



GRADERINGSPENSUM VOKSNE



Grad	Randori / Kata	Basic
6. Kyu Gult belte m/hvit stripe ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Randori Ichi No Kata • Shihotai Tsuki / Ten • Ukemi 	<p><i>Det forventes at utøveren gradvis utvikler forståelse og fortrolighet med Ki Nanbu Taiso, Keiroku Taiso og andre øvelser.</i></p> <p><i>Det er ikke tilstrekkelig bare å huske pensum.</i></p> <p><i>For hver grad må utøveren vise forbedring av</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • stillinger • bevegelse • slag • spark • blokkeringer • fallteknikk • timing
5. Kyu Gult belte ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Gyaku Randori Ichi No Kata • Randori Irimi No Kata • Shiotai Hasu/Chi • Nanbu Nidan 	
4. Kyu Oransje belte ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Gyaku Randori Irimi No Kata • Randori Ni No Kata • Kaiten Randori Ichi No Kata • Shiotai Ki/Mizu • Nanbu Shodan 	
3. Kyu Grønt belte ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Randori San No Kata • Kaiten Randori San No Kata • Nanbu Sandan • Ju Randori 	
2. Kyu Blått belte 1 år	<ul style="list-style-type: none"> • Kaiten Randori Ni No Kata • Randori Sukui No Kata • Sotai Randori Ichi No Kata • Nanbu Yondan 	
1. Kyu Brunt belte 1 år	<ul style="list-style-type: none"> • Randori Yon No Kata • Gyaku Randori Sukui No Kata • Sotai Randori Irimi No Kata • Sotai Okuri Nage Randori No Kata • Nanbu Godan 	
1. Dan Svart belte 1 ½ år	<ul style="list-style-type: none"> • Kansetsu Randori Ichi No Kata • Sotai Kuki Nage Randori No Kata • Spesial-kata • Niningake • Instruktør - erfaring 	

01.03.2018

Oslo Karateklubb