



Gradueringspensum, regler og etikette

for børn og juniorer

i Ashihara Karate Frederiksberg

fra august 2008

Regler for børn og forældre i dojoen og klubbens lokaler

1. Man melder sig ind i klubben ved at udfylde en indmeldelsesblanket (sidder i en holder i caféen) og aflevere den til sin instruktør eller lægge den i den røde postkasse ved kontoret. Man er derefter medlem af klubben, indtil man skriftligt melder sig ud ved at skrive til kassereren på kontingent@ashihara-frederiksberg.dk eller sende et brev.
2. Første girokort modtages måneden efter man afleverer indmeldelsesblanketten. Ved modtagelse af første girokort skal man tilmelde betalingerne til PBS, så vi undgår forglemmelser og besvær med rykkere.
3. Alt arbejde i klubben er frivilligt. Der er ingen instruktører, bestyrelse, rengøringsfolk eller andre, der får betaling for de timer, de lægger i klubben. Derfor skal alle medlemmer og forældre betragte klubben som deres egen og hjælpe med at passe på den. Hjælp med at holde ryddeligt og rent i klubben. Glemte sager kan som regel findes i en kasse i caféen eller på kontoret.
4. Vis respekt for andre mennesker, der færdes i og omkring klubben. Alle hilses med et klart "Osu" og sortbælter hilses med "Osu Sempai" hhv. "Osu Sensei" til klubbens leder, Sensei Casper Olsen
5. Hold øje med opslag med informationer på opslagstavlen / i kalenderen på www.ashihara-frederiksberg.dk og læs klubbladet "OSU" igennem sammen barn og forældre, når det udkommer, så er I godt orienteret om, hvad der foregår i klubben. Hvis der er tvivl om noget, så skriv til post@ashihara-frederiksberg.dk

Til træning

6. Kom til tiden og sæt dine sko ind i skohylderne i caféen eller udenfor dojoen. Sørg for at have fået lidt at spise og rigeligt at drikke et par timer inden træningen, så der er energi til træningen.
7. Gi og andet udstyr som fx benskinner skal være rent og skal vaskes jævnligt
8. Medbring altid en plastikflaske med skruelåg og vand til træning.
9. Slik, tyggegummi, mad, kage, sodavand el. lign. er bandlyst fra dojoen
10. Ingen tændte mobiltelefoner i dojoen! Det er muligt for forældre at vente i caféen ovenpå, hvis man skal snakke telefon eller sende sms'er under træningen. Man kan endda tage sig en kop kaffe eller te imens.
11. Alle retter sig efter instruktørernes anvisninger og sætter sig ind i etiketten (se side 3 - 4).

Karate etikette

1. Alle karateudøvere hilser på hinanden med "Osu" også uden for træningssalen. Ordet "Osu" er en international karatehilsen, der udtales højt og tydeligt. Reglen er, at laveste grad hilser først. Når der hilses på en sortbælte skal "Osu" ledsages af sempai eller sensei. Sortbælte 1. -2. dan tildales med Sempai. Branch-chiefs og sortbælter med 3. dan og opefter tildales med Sensei.
2. Man optræder altid respektfuldt overfor alle, ikke mindst højere-graduerede.
3. Alle karate-kaer skal i deres optræden virke som gode eksempler for de lavere-graduerede.
4. Kun Ashihara Karates godkendte mærker er tilladt på gien. Alle andre mærker skal fjernes fra bælte og gi.
5. Før man træder ind i dojoen, skal gien sidde korrekt og bæltet være bundet korrekt. Aftagning af gi og bælte efter træning må først ske, når man er kommet ud af dojoen.
6. Negle skal altid være kortklippede og rene, og for øvrigt skal eleven altid fremtræde soigneret. Håret skal være væk fra ansigtet under træningen.
7. Ure og smykker af enhver art må ikke bæres under træningen. Værdigenstande kan lægges i dojoen eller multirummet ved siden af dojoen under træningen.
8. Der må ikke spises eller medtages glasgenstande i dojoen. Tyggegummi, slik, sodavand osv. er forbudt i dojoen. Kun vand i plastikflasker tilladt.
9. Ved indtræden i dojoen standser man op og bukker reglementeret, dvs. først for shinden og dernæst for instruktør og andre karatekaer i dojoen. Det samme gælder, når man forlader dojoen. Alle karatebuk ledsages af ordet "osu".
10. Shinden er dojoens æresplads og må ikke berøres
11. Når instruktøren starter træningen, går eleverne hurtigt ind på rækker - 5 i hver - højeste grad begynder fra højre. Alle stiller sig i "fudo dachi" (klarstilling). Ved instruktørens "seiza" sætter alle sig ned med venstre ben først. Mænd med ca. tre knytnævebredder mellem knæene og kvinder med en enkelt. Når der siges "shinden ni rei" bukker alle for shinden for at vise at man respekterer karaten og dens traditioner. Med ordet "mokuso" lukker alle øjnene, sidder fuldstændig stille, trækker vejret ind gennem næsen og ud gennem munden og forsøger at koncentrere sig om meditationen. Nu gælder det den forestående træning og alle hverdagens gøremål lægges bag eleven.

Meditationen er således en koncentrationsøvelse. Ved "mokuso yame" åbner alle øjnene og ved "Kanchō ni rei" bukker alle for at vise respekt for Ashihara Kanchō, der startede Ashihara-karate-stilen. Dernæst vender instruktøren sig rundt. På den afsluttende "otagai ni rei" bukker alle for alle med "osu onegai shimasu", der tilkendegiver elevernes entusiasme og taknemmelighed over at kunne komme til at træne sammen. Samme ritual gentages til slut i timen, dog erstattes "onegai shimasu" efter træningen med "arigato gozai-mashita" som betyder tak for træning.

12. Under et holds meditation skal alle andre i dojoen forholde sig fuldstændigt roligt.
13. Kommer man for sent (det vil sige, træningen er begyndt) skal man først sikre sig, at der ikke mediteres i dojoen. I så fald skal man vente med at gå ind til meditationen er færdig. Man bukker ved indgangen og sætter sig med ryggen mod shinden i seiza-stilling med lukkede øjne og afventer instruktørens tilkendegivelse, hvorefter man rejser sig og bukker for instruktøren ledsaget af "osu onegai shimasu". Derefter går man bagom dem der træner og ned i bagerste række og deltager i træningen med mindre instruktøren beordrer noget andet.
14. Når instruktørens forklaring eller anvisninger er forstået, svares med et "osu" uden man er opfordret hertil. Dette gælder såvel den enkelte elev som hele holdet.
15. Når man går sammen med en makker, bukker man og siger "osu onegai shimasu". Og når man går fra en makker, bukker man og siger "osu arigato gozaimashita".
16. Under træningen er fløjten o.l. forbudt. Tale foregår kun, hvis man bliver spurgt eller har spørgsmål, hvilket tilkendegives ved håndsoprækning.
17. Når der rettes på bælte eller gi eller tages benskiner på vendes ryggen til shinden.
18. Ingen må forlade dojoen under træningen uden først at have indhentet instruktørens tilladelse.
19. Overværer man andres træning, skal man også selv være koncentreret og seriøs.
20. Skolens lokaler skal altid holdes rene og præsentable. Smid affald i de dertil indrettede affaldsposer og husk at tage dine ting med efter træningen.

Vigtig information om graduering og bæltegrader for børn

Kun instruktører kan melde børn og juniorer til graduering.

Graduering af børn og juniorer foregår i slutningen af sæsonen hhv. første lørdag i juni og første lørdag i december kl. 10.00 i klubbens dojo.

Mød op 15-30 minutter før og sørg for at være klædt om til ren gi.

Varm op før gradueringen starter.

Medbring vanddunk, gradueringsgebyr, og for 9. kyu og opefter husk også benskiner.

Der er meget der skal læres i pensum. Vores pensum er et særligt børnepensum, som tager hensyn til børns evne til at lære på forskellige aldre og karatestadier. Voksne karatekaer har altså et andet pensum, der ligner dette, men er sværere bl.a. fordi de voksne skal kunne flere kataer til hver graduering, og der stilles større krav til fysikken.

Der er fastsat minimumsgrænser for, hvor længe man skal have trænet mellem hver graduering. Disse grænser forudsætter deltagelse i min. 75% af træningerne, men hvis man ikke teknisk er klar eller ikke er i form til det, må man vente til næste gang.

Overgang til voksenhold

Overgangen fra juniorhold til voksenhold kan være svær.

Træningen på voksenholdet er noget mere fysisk hård og de tekniske krav mere udfordrende end på børne- og juniorholdene. For at lette overgangen og sikre den tekniske træning, rykker karatekaer flg. antal grader ned, når de skifter fra junior til voksenhold:

10.- 9. kyu	Samme grad
8. - 6. kyu	1 grad ned
5. - 4. kyu	2 grader ned
3. - 1. kyu	3 grader ned

Er man fx 5A. Kyu (gul med 1 grøn streg) eller 5B. Kyu (gul med to grønne streger) når man skifter fra junior til voksenhold, stiller man på voksenholdet med blåt bælte med to gule streger (7. kyu) og går op til 6. kyu voksen pensum næste gang man går til graduering.

Gradueringspensum for børn, der skal til graduering som 6-7 årige

Første røde streg på bæltet (min. 4 mdr. træning)

Stillinger:	Yoi dachi	Klar-stilling
	Sanchin dachi	Sanchin-stilling
	Kumite kamae	Kamp-stilling
Stød/Slag:	Seiken chudan tsuki	Stød mod maven
	Seiken jodan tsuk	Stød mod hovedet
Parader:	Soto uke	Udvendig parade
	Gedan barai	Nedadgående parade
Spark:	Gedan mawashi geri	Cirkel spark mod lår
	Chudan mawashi geri	Cirkel spark mod maven
Kombinationer:	Takt 2 og 3 fra Soshin no kata sono ichi (fra begynderkataen)	

Angreb: højre chudan tsuki

Forsvar: venstre chudan soto uke mens forreste fod trækkes tilbage, højre chudan tsuki

Angreb: højre jodan tsuki

Forsvar: Venstre jodan soto uke mens forreste fod trækkes tilbage, højre chudan tsuki, højre chudan mawashi geri, træk igennem og drej 180°

Diverse: Eleven skal have anskaffet sig en gi inden han/hun kan blive gradueret.

Have kendskab til Karate-etiketten

Gradueringspensum for børn, der skal til graduering som 6-7 årige

Anden røde streg på bæltet (min. 8 mdr. træning fra start)

Stillinger:	Yoi dachi	Klar-stilling
	Sanchin dachi	Sanchin-stilling
	Kumite kamae	Kamp-stilling
Stød/Slag:	Seiken chudan tsuki	Stød mod maven
	Seiken jodan tsuk	Stød mod hovedet
	Seiken age uchi	Snapslag mod hagen
Parader:	Soto uke	Udvendig parade
	Gedan barai	Nedadgående parade
	Jodan uke	Opadgående parade
Spark:	Mae geri	Front-spark
	Mawashi geri	Cirkel spark
Kombinationer:	Takt 4 og 5 fra Soshin no kata sono ichi (fra begynderkataen)	
	<i>Angreb:</i> venstre chudan tsuki	
	<i>Forsvar:</i> venstre gedan barai mens forreste fod trækkes tilbage, højre chudan tsuki	
	<i>Angreb:</i> venstre jodan tsuki	
	<i>Forsvar:</i> Venstre shuto uke mens forreste fod trækkes tilbage, højre jodan tsuki, skift fodstilling og træk modstanders venstre arm ned, venstre chudan mawashi geri, skub modstander væk	
Diverse:	Stiller op i ren gi	
	Skal have kendskab til Karate-etiketten	

Gradueringspensum for børn 8 år og opefter/ junior

Jikkyu (10. kyu) - Rødt bælte (min. 4 mdr. træning)

Stillinger:	Yoi dachi. Sanchin dachi. Kumite dachi	Klar-stilling Sanchin-stilling Kamp-stilling
Stød/Slag:	Seiken jodan tsuki. Seiken chudan tsuki. Seiken age uchi.	Stød mod hovedet Stød mod maven Snap stød mod hagen
Parader:	Jodan uke. Gedan barai Soto uke Uchi uke	Opadgående parade Nedadgående parade Udvendig parade Indvendig parade
Spark:	Kinteki geri Mae geri Mawashi geri Hiza geri	Spark mod skridtet Front-spark Cirkel spark Knæspark
Kata:	Shoshin no kata sono ichi	
Diverse:	Eleven skal have anskaffet sig en gi inden han/hun kan blive gradueret.	
	Skal have kendskab til Karate-etiketten	

Gradueringspensum for børn 8 år og opefter/ junior

Kyukyu (9A. kyu) – Rødt bælte med 1 blå stribe (min. 4 mdr. træning)

Al basis fra de foregående grader

Stillinger:	Kihon no kamae	Halvlang basis stilling
Stød/Slag:	Uraken gamen uchi.	Omvendt stød mod næsen
	Uraken sayo uchi.	Omvendt sidelæns knoslag mod næsen
	Uraken hizo uchi.	Omvendt sidelæns knoslag mod ribbenene
Parader:	Kakewake uke	Krydsparade
	Soto/Uchi sune uke	Udvendig/Indvendig skinnebens parade
Spark:	Hiza geri	Knæ-spark
	Mae keage geri	Højt front-spark m. strakt ben
Kata:	Shoshin no kata sono ichi (begynderkata nr. 1)	

Kombinationer: Takt 2-5 fra Kihon no kata sono ichi (basiskata nr. 1)

2. *Angreb:* Højre chudan tsuki

Forsvar: Venstre chudan soto uke, position 3, højre jodan tsuki

3. *Angreb:* Højre jodan tsuki

Forsvar: Venstre jodan soto uke, position 3, højre jodan tsuki, højre jodan mawashi geri, træk igennem og drej 225°.

4. *Angreb:* Venstre chudan tsuki

Forsvar: Venstre gedan barai, position 4, højre jodan tsuki

5. *Angreb:* Venstre jodan tsuki

Forsvar: Venstre jodan uke, position 4, højre jodan tsuki, byt fødder, venstre jodan mawashi geri, skub modstander

Gradueringspensum for børn 8 år og opefter/ junior

Kyukyu (9B. kyu) - Rødt bælte med 2 blå striber (min. 4 mdr.)

Al basis fra de foregående grader

Stillinger:	Kiba dachi Zenkutso dachi	Ride-stilling Lang forlæns stilling
Stød/Slag:	Uraken shita tsuki Hiji uchi	Lavt omvendt stød Albueslag
Spark:	Yoko keage geri. Yoko geri Kansetsu geri.	Sidelæns spark med strakt ben Sidelæns spark Lavt sidelæns spark

Gående basis fra zenkutsu dachi med stød, både forreste (oi tsuki) og bageste (yaku tsuki) arm.

Kataer: Shoshin no kata sono ichi bunkai
(begynderkata nr. 1 med makker)

Kihon no kata sono ichi (basiskata nr. 1)

Gradueringspensum for børn 8 år og opefter/ junior

Hakkyu (8. kyu) - Blåt bælte (min. 4 mdr.)

Al basis fra de foregående grader

Stød/Slag:	Mawashi uchi.	Cirkel slag
Parader:	Mawashi uke. Shuto uke	Cirkel parade Håndkant parade

Gående basis fra zenkutsu dachi med stød, både forreste (oi tsuki) og bageste (yaku tsuki) arm.

Kata: Kihon no kata sono ichi bunkai
(basiskata nr. 1 med makker)

Nage no kata sono ichi (kastekata nr. 1)

Power test: Stød på pude 1 minut

Spark på pude gedan - chudan niveau 1 minut

10 strækkere, 10 mavebøjninger, 10 squat og
5 reaktionsøvelser

Gradueringspensum for børn 8 år og opefter/ junior

Nanakyu (7A. kyu) - Blåt bælte med 1 gul stribe (min. 4 mdr.)

AI basis fra de foregående grader

Stød/Slag: Hook og uppercut fra kumite kamae

Spark: Cutting kick

Gående basis fra zenkutsu dachi, soto uke med modsat stød (yaku tsuki)

Kata: Nage no kata sono ichi bunkai (kastekata nr. 1)

Shoshin no kata sono ni (begynderkata nr. 2)

Power test: Stød på pude 1 minut
Spark på pude gedan – chudan niveau 1 minut
10 strækkere, 10 mavebøjninger, 10 squat og
5 reaktionsøvelser

Gradueringspensum for børn 8 år og opefter/ junior

Nanakyu (7B. kyu) - Blåt bælte med 2 gule striber (min. 4 mdr.)

Al basis fra de foregående grader

Stød/Slag: Hook og uppercut fra kumite kamae

Spark: Kake geri Hook spark
Ushiro geri Baglæns spark

Gående basis fra zenkutsu dachi, soto uke med modsat stød (yaku tsuki)

Gående basis fra zenkutsu dachi, jodan uke med modsat stød (yaku tsuki)

Kata: Shoshin no kata sono ni bunkai
(begynderkata nr. 2 med makker)

Kumite kata sono ichi (kampkata nr. 1)

Power test: Stød på pude 1 minut
Spark på pude gedan – chudan niveau 1 minut
10 strækkere, 10 mavebøjninger, 10 squat og
5 reaktionsøvelser

Gradueringspensum for børn 8 år og opefter/ junior

Rokkyu (6. kyu) - gult bælte (min. 4 mdr.)

AI basis fra de foregående grader

Spark: Ushiro mawashi kake geri Baglæns cirkel-spark

Positioner: 1, 2, 3, og 4.

Gående basis fra kumite kamae med ushiro geri (baglæns spark)

Kata: Kumite kata sono ichi bunkai
(kampkata nr. 1 med makker)

Kumite kata sono ni (kampkata nr. 2)

Power test: Stød på pude 2 minutter
Spark på pude gedan – chudan niveau 2 minutter
10 strækkere, 10 mavebøjninger, 10 squat og
10 reaktionsøvelser

Gradueringspensum for børn 8 år og opefter/ junior

Gokyu (5A. kyu) - gult bælte med 1 grøn stribe (min. 4 mdr.)

Al basis fra de foregående grader

Spark: Kakato geri Hælspark

Kombination: En kei gyaku tsuki

Gående basis fra kumite kamae med kake geri (hook spark)

Kata: Kumite kata sono ni bunkai
(kampkata nr. 2 med makker)

Kihon no kata sono ni (basiskata nr. 2)

Sabaki: Angreb: Mae geri
Forsvar: Pos. 3 og 4, med parade og kontrol.

Power test: Stød på pude 2 minutter
Spark på pude gedan – chudan niveau 2 minutter
10 strækkere, 10 mavebøjninger, 10 squat og
10 reaktionsøvelser

Gradueringspensum for børn 8 år og opefter/ junior

Gokyu (5B. kyu) - gult bælte med 2 grøn strib (min. 4 mdr.)

Al basis fra de foregående grader

Gående basis fra kumite kamae med ushiro mawashi kake geri (baglæns cirkel spark)

Kata: Kihon no kata sono ni bunkai
(basiskata nr. 2 med makker)

Nage no kata sono ni (kastekata nr. 2)

Sabaki: Angreb: Chudan tsuki, eller chudan mae geri.
Forsvar: Fri forsvar i pos. 3 og pos. 4.

Power test: Stød på pude 2 minutter
Spark på pude gedan - chudan niveau 2 minutter
10 strækkere, 10 mavebøjninger, 10 squat og
10 reaktionsøvelser

Gradueringspensum for børn 8 år og opefter/ junior

Yonkyu (4. kyu) - Grønt bælte (min. 4 mdr.)

Al basis fra de foregående grader

Gående basis fra kiba dachi med mawashi geri efterfulgt af ushiro mawashi geri

Kast:	Uranage	Modsat kast
	Makikomi nage	Forlæns kast

Kata: Nage no kata sono ni bunkai.
(Kastekata nr. 2 med makker)

Kihon no kata sono san (basiskata nr. 3)

Kumite kata sono san (kampkata nr. 3)

Sabaki: Angreb: Mawashi geri gedan.
Forsvar: Sune uke, pos. 1, 2, 3, 4 og frit modangreb

Power test: Stød på pude 2 minutter
Spark på pude gedan - chudan niveau 2 minutter
15 strækkere, 15 mavebøjninger, 15 squat og
10 reaktionsøvelser

Gradueringspensum for børn 8 år og opefter/ junior

Sankyu (3A. kyu) - Grønt bælte med 1 brun stribe (min. 6 mdr.)

AI basis fra de foregående grader

Gående basis fra kiba dachi med yoko geri + ushiro geri

Sabaki: Angreb: Mawashi geri jodan.

Forsvar: Fri i pos. 1,2

Kata: Kihon no kata sono san bunkai
(basiskata nr. 3 med makker)

Kumite kata sono san (kampkata nr. 3)

Nage no kata sono san (kastekata nr. 3)

Power test: Stød på pude 2 minutter

Spark på pude gedan - chudan niveau 2 minutter

15 strækkere, 15 mavebøjninger, 15 squat og

10 reaktionsøvelser

Gradueringspensum for børn 8 år og opefter/ junior

Sankyu (3B. kyu) - Grønt bælte med 2 brune striber (min. 6 mdr.)

Al basis fra de foregående grader

Gående basis fra kumite kamae med kombinationer af mawashi geri
+ ushiro mawashi geri

Parader: Stopping

Kombination: Valgfri kombination

Kata: Kumite kata sono san bunkai
(kampkata nr. 3 med makker)

Nage no kata sono san (kastekata nr. 3)

Jissen kata sono ichi

Sabaki: Angreb: Mawashi geri jodan.

Forsvar: Frit fra pos. 1, 2, 3, 4

Forsvar mod kontinuert angreb fra forskellige
modstandere i ca. 1 minut

Power test: Stød på pude 2 minutter

Spark på pude gedan - chudan niveau 2 minutter

15 strækkere, 15 mavebøjninger, 15 squat og

10 reaktionsøvelser

Gradueringspensum for børn 8 år og opefter/ junior

Nikyu (2. kyu) - Brunt bælte (min. 6 mdr.)

Al basis og gående basis fra de foregående grader

Parade: Hikkake uke Kontrol parade

Kombination: 1 valgfri kombination

Kata: Nage no kata sono san (kastekata nr. 3)

Jissen no kata sono ichi bunkai
(Jissen kata nr. 1 med makker)

Kumite no kata sono yon

Sabaki: Angreb: Ukendt angreb.
Forsvar: Fri i pos. 1,2,3,4

Forsvar mod kontinuert angreb fra forskellige
modstandere i ca. 1 minut

Power test: Stød på pude 2 minutter
Spark på pude gedan - chudan - jodan niveau 3
minutter
20 strækkere, 20 mavebøjninger, 20 squat og 10
reaktionsøvelser

Sparring: 1 kamp á 2 minutter

Gradueringspensum for børn 8 år og opefter/ junior

Ikkyu (1. kyu) - Brunt bælte med sort stribe (min. 6 mdr.)

Al basis og gående basis fra de foregående grader

Kombination: 1 valgfri kombination

Kata: Nage no kata sono san (kastekata nr. 3)

Jissen kata sono ichi

Kumite no kata sono yon bunkai
(Kampkata nr. 4 med makker)

Sabaki: Forsvar mod kontinuert angreb fra forskellige modstandere i ca. 2 minutter

Power test: Stød på pude 3 minutter
Spark på pude gedan - chudan - jodan niveau 3 minutter
20 strækkere, 20 mavebøjninger, 20 squat og 10 reaktionsøvelser

Sparring: 2 kampe á 2 minutter