



IFK Kyokushin Karate Syllabus

Oversikt laget av Christian Rasmussen

Grad	Stillinger	Slag	Blokkeringer	Spark	Kata	Styrkeøvelser
10. Kyu (10 tek.)	Fudo Dachii Uchi Hachiji Dachii Yoi Dachii Zenkutsu Dachii	Seiken Morote Tsuki (J/C/G) Seiken Oi Tsuki (J/C/G)	Seiken Jodan Uke Seiken Mae Gedan Barai	Hiza Ganmen Geri Kin Geri	Taikyoku Sono Ichi	10 armhevinger 20 mageøvelser
9. Kyu (7 tek.)	Musubi Dachii Kokutsu Dachii Sanchin Dachii	Seiken Jodan Ago Uchi Seiken Gyaku Tsuki (J/C/G)	Seiken Chudan Uchi Uke Seiken Chudan Soto Uke	Mae Geri Chudan Chusoku	Taikyoku Sono Ni	15 armhevinger 25 mageøvelser
8. Kyu (10 tek.)	Kiba Dachii	Tate Tsuki (J/C/G) Shita Tsuki Jun Tsuki (J/C/G)	Seiken Morote Chudan Uchi Uke Seiken Chudan Uchi Uke Gedan Barai	Mae Geri Jodan Chusoku	Taikyoku Sono San	20 armhevinger 10 armhevinger (5 f.) 30 mageøvelser 10 knebøy
7. Kyu (15 tek.)	Neko Ashi Dachii	Tettsui Oroshi Ganmen Uchi Tettsui Kome Kami Tettsui Hizo Uchi Tettsui Mae Yoko Uchi (J/C/G) Tettsui Yoko Uchi (J/C/G)	Seiken Mawashi Gedan Barai Shuto Mawashi Uke	Mae Chusoku Keage Taisoku Mawashi Soto Keage Haisoku Mawashi Uchi Keage Sokuto Yoko Keage	Pinan Sono Ichi	25 armhevinger 15 armhevinger (5 f.) 10 sek. på fingrene 35 mageøvelser 20 knebøy
6. Kyu (14 tek.)	Tsuru Ashi Dachii	Uraken Ganmen Uchi Uraken Sayu Ganmen Uchi Uraken Hizo Uchi Uraken Oroshi Ganmen Uchi Uraken Mawashi Uchi Nihon Nukite Yonhon Nukite (J/C)	Seiken Juji Uke (J/G)	Mawashi Geri Gedan (Haisoku/Chusoku) Kansetsu Geri Yoko Geri Chudan	Pinan Sono Ni	30 armhevinger 10 armhevinger (4 f.) 10 sek. på fingrene 40 mageøvelser 30 knebøy
5. Kyu (12 tek.)	Moro Ashi Dachii	Shotei Uchi (J/C/G) Jodan Hiji Ate	Shotei Uke (J/C/G)	Mawashi Geri Chudan (Haisoku/Chusoku) Ushiro Geri Chudan/Gedan (3 metoder)	Pinan Sono San	35 armhevinger 15 armhevinger (4 f.) 10 sek. på fingrene 45 mageøvelser 40 knebøy
4. Kyu (15 tek.)	Heiko Dachii Heisoku Dachii	Shuto Sakotsu Uchi Shuto Yoko Ganmen Uchi Shuto Uchi Komi Shuto Hizo Uchi Shuto Jodan Uchi Uchi	Shuto Jodan Uchi Uke Shuto Jodan Uke Shuto Chudan Uchi Uke Shuto Chudan Soto Uke Shuto Mae Gedan Barai Shuto Mae Mawashi Uke	Yoko Geri Jodan Mawashi Geri Jodan (Chusoku/Haisoku) Ushiro Geri Jodan	Sanchin No Kata (Ibuki)	40 armhevinger 10 armhevinger (3 f.) 10 sek. på fingrene 50 mageøvelser 50 knebøy 10 spenstopp
3. Kyu (12 tek.)	Kake Dachii	Chudan Hiji Ate Chudan Mae Hiji Ate Age Hiji Ate (J/C) Ushiro Hiji Ate Oroshi Hiji Ate	Shuto Juji Uke (J/G)	Mae Kakato Geri (J/C/G) Ago Geri Jodan	Pinan Sono Yon Sanchin No Kata (Kiai)	45 armhevinger 15 armhevinger (3 f.) 10 sek. på fingrene 70 mageøvelser 60 knebøy 15 spenstopp
2. Kyu (14 tek.)		Hiraken Tsuki (J/C) Hiraken Oroshi Uchi Hiraken Mawashi Uchi Haisho (J/C) Ago Jodan Tsuki	Koken Uke (J/C/G)	Tobi Nidan Geri Tobi Mae Geri (3 metoder)	Pinan Sono Go Gekusai Dai	50 armhevinger 10 armhevinger (2 f.) 15 sek. fingrene 100 mageøvelser 70 knebøy 20 spenstopp
1. Kyu (12 tek.)		Ryutoken Tsuki (J/C) Nakayubi Ippon Ken (J/C) Oyayubi Ippon Ken (J/C)	Kake Uke Jodan Chudan Haito Uchi Uke	Jodan Uchi Haisoku Geri Oroshi Uchi Kakato Geri Oroshi Soto Kakato Geri Tobi Yoko Geri	Yantsu Tsuki No Kata	55 armhevinger 15 armhevinger (2 f.) 15 sek. på fingrene 100 mageøvelser 80 knebøy 20 spenstopp
1. Dan (14 tek.)		Morote Haito Uchi (J/C) Haito Uchi (J/C/G)	Morote Kake Uke Jodan Osae Uke	Kake Geri Kakato (J/C) Kake Geri Chusoku (J/C) Ushiro Mawashi Geri (J/C/G)	Tensho Saiba Taikyoku Sono Ichi/Ni/San (Ura)	60 armhevinger 10 armhevinger (1 f.) 15 sek. på fingrene 150 mageøvelser 100 knebøy
2. Dan (10 tek.)		Toho Uchi Jodan Keiko Uchi Ippon Nukite	Hiji Uke Chudan Shotei Morote Gedan Uke Shuto Morote Gedan Uke	Tobi Ushiro Geri Tobi Ushiro Mawashi Geri Tobi Mawashi Geri Age Kakato Ushiro Geri	Kanku Dai Gekusai Sho Seienchin Pinan Sono Ichi (Ura)	65 armhevinger 15 armhevinger (1 f.) 20 sek. på fingrene 150 mageøvelser 100 knebøy
3. Dan (0 tek.)					Sushi Ho Garyu Seipai Pinan Sono Ni (Ura)	70 armhevinger Armhevinger etter anvisning 150 mageøvelser 100 knebøy