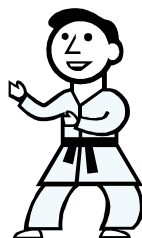




Sørums Karateklubb



Pensum for barn

GUL STRIPE

KIHON, TSUKI & KERI (grunnteknikker)

JUNZUKI – MAWATTE JODAN UKE
GYAKUZUKI – MAWATTE GEDAN BARAI
MAEGERI
MAWASHIGERI

UKE (blokkeringer)

JODAN UKE
GEDAN BARAI

KATA

KIHON KATA

KRAV TIL GRADERING: b

må ha trent i minimum 5 mnd

ORANGE STIPE

KIHON, TSUKI & KERI (grunnteknikker)

JUNZUKI – MAWATTE JODAN UKE
GYAKUZUKI – MAWATTE GEDAN BARAI
MAEGERI
SURIKOMI MAEGERI
MAWASHIGERI

UKE (blokkeringer)

JODAN UKE
GEDAN BARAI

KATA

PINAN NIDAN

KRAV TIL GRADERING:

må ha trent i minimum 5 mnd etter gul stripe

GRØNN STRIPE

KIHON, TSUKI & KERI (grunnteknikker)

KETTE JUNZUKI - JODAN UKE
KETTE GYAKUZUKI – GEDAN BARAI
SOKUTO FUMIKOMI

UKE (blokkeringer)

SOTO UKE
UCHI UKE

RENRAKU WAZA (kombinasjoner)

MAEGERI – TOBIKOMIZUKI
MAEGERI – GYAKUZUKI

KATA

PINAN SHODAN

KRAV TIL GRADERING:

må ha trent i minimum 5 mnd etter orange stripe

BLÅ STRIPE - 1.GRAD

KIHON, TSUKI & KERI (GRUNNTEKNIKKER)

JUNZUKI NO TSUKKOMI
GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
TOBIKOMIZUKI
SURIKOMI MAEGERI
SURIKOMI SOKUTO CHUDAN

UKE (BLOKKERINGER)

JODAN UKE
GEDAN BARAI

RENRAKU WAZA (KOMBINASJONER)

MAEGERI – TOBIKOMIZUKI
MAEGERI – GYAKUZUKI

KUMITE (MED PARTNER)

1. MAWASHIGERI
2. MAEGERI
3. GYAKUZUKI
4. SURIKOMI SOKUTO

KATA

1. PINAN SHODAN
2. PINAN SANDAN

KRAV TIL GRADERING: må ha trent i minimum 5 mnd etter grønn stripe

BLÅ STRIPE - 2.GRAD

KIHON, TSUKI & KERI (GRUNNTEKNIKKER)

JUNZUKI NO TSUKKOMI
GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
TOBIKOMIZUKI
SURIKOMI MAEGERI
SURIKOMI SOKUTO CHUDAN

UKE (BLOKKERINGER)

JODAN UKE
GEDAN BARAI

RENRAKU WAZA (KOMBINASJONER)

MAEGERI – TOBIKOMIZUKI
MAEGERI – GYAKUZUKI
MAEGERI – MAWASHIGERI - GYAKUZUKI

KUMITE (MED PARTNER)

UCHI UKE – ENPI
SOTO UKE – SURIKOMI MAEGERI - GYAKUZUKI
JODAN UKE – IPPONME (NR 1)
JODAN UKE – NIHONME (NR 2)

KATA

PINAN SHODAN
PINAN SANDAN

KRAV TIL GRADERING: må ha trent i minimum 5 mnd etter blå stripe 1.grad

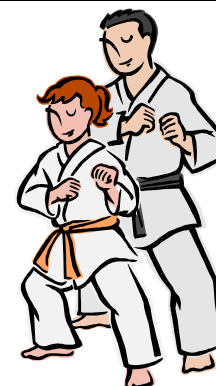
Sørums Karateklubb

Postboks 166
1921 SØRUMSAND

Kontakter :

Vigdis Engen 926 39 759
Bjørn Nordstrøm 928 21 158

epost: leder.sorum@karateklubb.com



Dojo-etikette :

Karate er en japansk kampkunst. Utøverne lærer slag- og sparkteknikker som kan være skadelige når de utøves. Det er derfor viktig at utøverne lærer seg selvdisiplin, selvkontroll og respekt både for instruktøren (sensei/sempai), medutøverne (karateka) og andre, og at de ikke misbruker teknikkene som læres.

Her er reglene :

1. Alle smykker skal fjernes før trening.
2. Negler skal være kortklipte og rene.
3. Gien (karatedrakten) skal være hvit, ren og hel.
4. Beltet skal være riktig knyttet.
5. Ta med drikkeflaske inn i dojoen, i tilfelle du trenger væske i løpet av treningen.
6. Når du går inn eller ut av dojoen skal du stanse ved døren og hilse. Dette gjør du for å vise respekt til rommet hvor du nedlegger så mye trening.
7. I dojoen skal det være ro og disiplin. Du skal ikke skrike, skråle og prate med sidemannen, men være høflig og følge sensei/sempai sine instruksjoner.
8. Dersom du ønsker å forlate dojoen under trening skal du gå fram til sensei/sempai, bukke og spørre om lov. Husk regel nummer 6.
9. Kommer du for sent til en trening, gjør følgende: Etter vanlig hilsing i døren , setter du deg ned innenfor døren, bukker to ganger, og venter til sensei/ sempaigir videre beskjed.
10. Det du lærer på karate-trening skal kun brukes i dojoen. Hvis dette ikke etterleves vil du kunne bli ekskludert fra klubben.



Regler for selvforsvar :

Det er veldig viktig at følgende regler for selvforsvar følges:

1. Unngå steder hvor det er bråk. Det betyr at du skal unngå steder hvor barn krangler eller at det lett blir bråk
2. Hvis du ikke klarer å unngå bråk – løp ... det er ikke feigt, men lurt.
3. Hvis du ikke klarer å løpe – snakk.
4. Hvis det ikke hjelper med regel 1, 2 og 3 kan du forsvare deg selv.
5. Unngå å være den som slår først.

