

SYLLABUS



Kyokushin World Federation
KWF Norge

DOJO ETIKETTE

1. Når man kommer inn i eller skal forlate dojoen skal man hilse og si "Osu", alltid med ansiktet vendt mot dojoen. Deretter vender man seg mot de andre elevene i klassen, hilser og sier "Osu" en gang til.
2. Kommer man for sent til undervisningen skal man sette seg i "seiza" og vente, med øynene lukket, i "mokuso". Når det blir gitt tillatelse til å delta skal man forbli i "seiza" og hilse mens man sier "Shitsurei Shimasu" (unnskyld at jeg kommer for sent). Reis deretter opp, hils en gang til med et kraftig "Osu" og kom raskt på plass bakerst i klassen. Pass på ikke å passere foran de andre elevene som trener.
3. Elevene bør være nøye med den personlige hygien og holde treningsutstyret (gi, beskyttelser, hansker, etc.) rent og luktfritt, og oppmuntre de andre til å gjøre det samme. Gien skal alltid være ren og hvit. Kyokushins offisielle logo skal man bære på venstre side av gien. Rifter og hull i gien må repareres straks. Å bære skittent utstyr og gi er tegn på dovenskap, og viser mangel på respekt for dojoen og de andre elevene.
4. Ikke rett på noen deler av gien under trening uten å be om tillatelse først. Retting av gien skjer med ryggen mot instruktøren.
5. Man skal vise respekt overfor eldre medlemmer og de med høyere grad. Alle elever skal reise seg og si "Osu" når noen med høyere grad eller svart belte kommer inn i rommet.
6. Før man hilser på en eldre elev eller instruktør skal elevene først si "Osu" og deretter hilse korrekt. Det samme gjør man når man skilles. Denne prosedyren bør også brukes utenfor dojoen, da vi alltid bør akte vår Senpai/Sensei/Shihan. Hvis graden til et medlem er uklar skal du alltid opptre som om vedkommende er høyere rangert enn deg.
7. Ved anledninger der man skal håndhilse på hverandre bruker man begge hendene (for å vise tillit og ydmykhet) og sier "Osu". Dette gjelder også utenfor dojoen, og spesielt overfor eldre medlemmer/seniorer.
8. Elevene skal svare på spørsmål fra instruktørene med et kraftig "Osu" og straks utføre ordre. Det er uhøflig å reagere sent.
9. Elevene skal være oppmerksomme og fokusere på undervisningen mens denne pågår, og ikke konsentrere seg om andre ting.
10. Noen ganger vil elevene få tillatelse til å innta hvilestilling i løpet av undervisningen, d.v.s. gå fra den formelle "seiza"-posisjonen og sette seg i "anza"-posisjon (med benene i kryss). Mens man sitter slik skal man unngå å bevege seg, prate eller på annen måte forstyrre undervisningen.
11. Elevene skal ikke forlate undervisningen uten å ha fått tillatelse til dette. Hvis noe uforutsett skulle oppstå og man må forlate rommet straks, skal dette gjøres på en respektfull måte og forklares for instruktøren så snart som mulig.
12. For å hindre mulige skader under treningen skal elevene unngå å bære smykker, armbåndsurer eller andre gjenstander. Brill er tillatt, men under kumite (fri kamp) er det sterkt å anbefale at de fjernes.
13. Tradisjonelt er treningshallen et hellig sted og derfor skal elevene ikke bære noen form for hodeplagg og heller ikke anvende upassende språk. Bruk av fottøy er heller ikke tillatt i dojoen.
14. Alle elevene plikter å hjelpe til med opprydding/vasking av dojoen etter at undervisningen er slutt. Treningshallen skal være et sted elevene setter pris på og verner om.
15. Elevene skal respektere det kameratskapet de har sammen i dojoen og ikke undergrave Kyokushin karates sanne vei med upassende, usportslig og ondsinnet oppførsel. Man skal heller ikke la negative følelser få innflytelse på utøvingen av fri kamp, slik at faren for skader øker.

16. Alle medlemmer skal holde seg unna sladder og negative kommentarer rettet mot sine medelever, andre klubber og andre typer kampsport.
17. Elever som ønsker å delta i Kyokushin - konkurranser og turneringer plikter å konsultere sin Senpai/Sensei før påmelding.
18. Elever som ønsker å besøke andre Kyokushin-klubber skal på forhånd be om tillatelse til dette av sin Senpai/Sensei/Shihan. Elever som ønsker å trene med en annen klubb plikter å fremvise gyldig internasjonalt KWF medlemskort, samt anbefalingsbrev fra sin Senpai/Sensei/ Shihan. Ved den nye klubben skal man utvise den høyeste respekt, ydmykhet og høflighet overfor instruktør og medlemmer.
19. Besøke klubber i utlandet. Skal du besøke en Kyokushin klubb i Europa må du ha skriftlig tillatelse fra din Country Representative. KWF medlemskort skal alltid medbringes på trening i utlandet
20. Både i og utenfor dojoen skal alle elever opptre på en måte som ikke skader omdømmet til Kyokushin karate. Teknikker man har tilegnet seg via trening, skal kun brukes i nødsfall ved selvforsvar.
21. Til daglig skal elevene opptre høflig og fornuftig, utvise forsiktighet og beskjedenhet, vise god forstand og dømmekraft og ha en moralsk fremferd i alle sine handlinger. Man skal alltid ha Kyokushins ånd i tankene: ”Senket hode (beskjedenhet), øynene hevet (ambisiøst), reservert i talemåte (høvelig språkbruk) og godt hjertelag (være høflig og vise respekt)”. Du skal behandle andre med vennlighet. Utgangspunktet er å ære de eldre (tjen dine foreldre vel).

Det er deltagernes perfektjonering og personlige utvikling som er det essensielle i Kyokushin Karates ånd - ikke seieren eller nederlaget.

KYOKUSHINKAI OG KANKU

Masutatsu Oyama grunnla karatestilarten KYOKUSHIN. Den er kjent for å utøve den hardeste karate i verden. Den stiller store krav til utøverne, og krever streng disiplin av dem som vil trene Kyokushin karate. Selve ordet Kyokushinkai er et filosofisk begrep som er sammensatt av tre ord:

KYOKU betyr ”Jordens poler”. Dette indikerer også høydepunkt, klimaks og maksimal standard.

SHIN betyr ”Sannhet”, men kan også bety virkelighet.

KAI betyr å møte eller forene.

Det runde Kyokushinkai symbolet betegnes KANKU og har sin opprinnelse i Kanku kata, der blikket er vendt mot himmelen. Spissene i kankuen representerer fingrene og uttrykker høydepunktene, mens de tykke delene representerer håndleddene og uttrykker kraft. Sentrum representerer uendelighet og uttrykker dybde. Hele kankuen er omgitt av en sirkel som står for sammenheng og sirkulære bevegelser.

Begrepet Kyokushinkai er en filosofi som du forstår bedre etter hvert som du legger mer og mer av deg selv i treningen, ikke bare rent fysisk, men like mye på det psykologiske planet.

KWF – KYOKUSHIN WORLD FEDERATION

KWF (Kyokushin World Federation) er et 100% demokratisk forbund. Alle Kyokushin klubber over hele verden kan tilslutte seg KWF. Kravet er at klubbene tilhører en demokratisk organisasjon som er godkjent i sitt land.

Alle godkjente og aksepterte Kyokushin organisasjoner kan være medlem av KWF. Og disse organisasjonene kan for eksempel ha sin egen leder eller Kancho, sin egen syllabus og egne Dan-graderinger.

KWF Norge er medlem av EKF (European Kyokushin Federation). Tidligere kalt EKKO. EKF er igjen medlem av KWF.

TRENINGSMANUAL FOR KYOKUSHIN KARATE

ETIKETTE VED TRENINGENS BEGYNNELSE

1. Elevene stiller på linje, rangert etter grad og med ansiktet mot fronten av lokalet. De med svart belte står fremst. De resterende stiller opp etter grad, fra høyre side i lokalet (sett mot fronten).
2. På instruktørens kommando om å innta "seiza" skal elevene knele med rett rygg og nevene knyttet – hvilende på lårene. Hodet skal være vendt fremover – bestemt, men ydmykt.
3. På kommandoen "Shizen Ni Rei" skal elevene hilse og si "Osu" Denne hilsen utføres til Sosai til hans ære.
4. Instruktøren eller den høyest rangerte elev gir kommandoen "Mokuso" (meditasjon) hvorpå elevene lukker øynene, og konsentrere seg om den forestående treningen.
5. Etter 1-2 min. sies kommandoen "Mokuso Yame" (meditasjon slutt) og elevene åpner øynene igjen.
6. På kommandoen "Shihan/Sensei/Senpai Ni Rei" hilser elevene og sier "Osu".
7. Instruktøren ber alle reise seg opp (Tatte Kudasai), og treningen kan begynne.

ETIKETTE VED TRENINGENS SLUTT

1. Elevene stiller på linje på samme måte som ved begynnelsen av undervisningen.
2. Kommandoen "Seiza" vil bli gitt av instruktøren (jfr.pkt.2 ved treningens begynnelse).
3. På kommandoen "Shizen Ni Rei" hilser elevene og sier "Osu" (til Sosais ære) jfr.pkt ved treningens begynnelse..
4. Instruktøren eller den høyest rangerte eleven fremsier "Dojo Kun" (Kyokushins løfte) og alle elevene gjentar de sju versene etter ham/henne.
5. Samme person gir kommandoen "Mokuso" og alle elevene lukker straks øynene for å meditere.
6. Etter 1-2 min. gis kommandoen "Mokuso Yame" og elevene åpner øynene igjen.
7. Deretter gir instruktøren kommandoen "Shihan/Sensei/Senpai Ni Rei" og alle elevene hilser med "Osu". (Denne hilsen refererer seg til *alle* Shihaner – inkludert Kancho).
8. Den høyeste rangerte gir kommandoen "Shihan /Sensei /Senpai Ni Arigato Gozaimashita" (som betyr "takktil Senpaiene") og deretter "Otage Ni Arigato Gozaimashita" (som betyr "takktil hverandre/hver enkelt"). Elevene svarer på hver kommando med å hilse og si "Arigato Gozaimashita".
9. Instruktøren avslutter undervisningen med å kunngjøre at treningen er over og ber alle om å reise seg. Alle reiser seg opp og håndhilser (med begge hendene) på instruktøren. Den høyest rangerte hilser først. Noen ganger vil instruktøren ikke gi befaling om å knele, men derimot om å bli stående i "Musubi Dachi" for å gjøre "mokuso". Andre ganger vil han kanskje heller ikke håndhilse på elevene, men derimot velge å bare hilse på dem etter hvert som de går frem for å takke ham. Det er opp til den enkelte instruktør hva han velger, men vanligvis er den førstnevnte prosedyren den mest passende.
10. Elevene hjelper til med å rydde/rengjøre dojugulvet og resten av treningslokalet. Hvis taikotrommen er blitt brukt skal denne rengjøres samtidig. Selv om det ikke blir gitt noen kommando om rydding/vasking, skal elevene likevel gjøre dette og forlate utstyret rent og i orden. Det samme gjelder for dusj og garderober.

KYOKUSHIN LØFTE (DOJO KUN)

1. Vi vil trene ånd og legeme for å oppnå et fast og urokkelig sinn.
2. Vi vil etterstrebe den sanne forståelse av karate, så vi til enhver tid skal være beredt med våkne sanser.
3. Med hele vår viljestyrke skal vi søke å dyrke et sinnelag som preges av forstandig selvfornektelse.
4. Vi skal være høflige i vår fremferd, respektere våre foresatte og avstå fra voldsbruk.
5. Vi vil følge vår tro og våre idealer og aldri glemme ydmykhetens sanne verdi.
6. Vi vil se opp til visdom og styrke og ikke la oss forlede av uverdige livsmål.
7. Den disiplin vi tilegner oss ved karate skal styrke vår livsholdning og vi vil alltid søke å oppfylle karatens dypeste mening.

TRENING

Karatetrening er ensbetydende med utallige repetisjoner. Noen snarvei utenom dette finnes ikke. Den sanne og dype forståelse av karate er et resultat av trening, og kommer med årene for de som målbevisst går inn for å lære. Alle karateutøvere anbefales å tilegne seg mest mulig kunnskaper om karate, både når det gjelder teori og praksis. Skal en få full forståelse og utbytte av karate, må en legge hele sin konsentrasjon i treningen.

For at en bedre skal forstå undervisningen innen Kyokushinkai-karate er det utarbeidet syv punkter som gjør det lettere å skjønne hvorfor utviklingen er trinnvis:

- | | | | |
|----|--------------|---|--|
| 1. | Posisjon | - | Stilling. |
| 2. | Balanse | - | Stilling under kontroll. |
| 3. | Teknikk | - | Korrekt utførelse. |
| 4. | Koordinering | - | Balanse og stilling under kontroll ved utførelse av teknikk. |
| 5. | Hurtighet | - | Bedre og hurtigere utførelse av ovenstående. |
| 6. | Kraft | - | Mer kraft i utførelsene. |
| 7. | Refleks | - | Alt ovenstående blir naturlige bevegelser. |

Det er viktig å erkjenne at fremskritt og utvikling i karate er tidkrevende. Utøverne må innse at ett skritt om gangen er en selvfølge og en forutsetning for å bli gode i karate.

SYLLABUS

10. Kyu - Oransje belte

A) **TEKNIKKER**

Kihon (Grunnleggende øvelser)

- 1) **Tachikata** (Stillinger)
Yoi Dachi,
Fudo Dachi,
Sanchin Dachi,
Zenkutsu Dachi
- 2) **Tsuki** (Slag)
Seiken Oi Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan),
Seiken Gyaku Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan),
Seiken Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan),
Seiken Ago Uchi
- 3) **Uke** (Blokkeringer)
(Seiken/Shuto) Jodan Uke,
(Seiken/Shuto) Mae Gedan Barai
- 4) **Keri** (Spark)
Hiza Geri,
Kin Geri,
Mae Geri (Jodan, Chudan, Gedan)
- 5) **Kokyu Ho** (Pusteteknikker)
Nogare (Omote, Ura)
Kiai

Ido (Grunnleggende bevegelser)

I Zenkutsu Dachi og Sanchin Datchi:

Bevegelser fremover (mae) og bakover (sagari), vending kombinert med en teknikk (Tsuki, Keri, Uke)

Eks.: Zenkutsu Dachi + Seiken Oi Tsuki eller Gyaku Tsuki

Kata

Taikyoku Sono Ichi

Taikyoku Sono Ni

B) **FYSISKE ØVELSER**

Fleksibilitet:	Hodet berører gulvet fra sittende posisjon med spredte ben.
Armhevinger:	15
Mageøvelser:	40
Spenthopp:	15
Heving til hake:	3
Hopp (Tobi Geri):	Til et mål på samme høyde som en selv.

C) **KUMITE (Kamp)**

- 1) Ippon Kumite (ett skritts kamptrening – Kumite: Kamp): Blokkering mot angrep.

D) **SKRIFTLIG ELLER MUNTLLIG TEST**

i terminologi og filosofi for denne graden i henhold til krav fra KWF.

9. Kyu - Oransje belte

A) TEKNIKKER

Kihon

- 1) **Tachikata**
Musubi Dachi,
Heiko Dachi,
Heisoku Dachi,
Kokutsu Dachi,
- 2) **Tsuki**
Seiken Shita Tsuki,
Seiken Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan),
Seiken Kagi Tsuki,
Hiji Ate (Jodan, Chudan)
- 3) **Uke**
(Seiken/Shuto) Chudan Soto Uke,
(Seiken/Shuto) Chudan Uchi Uke
- 4) **Keri**
Mae Keage,
Yoko Keage,
Uchi Mawashi Keage,
Soto Mawashi Keage

Ido

I Kokutsu Dachi: Bevegelser fremover og bakover, vending kombinert med en teknikk (Tsuki, Keri, Uke)

Kata

Taikyoku Sono San

B) FYSISKE ØVELSER

Fleksibilitet:	Hodet berører gulvet fra sittende posisjon med spredte ben.
Armhevinger:	20
Mageøvelser:	45
Spensthopp:	20
Heving til hake:	4
Hopp (Tobi Geri):	Til et mål på samme høyde som en selv.

C) KUMITE

- 1) **Yakusoku Kumite** (arrangert kamptrening – Kumite: Kamp): Blokkering mot angrep.
Fotblokk mot Tsuki, håndblokk mot Keri, fotblokk mot Keri.
- 2) **Sanbon Kumite** (tre skritts kamptrening – Kumite: Kamp): Blokkering mot angrep.

D) SKRIFTLIG ELLER MUNTLLIG TEST

i terminologi og filosofi for denne graden i henhold til krav fra KWF.

8. Kyu - Blått belte

A) **TEKNIKKER**

Kihon

- 1) **Tachikata**
Kiba Dachi,
Tsuru Ashi Dachi,
Kumite No Kamae,
- 2) **Tsuki**
Uraken Ganmen Uchi,
Uraken Sayu Ganmen Uchi,
Uraken Hizo Uchi,
Uraken Mawashi Uchi,
Uraken Oroshi Ganmen Uchi
- 3) **Uke**
(Seiken/Shuto) Uchi Uke - Gedan Barai (med begge hender samtidig),
Morote Chudan Uchi Uke
- 4) **Keri**
Kansetsu Geri,
Yoko Geri (Jodan, Chudan),
Mawashi Geri (Chusoku/Haisoku) (Jodan, Chudan, Gedan)

Ido

- 1) I Kiba Dachi, inkl. Kosa: Bevegelse fremover og bakover, vending.
Eks.: Stilling + Chudan Uchi Uke
- 2) Repetisjon av samme teknikk.
Eks.: Stilling + Seiken Oi Tsuki, to ganger.

Kata

Sokugi Taikyoku Sono Ichi,
Sokugi Taikyoku Sono Ni,
Sokugi Taikyoku Sono San

B) **FYSISKE ØVELSER**

Fleksibilitet: Samme som for foregående grad - med merkbar fremgang.
Armhevinger: 30
Mageøvelser: 50
Spenthopp: 30
Heving til hake: 5
Hopp (Tobi Geri): Egen høyde + 10 cm.

C) **RENRAKU (kombinasjoner)**

- 1) Mae Geri, Chudan Gyaku Tsuki
- 2) Chudan Soto Uke, Mae Gedan Barai, Chudan Gyaku Tsuki

D) **KUMITE**

- 1) **Jiyu Kumite:** 2 runder à 60 sek.
Kriterier: Rei gi (høflighet, etikette), Kamae (stilling, holdning), Kiai (rop).

E) **SKRIFTLIG ELLER MUNTLLIG TEST**

i terminologi og filosofi for denne graden i henhold til krav fra KWF.

7. Kyu - Blått belte

A) TEKNIKKER

Kihon

- 1) **Tachikata**
Uchi Hachiji Dachi,
Neko Ashi Dachi,
Shiko Dachi
- 2) **Tsuki**
Tettsui Komi Kami,
Tettsui Oroshi Ganmen Uchi,
Tettsui Hizo Uchi,
Tettsui Yoko Uchi Mae (Jodan/Chudan/Gedan),
Tettsui Yoko Uchi (Jodan/Chudan/Gedan)
- 3) **Uke**
Shuto Mawashi Uke,
Mae Shuto Mawashi Uke
- 4) **Keri**
Jodan Uchi Heisoku Geri,
Ago Jodan Geri
- 5) **Kokyu Ho** (Pusteteknikker)
Ibuki Sankai

Ido

- 1) I Neko Ashi Dachi: Bevegelse fremover og bakover, vending.
Eks.: Stilling + Chudan Uchi Uke
- 2) Stilling + Seiken Chudan Sanbon Tsuki

Kata

Pinan Sono Ichi
Sanchin No Kata

B) FYSISKE ØVELSER

Fleksibilitet:	Samme som for foregående grad - med merkbar fremgang.
Armhevinger:	35
Mageøvelser:	55
Spenthopp:	35
Heving til hake:	5
Hopp (Tobi Geri):	Egen høyde + 10 cm.

C) KUMITE

- 1) **Jiyu Kumite:** 3 runder à 60 sek.
Kriterier: Reigi (høflighet, etikette), Kamae (stilling, holdning), Kiai (rop).

D) SKRIFTLIG ELLER MUNTLLIG TEST

i terminologi og filosofi for denne graden i henhold til krav fra KWF.

6. Kyu - Gult belte

A) TEKNIKKER

Kihon

- 1) **Tachikata**
 Kake Ashi Dachi

- 2) **Tsuki**
 Shuto Yoko Ganmen Uchi,
 Shuto Sakotsu Uchi,
 Shuto Hizo Uchi,
 Shuto Jodan Uchi Uchi,
 Shuto Sakotsu Uchi Komi,
 Ushiro Hiji Ate,
 Nihon Nukite,
 Yonhon Nukite (Jodan/Chudan)

- 3) **Uke**
 Enkei Gyaku Tsuki,
 Mawashi Gedan Barai,
 Juji Gedan Barai,
 Hiji Uke,
 Jodan Shuto Uchi Uke

- 4) **Keri**
 Ushiro Geri (Jodan, Chudan, Gedan), 3 methods,
 Ushiro Mawashi Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

Ido

- 1) I Kake Ashi Dachi: Bevegelse fremover og bakover, vending.
 Eks.: Stilling + Chudan Uchi Uke
- 2) Stilling + Seiken Chudan Sanbon Tsuki

Kata

Pinan Sono Ni,
Pinan Sono San

B) FYSISKE ØVELSER

Fleksibilitet:	Skulder berører gulvet fra sittende posisjon med spredte ben.
Armhevinger:	40
Mageøvelser:	60
Spensthopp:	40
Heving til hake:	8
Hopp (Tobi Geri):	Egen høyde + 15 cm.

C) KUMITE

- 1) **Jiyu Kumite:** 4 runder à 60 sek.
 Kriterier: Rei gi, Kamae, Kiai, hurtighet, styrke, Kokyu (pusting), Uke Kaeshi (blokkering og motangrep)

D) SKRIFTLIG ELLER MUNTLLIG TEST

i terminologi og filosofi for denne graden i henhold til krav fra KWF.

5. Kyu - Gult belte

A) TEKNIKKER

Kihon

- 1) **Tachikata**
Moro Ashi Dachi
- 2) **Tsuki**
Shotei Uchi (Jodan/Chudan/Gedan),
Age Hiji Ate (Jodan, Chudan),
Oroshi Hiji Ate,
Jun Tsuki (Jodan/Chudan/Gedan)
- 3) **Uke**
Seiken Juji Uke (Jodan/Gedan),
Shuto Juji Uke (Jodan/Gedan),
Shotei Uke (Jodan/Chudan/Gedan)
- 4) **Keri**
Oroshi Uchi Kakato Geri,
Oroshi Soto Kakato Geri

Ido

- 1) I Moro Ashi Dachi: Bevegelse fremover og bakover, vending.
Eks.: Stilling + Chudan Uchi Uke
- 2) Stilling + Seiken Chudan Sanbon Tsuki

Kata

Pinan Sono Yon

B) FYSISKE ØVELSER

Fleksibilitet:	Samme som for foregående grad - med merkbar fremgang.
Armhevinger:	45
Mageøvelser:	65
Spensthopp:	45
Heving til hake:	8
Hopp (Tobi Geri):	Egen høyde + 15 cm.

C) KUMITE

- 1) **Jiyu Kumite:** 5 runder à 60 sek.
Kriterier: Reigi, Kamae, Kiai, hurtighet, styrke, Kokyu (pusting), Uke Kaeshi (blokkering og motangrep)

D) SKRIFTLIG ELLER MUNTLLIG TEST

i terminologi og filosofi for denne graden i henhold til krav fra KWF.

4. Kyu - Grønt belte

A) **TEKNIKKER**

Kihon

- 1) **Tsuki**
Koken Uchi (Jodan/Chudan/Gedan),
Mae Hiji Ate (Jodan/Chudan),
Haishu Uchi (Jodan/Chudan)
- 2) **Uke**
Koken Uke (Jodan/Chudan/Gedan),
- 3) **Keri**
Kake Geri (Jodan/Chudan/Gedan),

Ido

Ura Ido (Bevegelser med omvendt snuretning)
Eks.: Kiba Dachi + Kaiten Tettsui

Kata

Pinan Sono Go,
Taikyoku Sono Ichi Ura,
Taikyoku Sono Ni Ura,
Taikyoku Sono San Ura

B) **FYSISKE ØVELSER**

Fleksibilitet:	Samme som for foregående grad - med merkbar fremgang.
Armhevinger:	50
Mageøvelser:	70
Spenthopp:	50
Heving til hake:	10
Hopp (Tobi Geri):	Egen høyde + 20 cm.

C) **RENRAKU (kombinasjoner)**

- 1) Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Chudan Gyaku Tsuki

D) **KUMITE**

- 1) **Jiyu Kuimte:** 6 runder à 60 sek
Kriterier: Reigi, Kamae, Kiai, hurtighet, styrke, Kokyu (pusting), Uke Kaeshi (blokkering og motangrep)

E) **SKRIFTLIG ELLER MUNTLLIG TEST**

i terminologi og filosofi for denne graden i henhold til krav fra KWF.

3. Kyu - Grønt belte

A) TEKNIKKER

Kihon

- 1) **Tsuki**
Hira Ken Tsuki (Jodan/Chudan),
Hira Ken Oroshi Uchi,
Hira Ken Mawashi Uchi
- 2) **Uke**
Gedan Shotei Morote Uke,
Gedan Shuto Morote Uke
- 3) **Keri**
Mae Kakato Geri (Jodan/Chudan/Gedan),
Age Kakato Ushiro Geri

Ido

Yon Ju Go Ido (45 graders vinkel)

Eks.: 45 graders Kiba Dachi + Gedan Barai

Kata

Tsuki No Kata

B) FYSISKE ØVELSER

Fleksibilitet:	Samme som for foregående grad - med merkbar fremgang.
Armhevinger:	55
Mageøvelser:	75
Spenthopp:	55
Heving til hake:	10
Hopp (Tobi Geri):	Egen høyde + 20 cm.

C) KUMITE

- 1) **Jiyu Kumite:** 10 runder à 60 sek.
Kriterier: Reigi, Kamae, Kiai, hurtighet, styrke, Kokyu (pusting), Uke Kaeshi (blokkering og motangrep)

D) SKRIFTLIG ELLER MUNTLLIG TEST

i terminologi og filosofi for denne graden i henhold til krav fra KWF.

2. Kyu – Brunt belte

A) **TEKNIKKER**

- 1) **Tachikata**
- 2) **Tsuki**
Ryuto Ken Tsuki (Jodan/Chudan),
Naka Yubi Ippon Ken (Jodan/Chudan)(langfinger knoke),
Oya Yubi Ippon Ken (Jodan/Chudan)(tommelknokke),
Hitosashi Yubi Ippon Ken (Jodan/Chudan)(pekefingerknokke),
Yama Tsuki
- 3) **Uke**
Kake Uke,
Morote Kake Uke
- 4) **Keri**
Tobi Mae Geri,
Tobi Nidan Geri

Ido

Grunnleggende bevegelser i Kumite No Kamae:

Okuri Ashi (flytt fremre fot, så bakre),

Fumi Ashi (gå fremover på vanlig måte),

Kosa (bytt fot), Oiashi (flytt bakre fot inntil fremre), ulike vinkler.

Bevegelsene utføres i Mae og Sagari.

Kata

Geki Sai Dai,

Tensho

B) **FYSISKE ØVELSER**

Fleksibilitet:	Samme som for foregående grad - med merkbar fremgang.
Armhevinger:	60
Mageøvelser:	80
Spenthopp:	60
Heving til hake:	12
Hopp (Tobi Geri):	Egen høyde + 30 cm

C) **RENRAKU (kombinasjoner)**

- 1) Tilbake i Gedan Barai, framover Ago Uchi og Gyaku Tsuki, et steg Mae Geri (Oi Ashi),
Mawashi Geri , Ushiro Geri, Gedan Barai, Gyaku Tsuki

D) **KUMITE**

- 1) **Jiyu Kumite:** 12 runder à 60 sek.
Kriterier: Kriterier: Reigi, Kamae, Kiai, hurtighet, kraft, Kokyu, Uke Kaeshi, rytme, kombinasjon,
balanse mellom slag og spark, stillinger og fotarbeid.

E) **SKRIFTLIG ELLER MUNTLLIG TEST**

i terminologi og filosofi for denne graden i henhold til krav fra KWF.

1. Kyu – Brunt belte

A) **TEKNIKKER**

- 1) **Tachikata**
- 2) **Tsuki**
Keiko Uchi,
Haito Uchi (Jodan/Chudan/Gedan),
Morote Haito Uchi (Jodan/Chudan)
- 3) **Uke**
Chudan Haito Uchi Uke,
Osae Uke
- 4) **Keri**
Yoko Tobi Geri,
Mawashi Tobi Geri,
Ushiro Tobi Geri,
Ushiro Mawashi Tobi Geri

Ido

Kata

Geki Sai Sho,
Yantsu

B) **FYSISKE ØVELSER**

Flexibilitet:	Berøre gulvet med brystkassen fra sittende stilling med spredte ben.
Armhevinger:	65
Mageøvelser:	100
Spenthopp:	65
Heving til hake:	12
Hopp (Tobi Geri):	Egen høyde + 30 cm.

C) **RENRAKU (kombinasjoner)**

- 1) Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Oi Tsuki, Shita Tsuki
- 2) Mawashi Geri med fremre fot, Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Mawashi Geri med bakre fot.

D) **KUMITE**

- 1) **Jiyu Kumite:** 15 kamper à 60 sek.
Kriterier: Reigi, Kamae, Kiai, hurtighet, kraft, Kokyu, Uke Kaeshi, rytme, kombinasjon, balanse mellom slag og spark, stillinger og fotarbeid.

E) **SKRIFTLIG ELLER MUNTLLIG TEST**

i terminologi og filosofi for denne graden i henhold til krav fra KWF.

SHODAN - Sort belte (1. Dan)

A) **TEKNIKKER**

- 1) **Tachikata**
- 2) **Tsuki**
Toho Uchi,
Age Jodan Tsuki
- 3) **Uke**
Morote Haito Uchi Uke
- 4) **Keri**

Ido

Kata

Saifa,
Pinan Sono Ichi til Go i Ura

B) **FYSISKE ØVELSER**

Fleksibilitet: Berøre gulvet med brystkassen fra sittende stilling med spredte ben.
Armhevinger: 75
Mageøvelser : 150
Spensthopp: 75
Heving til hake: 15
Hopp (Tobi Geri): Egen høyde + 30 cm (Tobi Ushiro Geri eller Tobi Ushiro Mawashi Geri).

C) **RENRAKU (kombinasjoner)**

- 1) Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri, Jodan Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri.

D) **KUMITE**

- 1) **Jiyu Kumite:** 20 kamper à 60 sek.
Kriterier: Reigi, Kamae, Kiai, hurtighet, kraft, Kokyu, Uke Kaeshi, rytme, kombinasjon, balanse mellom slag og spark, stillinger og fotarbeid.

E) **TAMESHI WARI (knusing)**

F) **KUNNSKAPER OM KWF NORGE SINE KONKURRANSEREGLER**

G) **DELTATT PÅ MINST 3 SOMMERLEIRER I REGI AV KWF NORGE**

H) **SKRIFTLIG ELLER MUNTLLIG TEST**

i terminologi og filosofi for denne graden i henhold til krav fra KWF

KWF

GRUNNLEGGENDE KRAV OG TIDSINTERVALL FØR GRADERING

Tabellen nedenfor gir et anslag over hva som er minimum treningstid for å avansere til neste grad.

Man skal ha tre måneders kontinuerlig trening og med et gjennomsnitt på tre timer per uke.

Belte	Kyu	Intervall
Orange	10	3 mnd. (48 timer)
	9	3 mnd. (48 timer)
Blått	8	3 mnd. (48 timer)
	7	3 mnd. (48 timer)
Gult	6	3 mnd. (48 timer)
	5	3 mnd. (48 timer)
Grønt	4	6 mnd. (96 timer)
	3	6 mnd. (96 timer)
Brunt	2	6 mnd. (96 timer)
	1	6 mnd. (96 timer)
Sort	1	12 mnd. (1 år)
Sort	2	24 mnd. (2 år)
Sort	3	36 mnd. (3 år)
Sort	4	48 mnd. (4 år)
Sort	5	60 mnd. (5 år)
Sort	6	72 mnd. (6 år)
Sort	7	Denne graden anbefales kun av medlemmer av KWF s styre

Total tid før ansøking om eksamen til Sho-Dan blir dermed minimum 4,5 år.

Grader oppnådd av barn under 13 år vil være junior-kyu. Ved fylte 13 år vurderes kandidaten til seniorgrad.

GRUNNLEGGENDE KRAV OG NØDVENDIG TIDSINTERVALL FOR DAN-GRADER

Belte: Sort
Dan og tittel: 1. Senpai.
Tid: **Minimum** 1 år som 1. Kyu.
Sommerleire: Minimum 3 sommerleirer og 2 stk sommerleirer siste 3 år før graderingen. Må delta på sommerleiren året før graderingen.

- Kata: Saifa, Pinan Ichi til Go i Ura
- Gyakute, selvforsvar: Delta på et offisielt kurs
- Bedre fysisk kondisjon enn for brunt belte
- Jiyu Kumite: 20 kamper à 60 sek
- Være en ypperlig Budoka og et godt eksempel for Kohaiene
- Ha gitt bidrag til KWF Norge
- Være minst 16 år
- Være aktiv instruktør i sin egen klubb

Belte: Sort
Dan og tittel: 2. Senpai.
Tid: **Minimum** 2 år som 1. Dan.
Sommerleire: Fra 1. Dan gradering minimum én. Må delta på sommerleiren før graderingen.

- Kata: Seipai, Seienchin
- Ypperlig fysisk kondisjon, bedre enn for 1. Dan
- Jiyu Kumite: 30 kamper à 60 sek
- Ha gitt bidrag til KWF Norge
- Ha offisielt dommersertifikat som National Judge
- Ha offisielt instruktørsertifikat fra et offisielt kurs
- Være aktiv instruktør i sin egen klubb
- Være minst 18 år

Belte: Sort
Dan og tittel: 3. Sensei
Tid: **Minimum** 3 år som 2. Dan.
Sommerleire: Fra 2. dan gradering minimum 2. Må delta på sommerleiren før graderingen.

- Kata: Kanku, Garyu, Own Kata
- Jiyu Kumite: 40 kamper à 60 sek
- Ha dommersertifikat som International Judge og National Referee
- Ha anbefalingsbrev fra Presidenten i KWF Norge
- Være aktiv instruktør i sin egen klubb
- Være minst 25 år
- Deltatt som instruktør på sommerleiren

Belte: Sort
Dan og tittel: 4. Sensei
Tid: **Minimum** 4 år som 3. Dan.
Sommerleire: Fra 3. Dan gradering minimum 3. Må delta på sommerleiren før graderingen.

- Kata: Sushiho. Kunne alle kataer perfekt
- Jiyu Kumite: 40 kamper à 60 sek
- Ha offisielt dommersertifikat som International Referee
- Delta regelmessig som dommer
- Ha fremmet Kyokushin på nasjonalt plan
- Ha anbefalingsbrev fra Presidenten i KWF Norge
- Ha anbefalingsbrev fra et EKF - eller KWF medlem
- Være aktiv instruktør i sin egen klubb
- Være minst 30 år
- Deltatt som instruktør på sommerleiren

Belte: Sort
Dan og tittel: 5. Shihan.
Tid: Minimum 5 år som 4. Dan.

- Gjennomføre eksamen foran KWF s graderingspanel
- Ha gjort et fremragende arbeid for å fremme Kyokushin i sitt hjemland
- Ha anbefalingsbrev fra Presidenten i KWF Norge
- Ha et anbefalingsbrev fra et EKF - eller KWF medlem
- Være aktiv instruktør i sin egen klubb
- Delta som instruktør på sommerleiren
- Være minst 35 år

Belte: Sort
Dan og tittel: 6. Shihan.
Tid: Minimum 6 år som 5. Dan.

- Gjennomføre eksamen foran KWF s graderingspanel
- Ha gjort en enestående innsats til fremme for Kyokushin i sitt hjemland
- Ha anbefalingsbrev fra Presidenten i KWF Norge
- Ha et anbefalingsbrev fra et EKF - eller KWF medlem
- Delta som instruktør på sommerleiren
- Være minst 45 år.

Belte: Sort
Dan og tittel: 7. Shihan.

- Denne graden anbefales kun av medlemmer av KWF s styre
- Det må være en enestående person som er høyt respektert, en fremragende representant for sitt land, og være høyt aktet som Kyokushin Karateka
- Har i lang tid gjort en betydningsfull innsats for EKF/KWF og Kyokushin på forskjellige måter og nivåer

I tillegg kan alle kandidater som søker avansement til neste grad kunne måtte gjennomføre en skriftlig eksamen utarbeidet av KWF, basert både på avansert terminologi, filosofi og konkurranseregler for den graden det gjelder. Kandidatens alder og fysiske ferdigheter, personlighet og bidrag til KWF spiller en vesentlig rolle ved tildeling av grader høyere enn 3. Dan.

TERMINOLOGI

Anatomi: Hode og hals

Ago	Chin	Hake
Hana	Nose	Nese
Atama	Head	Hode
Kao	Face	Ansikt
Ganmen	Face	Ansikt
Kubi	Neck	Nakke
Kuchi	Mouth	Munn
Me	Eye(s)	Øye/øyne
Mimi	Ear(s)	Øre
Nodo	Throat	Hals

Anatomi: Kroppen

Hara	Stomach, abdomen	Mage
Hizô	Spleen	Siden, ved nedre ribben (milten)
Kata	Shoulder	Skuldre
Kintama	Testicles, groin	Testikler, skritt
Koshi	Hips	Hofte
Mizô-ochi	Solar plexus	Solar plexus
Mune	Chest	Bryst
Rokkostu	Rib(s)	Ribben
Sakotsu	Clavicle	Kraveben
Senaka	Back	Rygg
Shinzô	Heart	Hjerte
Sôkei	Groin	Skritt

Anatomi: Armer og hender

Hiji	Elbow	Albue
Kobushi	Fist	Knyttet hånd
Kote	Forearm (topside)	Underarm
Te	Hand	Hånd
Tekubi	Wrist	Håndledd
Ude	Arm	Arm
Yubi	Finger(s)	Finger/fingre

Anatomi: Ben

Ashi	Foot, leg	Fot, ben
Ashikubi	Ankle	Ankel
Ashiyubi	Toe(s)	Tå/tær
Futo-mom	Thigh(s)	Lår
Hiza	Knees	Kne
Kahanshin	Lower body	Underkropp
Kansetsu	Joint (any)	Ledd (kne etc.)
Sokuto	Knife foot	Knivfot, fotens ytre kant
Sune	Shin(s)	Skinneben
Tsumasaki	Tips of the toes	Tåspisser

Anatomi: Kroppsvåpen

Empi	Elbow	Albue
Haishô	Backhand	Håndrygg
Haitô	Inner knife hand	Håndkant ved tommelfinger
Hiji	Elbow	Albue
Hira Ken	Flat fist	Knyttneve med første fingerledd
Hitosashi Yubi	Forefinger	Pekefinger
Ippon Ken	Knuckle fist	Slag med en av knokene
Ippon Nukite	Single finger spearhand	Fingerstikk med en finger
Keikô	Chicken beak hand	Kyllingnebb (alle fingre samlet)
Kobushi	Fist	Knyttet hånd
Koken	Wrist top	Håndledd (på oversiden)
Kote	Forearm	Underarm
Naka Yubi	Middle finger	Langfinger
Nihon Ken	Two nuckle fist	Slag med to av knokene
Nihon Nukite	Two finger spearhand	Fingerstikk med to fingre
Nukite	Spearhand	Fingerstikk
Oya Yubi	Thumb	Tommelfinger
Ryuto Ken	”Dragon’s head fist”	Knyttneve med andre fingerledd
Seiken	Forefist	Knokene
Shotei	Palm heel	Håndflatekant
Shutô	Knifehand	Håndkant
Tettsui	Bottom fist	Håndkant med knyttet hånd
Tôhō	Sword peak hand	Innside ved peke- og tommelfinger
Uraken	Backfist	Omvendt slag med knokene
Yohon Nukite	Four finger spearhand	Fingerstikk med samlede fingre

Anatomi: Ben og føtter

Chûsoku	Ball of foot	Tåball
Haisoku	Instep	Vrist
Hiza	Knee	Kne
Kakatô	Heel	Hæl
Sokutô	Foot edge	Fotkant
Sune	Shin	Skinneben
Teisoku	Arch of foot	Fotsåle

Retninger/angivelser

Age	Rising	Oppadgående
Chûdan	Middle level (torso)	Midtre del av kroppen
Enkei	Circular	Sirkulær
Gedan	Lower level	Nedre del av kroppen (under beltet)
Gyaku	Reverse	Motsatt
Jôdan	Upper level	Øvre del av kroppen (hodet, hals/nakke)
Jûji	Crossed	Krysset
Jun	Straight off shoulder	Rett ut fra skulderen

Mawashi	Circular; turning	Sirkulær bevegelse
Morote	Both hands	Begge hender
Naname	Diagonal(ly)	Diagonalt
Ôi	Lunging	Rett støt, samme side
Oroshi	Descending	Nedadgående
Sagari	Step backwards	Gå bakover
Sayû	Left & right	Til siden
Shita	Lower	Lavt
Shômen	Front	Front
Soto	Outside	Utvendig
Tobi	Jump	Hopp, flyvende
Uchi	Inside	Innvendig
Yoko	Side	Siden

Retninger som danner utgangspunkt for bevegelser

Mae	Front	Front, forover
Ushiro	Back	Bakover
Migi	Right	Høyre
Hidari	Left	Venstre
Migi-mae	Right forward	Høyre forover
Migi-ushiro	Right back	Høyre bakover
Hidari-mae	Left forward	Venstre forover
Hidari-ushiro	Left back	Venstre bakover
Naname	Diagonal(ly)	Diagonalt

Høyder

Chûdan	Middle level; torso area	Mellomgulv
Gedan	Lower level; groin and below	Nedre del (under beltet)
Jôdan	Upper level; neck and above	Øvre del, fra halsen og opp
Jôhanshin	Upper body, above waist	Overkropp
Kahanshin	Lower body, from groin down	Underkropp

Undervisnings-terminologi

Ashi o fuite	Shake your feet	Rist føttene
Chikara irete	With tension, with power	Med kraft og styrke
Fuite	Shake (hands or feet)	Rist hender eller føtter
Fumikonde	Move (step) across floor	Bevegelse over gulvet
Hajime	Start, go	Start
Hantai	Opposite side	Motsatt side
Ibuki	Forced tension (yang) breathing	Kraftfull pusteteknikk
Idôkihon	Moving basics	Grunnteknikker i bevegelse
Idô-geiko	Moving basics	Grunnteknikker i bevegelse
Kaiten	Turning around; revolving	Omvendt venderetning
Kamaete	On guard; take position	Innta stilling
Kiai	Primal yell; gut scream	Rop i forbindelse med teknikk
Kihon	Basics	Grunnteknikker
Kime	Focus	Fokusering, kraft
Kumite	Sparring	Treningskamp
Ippon kumite	One step sparring	Ett skritts kamptrening

Jiyû kumite	Free sparring	Fri kamp
Jis-sen kumite	Full contact; no holds barred	Kamp med full kontakt
Mawatte	Turn around	Snu rundt
Mokusô	Eyes closed for meditation	Lukk øynene for meditasjon
Naore	Return to start	Tilbake til utgangsposisjon
Nogare	Silent breathing	Lydløs pusteteknikk
Osu	I understand; term of respect and acknowledgement to others	Jeg forstår; karatehilsen
Rei	Bow	Bukk
Renraku	Combinations	Kombinasjoner
Sanbon kumite	Three step sparring	Tre skritts kamptrening
Seiza	Kneeling position	Knesittende
Tate	Vertical	Vertikal, oppreist
To o fuite	Shake your hands	Rist hendene
Ura	In reverse; backwards - where techniques are done stepping around behind instead of straight forward, and then continuing from here	Omvendt venderetning, brukes i kata
Yakusoku	Pre-arranged	Arrangert kamp
Yame	Stop, finish	Stopp
Yasume	Rest; at ease	Slapp av
Yôi	Ready	Klar
Yuk-kuri	Slowly	Langsomt

Tall/nummerering

Ichi	1	En
Ni	2	To
San	3	Tre
Chi/yon	4	Fire
Go	5	Fem
Roku	6	Seks
Shichi/nana	7	Syv
Hachi	8	Åtte
Ku/kyû	9	Ni
Jû	10	Ti
Nijû	20	Tyve
Sanjû	30	Tretti
Yonjû	40	Førti
Gojû	50	Femti
Hyaku	100	Hundre
-do	Degrees	Grad(er)
Hyaku-hachijû-do	180 degrees	180 grader
Kyûjû-do	90 degrees	90 grader
Yonjûgo-do	45 degrees	45 grader
-kai	Times	Ganger
Ik-kai	Once	En gang
Nikai	Twice	To ganger
Sankai	Three times	Tre ganger

Yonkai	Four times	Fire ganger
Gokai	Five times	Fem ganger
Rok-kai	Six times	Seks ganger
Nanakai	Seven times	Syv ganger
Hak-kai	Eight times	Åtte ganger
Kyû-kai	Nine times	Ni ganger
Juk-kai	Ten times	Ti ganger
Gojuk-kai	50 times	50 ganger
Hyak-kai	100 times	100 ganger

Teknikker (Wasa)

Ashi barai	Foot sweep	Feiing med foten
Ate	Strike	Slag
Barai	Reap; parry	Feiende bevegelse, blokkering
Chokuzuki	Straight (direct) punch	Rett (direkte) støt
Enkei	Circular	Sirkulær
Geri	Kick	Spark (navn på et spesielt spark)
Keri	Kicks	Spark (felles betegnelse for spark)
Gyaku	Reverse; opposite	Omvendt
Jûji	Crossed	Krysset
Kagi	Bent	Bøyd
Kake	Hooking	Kroket
Kekomi	Thrusting kick	Støtende spark
Keri-waza	Kicking techniques	Sparketeknikker
Kizami	Jab	Slag, støt
Morote	Two handed	To hender
Nage	Throw	Kaste
Ôi	Lunge	Teknikk i bevegelse fremover
Soto	Outside	Utsiden
Taoshiwaza	Takedowns	Ta ned, felle
Tobi	Jump	Hopp, flyvende
Tobi geri	Jumping kick	Hoppspark, flyvende spark
Tsuki	Punch	Støt
Uchi	Inside; strike	Innsiden; slag
Uke	Block	Blokkering
Uke waza	Blocking techniques	Blokkeringsteknikker
Waza	Technique	Teknikk

Grunnteknikker (Kihon)

Tachikata	Stances	Stillinger
Heiko Dachì	Parallel open stance	Parallell åpen stilling
Haisoku Dachì	Closed feet stance	Lukket fotstilling (bena inntil)
Kakeashi Dachì	Hooked stance	Kroket stilling
Kamae Dachì	Fighting stance	Kampstilling
Kiba Dachì	Horse riding stance	Ridestilling
Kokutsu Dachì	Backward leaning stance	Bakoverlent stilling
Moroashi Dachì	Two foot stance	Føttene parallelt og forskjøvet
Musubi Dachì	Open feet stance	Stilling med hælene sammen

Nekoachi Dachi	Cat stance	Kattestilling
Shiko Dachi	Sumo stance	Sumo-stilling
Shizen Dachi	Natural stance	Naturlig stilling, utgangsstilling
Sanchin Dachi	Hourglass stance	Timeglasstilling
Tsuruachi Dachi	Crane stance	Tranestilling
Uchihachiji Dachi	Pigeon toe stance	Stilling føttene vendt innover
Yoi Dachi	Ready stance	Klarstilling
Zenkutsu Dachi	Front bent leg stance	Fremoverlent stilling, med fremre ben bøyd
Seiken	Forefist	Knokene
Seiken Oi Tsuki	Lunge punch	Rett støt forover
Seiken Gyaku Tsuki	Reverse lunge punch	Omvendt støt
Seiken Ago Uchi	Chin strike	Snappslag mot haken
Seiken Shita Tsuki	Low strike	Lavt slag mot magen
Seiken Kagi Tsuki	Rip to pit of stomach	Lavt omvendt slag
Jun Tsuki	Strike straight off shoulder	Slag rett ut fra skulderen
Morote Tsuki	Punch with both hands	Rett slag med begge hender
Uraken	Backfist	Baksiden av knokene
Uraken Shômen Ganmen Uchi	Backfist strike to front	Foroverrettet omvendt slag med knokene
Uraken Sayû Ganmen Uchi	Backfist strike to side	Omvendt slag med knokene til siden
Uraken Hizô Uchi	Backfist strike to spleen (ribs)	Omvendt slag med knokene mot ribben/nyre
Uraken Mawashi Uchi	Backfist circular strike to the head	Omvendt slag med knokene mot siden/baksiden av hodet
Uraken Oroshi Ganmen Uchi	Backfist downwards strike	Omvendt slag med knokene nedover mot ansiktet
Hiji	Elbow	Albue
Hiji Ate	Elbow strike	Albueslag
Age Hiji Ate	Rising elbow strike	Albueslag oppover
Mae Hiji Ate	Front elbow strike	Albueslag forover
Ushiro Hiji Ate	Backwards elbow strike	Albueslag bakover
Oroshi Hiji Ate	Downwards elbow strike	Albueslag nedover
Shutô	Knifehand	Håndkant
Shutô Yoko Ganmen Uchi	Knifehand strike to head	Håndkantslag mot siden av hodet
Shutô Hizo Uchi	Knifehand strike to spleen	Håndkantslag mot ribben/nyre
Shutô Sakotsu Uchi	Knifehand strike to clavicle	Håndkantslag mot kraveben
Shutô Sakotsu Uchikomi	Driving knifehand to clavicle	Fremadrettet håndkantslag mot kravebenet
Shutô Jodan Uchi (Kubi) Uchi	Inside knifehand to neck	Innvendig håndkantslag mot hodet (nakken)
Tettsui	Bottom fist	Hammerslag

Tettsui Komekami	Bottom fist strike to head	Hammerslag mot hodet
Tettsui Oroshi Ganmen Uchi	Bottom fist strike downwards to head	Hammerslag ned mot ansiktet
Tettsui Hizô Uchi	Bottom fist strike to spleen (ribs)	Hammerslag mot ribben/nyre
Tettsui Yoko Uchi	Bottom fist strike to side	Hammerslag mot siden
Uke	Blocks	Blokkeringer
Haitô Uchi Uke	Inner block with reverse knife hand	Innvendig blokkering med omvendt knivhånd
Mae Gedan barai	Downward parry	Nedadgående blokkering
Jôdan Uke	Upper block	Oppadgående blokkering
Koken Uke	Block with wrist top	Blokkering med oversiden av håndleddet
Chûdan Uchi Uke	Middle inside block	Innvendig blokkering
Chûdan Soto Uke	Middle outside block	Utvendig blokkering
Chûdan Uchi Uke - Gedan Barai	Simultaneous inside block and downward parry	Innvendig og nedadgående blokkering
Mawashi Uke	Roundhouse block with palm heel	Tohånds sirkelblokk med håndflatekant
Morote Chûdan Uchi Uke	Middle inside block with two hands	Innvendig blokkering med to hender
Osae uke	Press down block	Blokkering ned med håndflaten
Shutô Mawashi Uke	Roundhouse block with knifehands	Tohånds sirkelblokk med håndkant
Keri (geri)	Kick	Spark
Hiza geri	Knee kick	Knespark
Kin geri	Groin kick	Spark mot skrittet
Mae geri	Front kick	Frontspark
Mae Keage	Rising front kick	Frontspark med strakt ben
Uchi Mawashi Keage	Inside crescent kick	Innvendig sirkelspark
Soto Mawashi Keage	Outside crescent kick	Utvendig sirkelspark
Mawashi Geri	Roundhouse kick	Sirkelspark
Kansetsu Geri	Joint kick	Lavt sidelengs spark (mot kne)
Yoko Geri	Side kick	Sidelengs spark
Yoko Keage	Rising side kick	Sidelengs spark med strakt ben
Ushiro Geri	Back kick	Baklengs spark
Ushiro Mawashi Geri	Reverse roundhouse kick	Baklengs sirkelspark
Kake Geri	Hooking kick	Krokett spark
Kakato Geri	Heel kick	Spark med hælen

Mesterskaps-terminologi

Aiuchi	No point	Ingen poeng
Aka	Red	Rød
Aka no kachi	Red victory	Rød vinner
Akushu	Shake hands	Utøverne håndhilser
Awasete ippon	Point totalling ippon	Poeng gir sammenlagt et helt poeng

Chûi	Warning for illegal technique	Advarsel
Enchô-sen	Extension bout	Forlengelse
Fukushin	Corner judge	Hjørnedommer
Fukushin shugo	Calling corner judges together	Sammenkalling av dommerne
Genten	Minus point for fouls	Minuspøeng = to advarsler
Hajime	Start	Start
Hansoku chûi	Official warning	Offisiell advarsel
Hansoku make	Loss by disqualification	Taper som følge av diskvalifisering
Hantei	Decision (of judge)	Kjennelse (av dommerne)
Hantei onegaishimasu	"Judge decision please"	"Vær vennlig å avgi kjennelse"
Hata	Flag	Flagg
Hikiwaki	Draw	Uavgjort
Ippon	Full point	Helt poeng
Jikan	Time (call for clock to be stopped)	Tid (for å stoppe klokken)
Jô-gai	Outside fighting area	Utenfor kampareal
Jô-nai	Inside fighting area	Innenfor kampareal
Jun-yûsho	Runner-up	Annen plass (sølv)
Kachi	Victory	Seier
Ni-in	Second place; runner-up	Annen plass (sølv)
Sekai taikai	World championships	Verdensmesterskap
Shiai	Tournament; match	Mesterskap, kamp
Shiai-jô	Fighting area	Kampareal
Shik-kaku	Disqualification	Diskvalifisering
Shinpan(-in)	Judge, referee	Dommere
Shiro	White	Hvit
Shiro no kachi	White victory	Hvit vinner
Shushin	Centre referee	Kampleder
Tameshiwari	Board breaking	Knusing
Waza-ari	Half point	Halvt poeng
Yame	Stop	Stopp
Yûsei kachi	Win by superiority	Vinner ved kampoverlegenhet
Yûsho	First place	Vinner
Zenkoku taikai	National championchips	Nasjonalt mesterskap
Zokô	Continue fighting	Fortsett kampen

Diverse terminologi

Budo	Marital art	Kampkunst
Bunkai	Take apart, disassemble	Nedbrytning, teknikkanalyse (om kata)
Dan	Degree (Black belt grade)	Grad (svartbeltegrad), egentlig "trinn"
Do	Way or path	Vei eller måte
Dojo	Training location	Treningslokale
Gi	Uniform	Drakt
Kancho	Senior man in the style	Leder for stilarten
Karate	Empty hand	Tom hånd
Karateka	One who practises karate	Person som utøver karate

Kata	Pattern, formal exercises	Mønster, forutbestemt sett av teknikker
Kohai	Junior	Junior (kyu-gradert)
Kyu	Class; level; grade	Elevgrad
Makiwara	Punching board	Treningsredskap, til å slå på
Obi	Belt	Belte
Senpai	Senior	Senior (brukes om 1. og 2. dan)
Sensei	Teacher	Lærer (brukes om 3. og 4. dan)
Shihan	Master	Mester (brukes om 5. dan og høyere)

Litt om navngiving av teknikker:

Navn på grunnteknikker (kihon-teknikker) kan settes sammen på flere måter. Her er et par eksempler:

Treffpunkt (eller høyde) , retning , del av kroppen som brukes som våpen og type teknikk.

Eksempel:

Høyde	Retning	Våpen	Teknikk
Midtre	Framover	Knytt hand	Slag
Chudan	Mae	Seiken	Tsuki

Ofte er en deler av teknikkens navn utelatt fordi det japanske språket tar sikte på at de blir forstått likevel. Det er ikke galt å bruke hele navnet. I eksemplet over er fremgår det at det er et slag mot midtre del av kroppen med knyttet hand og retningen framover. Derfor blir kanskje Mae og Seiken utelatt, resultatet blir en enkel Chudan Tsuki.

Et annet eksempel:

Høyde	Retning	Våpen	Teknikk
Øvre	Til siden	Fotkant	Spark
Jodan	Yoko	Sokuto	Geri

Her er Sokuto kanskje underforstått og dermed utelatt, det som blir igjen er da Jodan Yoko Geri.

På denne måten kan man formulere japanske navn på alle teknikker, selv om en ikke vet hva de normalt blir kalt. Og ikke minst kan man forstå omtrent hva en navngitt teknikk er ut fra navnet, selv om man ikke kjenner teknikken fra før.

KATA OVERSIKT:

10 KYU	Taikyoku Sono Ichi Taikyoku Sono Ni
9 kyu	Taikyokun Sono San
8 kyu	Sokugi Taikyoku Sono Ichi Sokugi Taikyoku Sono Ni Sokugi Taikyoku Sono San
7 kyu	Pinan Sono Ichi Sanchin No Kata
6 kyu	Pinan Sono Ni Pinan Sono San
5 kyu	Pinana Sono Yon
4 kyu	Pinan Sono Go Taikyoku Sono Ichi i Ura Taikyoku Sono Ni i Ura Taikyoku Sono San i Ura
3 kyu	Tsuki No Kata
2 kyu	Geki Sai Dai Tensho
1 kyu	Geki Sai Sho Yantsu
1. Dan	Saifa Pinan Sono Ichi i Ura Pinan Sono Ni i Ura Pinan Sono San i Ura Pinan Sono Yon i Ura Pinan Sono Go i Ura
2. Dan	Seipai Seienchin
3. Dan	Kanku Garyu Egen Kata
4. Dan	Sushi Ho

NOTATER:

Revidert av teknisk komité for KWF Norge juni 2017