****

****

Stilart: ISSHINRYU
Pensum 8. kyu – 4. dan

Version 2 – 1. December 2020

**Kort om Isshinryu Karate/Kubudo**

Isshinryu betyder ”et hjerte en vej”.
Karate betyder ”tom hånd”.
Kobudo betyder ”Antik krigskunst og våbenkunst”.

Karate & Kobudo stammer fra Okinawa.

Isshinryu er en blanding af Shorin ryu og Goju ryu.

Isshinryu Karate arbejder hovedsageligt med tomhånddelen, men Kobudo er også en del af systemet.

Der benyttes tre våben i Isshinryu Karate;
Bo (en seks fod lang stav), Sai (en form for trefork/knive) og Tonfa (en slags blokadestave).

Isshinryu Karate bygger på konceptet om optimal udnyttelse af kroppens ressourcer og naturens love.

Det betyder at der ofte, ikke anvendes ”lige på og hård kraft” mod den kraft, som der mødes.
Isshinryu bygger på et system, hvor der ikke lægges vægt på en stor samling af teknikker,
men korte og kontante teknikker som er; hurtige, kompromisløse og gaderelevante.

**Grundlæggeren af Isshinryu Karate**

Tatsuo Shimabuku Sensei er grundlæggeren af Isshinryu Karate

Shimabuku startede med at træne karate som 6-årig, under sin onkel.

Senere trænede Shimabuku under Choki Motobu (Shorin-ryu), som var en Okinawansk mester, der var kendt for sin utrolige styrke.

Chotoku Kyan (Shorin-ryu) hed den næste mester Shimabuku trænede under. Kyan var meget anerkendt og anset for, at være en dygtig tekniker, samt for hans evne til at bevæge sig hurtigt.

Den sidste karatemester Shimabuku trænede under var Chojun Miyagi (Goju-ryu). Miyagi lærte bl.a. Shimabuku, hvor vigtigt åndedrættet er i karate.

Shimabuku blev også undervist i Okinawansk våbenkunst, af mesteren Shinken Taira.

Shimabuku mestrede Rokushaku-Bo, Sai og Tonfa.

**Symboler**

**Isshinryu kodeks**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr.** | **8 Codes Of Isshinryu** | **Forklaring** |
| 1 | A person’s heart is the same as Heaven and Earth. | En mands hjerte er som himmel og jord |
| 2 | The Blood circulating is similar to the Moon and the Sun | Blod der cirkulerer minder om månen og solen |
| 3 | A manner of drinking and spitting is either hard or soft | Måden at drikke og spytte er enten hård eller blød |
| 4 | A person’s unbalance is the same as a weight | En persons ubalance er det samme som en vægt |
| 5 | The body should be able to change direction at any time | Kroppen bør kunne skifte retning til enhver tid |
| 6 | The time to strike is when opportunity presents itself | Tidspunktet at slå til er, når muligheden viser sig |
| 7 | The eye must see all sides | Øjet skal se alle sider |
| 8 | The ear must listen in all directions | Øret skal lytte I alle retninger |

**Historisk linje**

 **Taishi Damura**
470 – 543

Shoriji Sholinsiu
Sil Lum Chun Fa, Kina

 **Mester
Chantan Yara**

Okinawa

 **Mester
Tode Sakagawa**
1733 – 1815
(Skabte Dojo-kun)

 **Mester
Kusanku**

Kina

 **Mester
Deichi Takahara**

Okinawa

 **Mester
Sokon Matsumura**
(Bushi Matsumura)
1806 - 1894

Shuri-Te

 **Mester
Kanryo Higashionna**
1858 - 1916

(Zen åndedrætesteknik)

Fukmen Provincen, Kina
Naha-Te og Tou-Te

 **Mester Kentsu Yabu**
1863 - 1937

 **Mester Oya Domari**
Tomari-Te

 **Mester
Choki Motobu**
1871 - 1941

Shurin-Ryu
(Tomari-Te, Shuri-Te)

 **Mester
Chojun Miyagi**
1888 - 1953

Gojo-ryu
(Naha-Te)

 **Mester
Chotoku Kiyan**
1870 - 1945

Shurin-Ryu
(Shuri-Te, Chanwigawa)

 **Mester
Shinken Taira**
1897 - 1970

Ryukyu Kobudo
(Kubojitsu)

 **Mester
Tatsuo Shimabuku**
1908 – 1975

Grundlægger af Isshin-Ryu Karate-Do 1953

 **Tokumura Sensei**

Isshinryu Karate
Grundlægger af Tokushinryu Kobudo

 **Harold Mitchum Sensei**

Isshinryu Karate
Tokushinryu Kobudo

 **Ueichi Tsuyoshi Sensei**

Isshinryu Karate
(Honbu dojo Okinawa)

 **Mester Itosu Yasutsno**
1813 - 1915

 **Lars Andersen Sensei
Mads Nørby Sensei**

Joshinkan Isshinryu og Tokushinryu Kobudo Europe
(Honbu dojo Europa)

 **Haslev Karate Skole -** Bushinkan
Isshinryu Karate/Kobudo

1922

1922

1958

1923

2018

Gradueringspensum 8. kyu – 4. dan

|  |  |
| --- | --- |
| **8. Kyu** | **Gradueringspensum** |
| Kihon | Øvre basis 1-8 |
| Nedre basis 1-5 |
| Kata | Seisan kata + 3 bundkai |
| Supplerende | Gekisai dai ichi, kampkombinationer plethandsker, diverse styrkeøvelser |
| Teori | Hvad betyder ordet Isshinryu?  |
|  |  |
| **7. Kyu** | **Gradueringspensum** |
| Kihon | Øvre basis 1-15 |
| Nedre basis 1-9 |
| Kata | Seiunchin + 3 bunkai |
| Supplerende | Gekisai dai ichi + 3 bunkai |
| Teori | Hvem grundlagde Isshinryu? |
|  |
| **6. Kyu** | **Gradueringspensum** |
| Kihon | Bushinkan uke waza |
| Kata | Naihanchi + 3 bunkai |
| Kumite | Jiyu kumite |
| Supplerende | Gekisai dai ni + 3 bunkai |
| Teori |  |
|  |
| **5. Kyu** | **Gradueringspensum** |
| Kihon | Bushinkan keri waza ichi |
| Kata | Wansu + 3 bunkai |
| Kumite | Jiyu kumite |
| Supplerende | Se tidligere grader |
| Teori |  |
|  |
| **4. Kyu** | **Gradueringspensum** |
| Kihon | Bushinkan keri waza ni |
| Kata | Chinto + 3 bunkai |
| Kumite | Jiyu kumite |
| Supplerende | Se tidligere grader + Keri waza ichi |
| Teori |  |
|  |  |
|  |
| **3. Kyu** | **Gradueringspensum** |
| Kihon | Bo kihon (ichi + ni) |
| Kata | Kusanku + 3 bunkai |
| Kumite | Jiyu kumite |
| Supplerende | Se tidligere grader + Keri waza ni, Uke waza |
| Teori |  |
|  |   |
| **2. Kyu** | **Gradueringspensum** |  |  |
| Kata | Sunsu + 3 bunkai |
| Kumite | Jiyu kumite |
| Supplerende | Se tidligere grader |
| Teori |  |
|  |  |
| **1. Kyu** | **Gradueringspensum** |  |  |  |  |
| Kihon | Sai kihon (ichi + ni) |
| Kata | Sanchin kata (kime) |
| Kumite | Jiyu kumite |
| Supplerende | Se tidligere grader + Gennembrydning  |
| Teori |  |
|  |  |
| **1. Dan** | **Gradueringspensum** |  |  |
| Kata | Tokumine no kun + 3 bunkai |
| Kumite | Jiyu kumite |
| Supplerende | Se tidligere grader + Gennembrydning  |
| Teori |  |
|  |
| **2. Dan** | **Gradueringspensum** |  |  |  |  |
| Kihon | Tonfa kihon (ichi + ni) |
| Kata | Kusanku sai + 3 bunkai |
| Urashi no kun + 3 bunkai |
| Supplerende | Se tidligere grader + Gennembrydning  |
| Bo tai Bo kumite |
| Teori |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |
| **3. Dan** | **Gradueringspensum** |  |  |  |  |  |  |
| Kata | Shishi no kun + 3 bunkai |
| Supplerende | Bo tai Sai kumite |
|  |  |
| **4. Dan** | **Gradueringspensum** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kata | Hama higa no tonfa + 3 bunkai |
| Supplerende | Bo tai Tonfa kumite |

Bunkai: Der kræves 3 Bunkai til hver kata til hvert bælte.

Krav til kamp: Semi kontakt
- Under 30 år: kampe som opgivet til hvert bælte.
- Over 30 år: 50% af de krævede kampe kan vælges, men dette vil kræve at man laver en ekstra Isshinryu kata.
- Over 40 år: Kamp er valgfrit, hvis man ikke vælger, at kæmpe kræver det, at man viser en ekstra kata.

Supplerende Øvelser: Eleven vil ikke nødvendigvis blive testet i disse. De indgår i en samlet vurdering op til graduering.

Børn/junior gradueringspensum 8. mon – junior 1. dan

|  |  |
| --- | --- |
| **9. Mon** | **Gradueringspensum**  |
| Kihon | Øvre basis 1-5 (kendskab til) |
| Nedre basis 1-3 (kendskab til) |
| Kata | Gekisai dai ichi (kendskab til) |
| Supplerende | Diverse styrkeøvelser |

|  |  |
| --- | --- |
| **8. Mon** | **Gradueringspensum**  |
| Kihon | Øvre basis 1-5 |
| Nedre basis 1-3 |
| Kata | Gekisai dai ichi, 1/2 Seisan kata – med hjælp |
| Supplerende | Diverse styrkeøvelser |
|  |  |
| **7. Mon** | **Gradueringspensum**  |
| Kihon | Øvre basis 6-10 |
| Nedre basis 4-6 |
| Kata | Seisan kata – med hjælp |
| Supplerende | Diverse styrkeøvelser |
|  |  |
| **6. Mon** | **Gradueringspensum**  |
| Kihon | Øvre basis 10-15 |
| Nedre basis 6-9 |
| Kata | 1/2 Seisan kata – uden hjælp |
| Supplerende | Diverse styrkeøvelser + Pudetræning; Mae geri, uke og tsuki |
|  |
| **5. Mon** | **Gradueringspensum**  |
| Kihon | Se tidligere grader |
| Kata | Seisan kata |
| Kumite | Jiyu kumite |
| Supplerende | Diverse styrkeøvelser + Pudetræning; Mae geri, uke og tsuki Gennembrydning |
|  |
| Teori |  |
|  |
|  |
|  |
| **4. Mon** | **Gradueringspensum**  |
| Kihon | Se tidligere grader |
| Kata | Seisan kata + bunkai + 1/2 Seiunchin kata |
| Kumite | Jiyu kumite |
| Supplerende | Kampkombinationer plethandsker, diverse styrkeøvelser  |
| Keri waza ichi |
|   |
| **3. Mon** | **Gradueringspensum**  |
| Kihon | Se tidligere grader |
| Kata | Seiunchin kata +bunkai |
| Kumite | Jiyu kumite |
| Supplerende | Kampkombinationer plethandsker, diverse styrkeøvelser  |
| Keri waza ni, Uke waza |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2. Mon** | **Gradueringspensum**  |  |  |
| Se tidligere grader | Se tidligere grader |
| Kata | Naihanchi kata + bunkai |
| Kumite | Jiyu kumite |
| Supplerende | Kampkombinationer plethandsker, diverse styrkeøvelser  |
| Keri waza ichi+ni, Uke waza |
|  |  |
| **1. Mon** | **Gradueringspensum**  |  |  |  |  |
| Kihon | Se tidligere grader |
| Kata | Wansu kata + bunkai |
| Kumite | Jiyu kumite |
| Supplerende | Kampkombinationer plethandsker, diverse styrkeøvelser  |
| Keri waza ichi+ni, Uke waza + Gennembrydning |
|  |  |
| **1. Dan (mon)** | **Gradueringspensum**  |  |  |
| Kata | Chinto kata + bunkai |
| Kumite | Jiyu kumite |
| Supplerende | Kampkombinationer plethandsker, diverse styrkeøvelser  |
| Keri waza ichi+ni, Uke waza + Gennembrydning |

Mon bælter bruges kun til børn/junior.

Krav til kamp: Børn og juniorer skal bære beskyttelse

Supplerende Øvelser: Eleven vil ikke nødvendigvis blive testet i disse. De indgår i en samlet vurdering op til graduering.

**Øvre basis (kihon)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Teknikker** | **Forklaring** |
| 1 | Chudan oi tsuki | Stød over forreste ben |
| 2 | Jodan oi tsuki | Uppercut over forreste ben |
| 3 | Chudan gyaku tsuki | Modsat stød |
| 4 | Jodan gyaku tsuki | Modsat uppercut |
| 5 | Gedan barai - Chudan gyaku tsuki | Lav blokade - Modsat stød |
| 6 | Chudan uchi uke - Chudan gyaku tsuki | Mellem blokade - modsat stød |
| 7 | Chudan tegatana uke - Nukite tsuki | Mellem cirkulær blokade med håndkanten - Fingerstik |
| 8 | Jodan tegatana uke - Jodan gyaku tsuki | Høj blokade med håndkanten - Modsat uppercut |
| 9 | Jodan age uke - Chudan gyaku tsuki | Høj blokade - Modsat stød |
| 10 | Age uke, jodan ura uchi - Chudan gyaku tsuki tsuki | Høj blokade, knoslag - Modsat stød |
| 10a | Chudan ura uchi - Chudan gyaku tsuki | Knoslag - Modsat stød |
| 11 | Gedan barai - Gohon ren chudan tsuki | Lav blokade - 5 stød *(2 slag + 3 slag)* |
| 12 | Uchi uke - Gohon ren chudan tsuki | Mellem indvendig blokade - 5 stød *(2 slag + 3 slag)* |
| 13 | Gedan tegatana uke - Jodan tegatana uchi | Lav fremadrettet håndkantblokade - Modsat håndkantslag |
| 14 | Nagashi uke – Chudan (ni) Oi uchi  | Udvendig håndrodsblokade - Mellem dobbelt slynghook slag |
| 15 | Frem: Mae empi uchi | Frem: Fremadrettet albue slag |
|  | Baglæns: Ushiro empi uchi (Kokutsu) | Baglæns: Bagudrettet albueslag i baglæns stilling |
| Bevægelse frem i Seisan dachi 5 takter og derefter baglæns 5 takter. Alle øvre basis 1-2 starter bevægelsen frem med højre ben. 2-15 starter bevægelse frem med venstre ben. Bevægelsen starter fra Heiko dachi, med hænderne omkring bæltehøjde, albuerne lige bagud og skuldrene afslappet  |

**Supplerende øvre basis (kihon)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Teknikker** | **Forklaring** |
| 10b | Chudan ura uchi - Chudan gyaku zuki | Mellem omvendt nedadgående knoslag - modsat stød |
| 14b | Chudan (ni) Oi uchi  | Mellem dobbelt slynghook slag |

**Uke waze**

|  |  |
| --- | --- |
| **Angriber (stå i kamae)** | **Forsvarer (står i gyaku kamae dachi)** |
| Jodan gyaku tettsui uchi - Hammerslag i hovedhøjde | Age uke - høj blokade |
| Jodan oi tsuki - Lige stød mod hagen | Chudan soto uke - blokade i mellemgulv højde |
| Gedan gyaku tsuki - Lige stød med solar plexus | Gedan Barai - Lav blokade |
| Chudan mae geri - Front spark i skridthøjde | Gyaku Gedan uke - indvendig lav blokade |
| Jodan kagi tsuki - Hook slag, højre hånd | Tegatana uke - blokade med håndkanten |

**Nedre basis (kihon)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Teknikker** | **Forklaring** |
| 1 | Mae geri | Front spark |
| 2 | Sokuto geri | 45° lavt spark med siden af foden |
| 3 | Fumi komi geri | Frem: Tværgående lavt stampe spark med hælen Baglæns: Fremadrettet stampe spark med hælen |
| 4 | Yoko geri | Mellem side spark |
| 5 | Kokutsu dachi, Shoba geri | Drej 90° i katte-stilling - lavt front spark |
| 6 | Otoshi keri (Mawashi geri) | Mellem 45° cirkelspark |
| 7 | Mae kon ate | Lavt frontalt spark med hælen |
| 8 | Mae geri  | Lavt frontspark med strakte tæer |
| 9 | Frem: Hiza geri | Bevægelse frem med knæspark  |
|  | Baglæns: Ushiro geri | Baglæns bevægelse med baglæns spark |
| Seisan dachi med højre fod bagerst. Bevægelse frem 5 takter og derefter baglæns bevægelse 5 takter. I bevægelse frem dybe penetrerende spark med bagerste ben - i baglæns bevægelse snapspark forreste ben. |

**Sparkkombination 1 (keri waza ichi)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Skridt**  | **Teknikker** | **Forklaring** |
| 1 | Mae geri | Front spark |
| 2 | Uchi mawashi geri | Indvendig snap cirkelspark |
| 3 | Sokuto geri | 45° lavt stampe spark med siden af foden |
| 4 | Hiza geri | Knæ spark |
| 5 | Mawashi geri | Cirkelspark |
| Bevægelse frem i kamae dachi 5 takter. Spark udføres med bagerste ben. Indvendig vending i kamae dachi. |

**Sparkkombination 2 (keri waza ni)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Skridt** | **Teknikker** | **Forklaring** |
| 1 | Mae Sune Uke | Skinnebensparade med forreste ben |
| 2 | Mae geri | Front spark |
| 4 | Mawashi geri | Cirkelspark |
| 5 | Yoko geri | Side spark |
| 6 | Kake geri | Cirkulært hælspark |
| 7 | Ushiro geri | Baglæns spark |
| 8 | Ushiro mawashi geri | Baglæns cirkelspark |
| 9 | Mae tobi geri | Flyvende front spark |
| 10 | Gyaku tsuki | Modsat stød |
| Bevægelse frem i kamae dachi 10 takter. Spark udføres med bagerste ben.Indvendig vending i kamae dachi. |

**EKSTRA - Selvforsvar (gishin jutsu)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Teknikker** | **Forklaring** |
| 1 | Omklamring forfra - armene fri | Øreklap -dobbelt øjetryk - knæ – stød. |
| 2 | Spark mod skridtet | Dækning bag - fodsål – stød. |
| 3 | Kvæler forfra | Fingertryk - spark mod skridt – stød. |
| 4 | Omklamring forfra - Armene låst | Step tilbage - opadgående håndrodsslag mod skridt - grebom hofterne -7 knæ mod skridt. |
| 5 | Sidehalsgreb | Nederste hånd -håndrodsslag mod skridt - øverste hånd udfører atemi mod øje og trækker bagover. |
| 6 | Greb i krave og slag  | Stød med løftet skulder, således at hagepartiet gemmes bag skulderen -7 følg op med stød. |
| 7 | Halsgreb bagfra | Halsgreb bagfra. |
| 8 | Halsgreb forfra | Stop kvælningen -uppercut mod skridtet - samme arm laver atemi mod hals -7 frigørelse -7 knæ -7 evt. afslutning. |
| 9 | Dobbelt greb i krave | Håndrodsatemi mod ansigtet i mellem modstanderens arme -med samlede hænder, trækkes modstanderen i en midlertidig skulderlås -højre hånd udfører atemi på siden af næsen og trækker herved modstanderen bagover -afslut med stød/slag. |
| 10 | Omklamring bagfra - armene fri | Atemi med knoer på håndryggen samt bagudrettet skalle -denydre hånd slås fri - drej 180 grader ud til siden i en midlertidighåndledslås - spark mod skridt - afslut med stød/slag. |
| 11 | Hårgreb Omklamring bagfra - Armene låst | Bagerste hånd griber mod skridtet - drej rundt og lav stød modkrop eller hoved. |
| 12 | Hårgreb | Gå med grebet - uppercut i skridt. |
| 13 | Greb i tøj bagfra | Drej rundt under dækning af høj albue - følg op med håndrodsslag mod ansigtet. |
| 14 | Full Nelson | Synk ned i bredstående stilling -samtidig med at bege albuer presses ned mod gulvet - grib fast i en af modstanderens fingre- lav fingerlås -drej rundt og afslut. |
| Ovenstående udføres med partner, hvor eleven demonstrerer basale selvforsvar imod slag og frigørelse af greb.Alle øvre basis 1-2 starter bevægelsen frem med højre ben. 2-15 starter bevægelse frem med venstre ben. Bevægelsen starter fra Heiko dachi, med hænderne omkring bæltehøjde, albuerne lige bagud og skuldrene afslappet  |

**Noter**

|  |  |
| --- | --- |
| **Type** | **Beskrivelse** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |