

武心館



# BUSHINKAN

## Haslev Karate Skole

**Stilart: ISSHINRYU**  
**Pensum 8. kyu – 4. dan**

Version 2 – 1. Oktober 2018



## 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 gaderrelevante.

## 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.

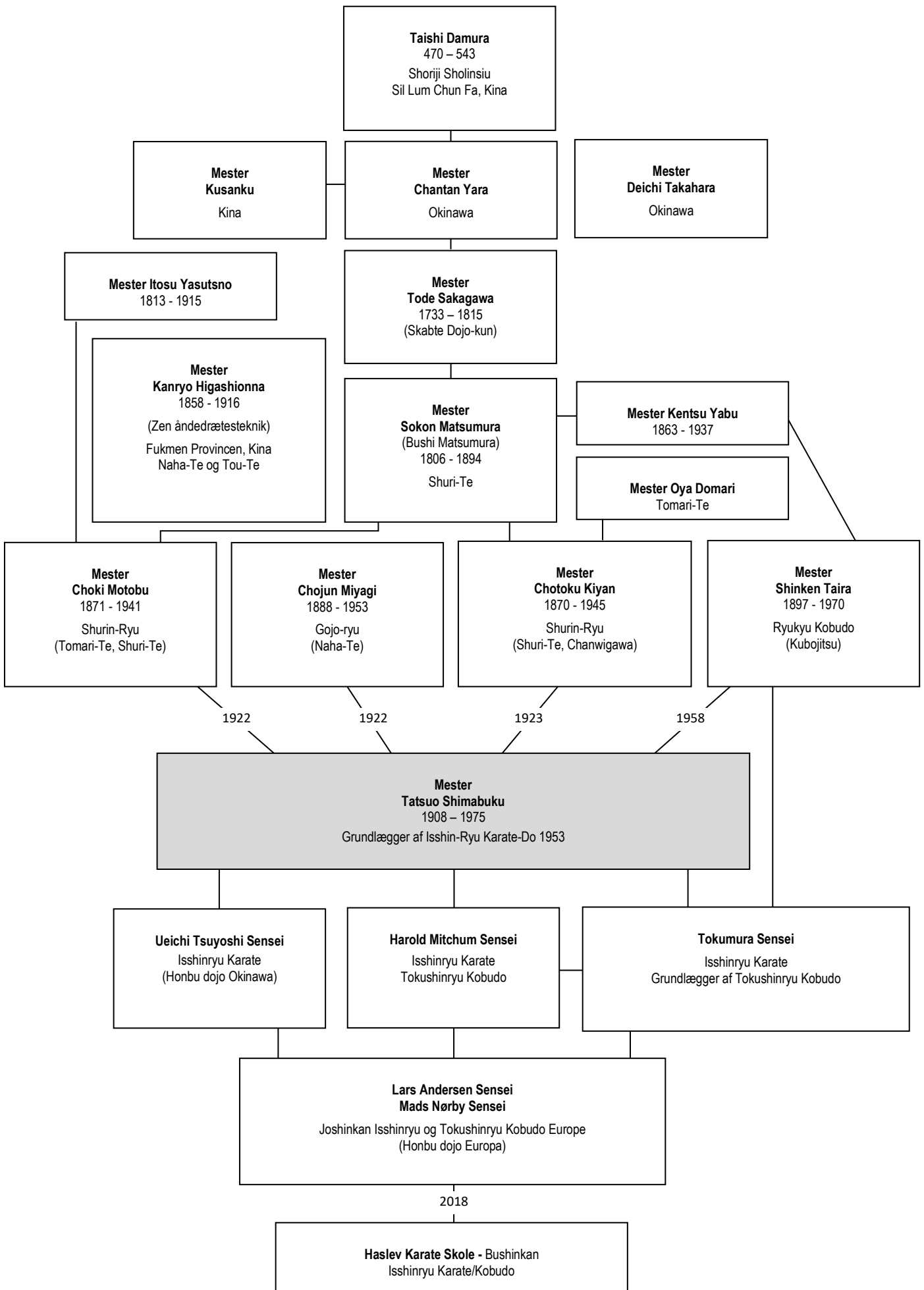
## Symboler



## 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



## Gradueringspensum 8. kyu – 4. dan

8. Kyu	Gradueringspensum
Kihon	Øvre basis 1-8
	Nedre basis 1-5
Kata	Seisan kata + 3 bundkai
Supplerende	Fukyu kata Ichi + 3 bunkai
Teori	Hvad betyder ordet Isshinryu?

7. Kyu	Gradueringspensum
Kihon	Øvre basis 1-15
	Nedre basis 1-9
Kata	Seiunchin + 3 bunkai
Supplerende	Selvforsvar 1-3
Teori	Hvem grundlagde Isshinryu?

6. Kyu	Gradueringspensum
Kihon	Bushinkan uke waza
Kata	Naihanchi + 3 bunkai
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Selvforsvar 4-6

5. Kyu	Gradueringspensum
Kihon	Bushinkan keri waza ichi
Kata	Wansu + 3 bunkai
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Selvforsvar 6-9

4. Kyu	Gradueringspensum
Kihon	Bushinkan keri waza ni
Kata	Chinto + 3 bunkai
Kumite	Jiyu kumite

3. Kyu	Gradueringspensum
Kihon	Bo kihon (ichi + ni)
Kata	Kusanku + 3 bunkai
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	
Teori	Explain the eight codes - Kempo gokui


2. Kyu	Gradueringspensum
Kata	Sunsu + 3 bunkai
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Gennembrydning
Teori	Explain the history of Isshinryu

1. Kyu	Gradueringspensum
Kihon	Sai kihon (ichi + ni)
Kata	Sanchin kata (kime)
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Gennembrydning
Teori	

1. Dan	Gradueringspensum
Kata	Tokumine no kun + 3 bunkai
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Gennembrydning

2. Dan	Gradueringspensum
Kihon	Tonfa kihon (ichi + ni)
Kata	Kusanku sai + 3 bunkai
	Urashi no kun + 3 bunkai
Supplerende	Gennembrydning
	Bo tai Bo kumite

3. Dan	Gradueringspensum
Kata	Shishi no kun + 3 bunkai
Supplerende	Bo tai Sai kumite

<b>4. Dan</b>	<b>Gradueringspensum</b>	
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.

## Junior gradueringspensum 8. mon – junior 1. dan

8. Mon	Gradueringspensum
Kihon	Øvre basis 1-5
	Nedre basis 1-3
Supplerende	Armstræk – Mavebøjninger - Squats

7. Mon	Gradueringspensum
Kihon	Øvre basis 6-10
	Nedre basis 4-6
Supplerende	Fukyu kata Ichi
	Armstræk – Mavebøjninger - Squats
Teori	Hvad betyder ordet Isshinryu?

6. Mon	Gradueringspensum
Kihon	Øvre basis 10-15
	Nedre basis 6-9
Kata	1/2 Seisan kata
Supplerende	Armstræk – Mavebøjninger - Squats + Pudetræning; Mae geri, uke og tsuki

5. Mon	Gradueringspensum
Kihon	Keri waza ichi
Kata	Seisan kata
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Armstræk – Mavebøjninger – Squats
	Gennembrydning
Teori	Hvem grundlagde Isshinryu?

4. Mon	Gradueringspensum
Kihon	Keri waza ni
Kata	1/2 Seiunchin kata
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Armstræk – Mavebøjninger - Squats + Pudetræning; Mae geri, uke og tsuki
	Gennembrydning



<b>3. Mon</b>	<b>Gradueringspensum</b>
Kihon	Bushinkan uke waza
Kata	Seiunchin kata +bunkai
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Selvforsvar 1-3
	Gennembrydning

<b>2. Mon</b>	<b>Gradueringspensum</b>
Kihon	Bushinkan keru waza ni
Kata	Naihanchi kata + bunkai
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Selvforsvar 4-6
	Gennembrydning

<b>1. Mon</b>	<b>Gradueringspensum</b>
Kihon	
Kata	Wansu kata + bunkai
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Selvforsvar 6-9
	Gennembrydning

<b>1. Dan (mon)</b>	<b>Gradueringspensum</b>
Kata	½ Chinto kata
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Selvforsvar 1-9
	Gennembrydning
	Armstræk – Mavebøjninger - Squats + Pudetræning
Teori	Bunkai til udvalgte kata

Mon bælte 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 Baglæns: Ushiro empi uchi (Kokutsu)	Frem: Fremadrettet albue slag Baglæns: Bagudrettet albueslag i baglæns stilling

Bevægelse frem i Seisan dachi 5 takter og derefter baglæns 5 takter.

## 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 tetsui 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
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 Baglæns: Ushiro geri	Bevægelse frem med knæspark Baglæns bevægelse med baglæns spark

Seisan dachi med højre fod bagerst. Bevægelse frem 5 takter og derefter baglæns bevægelse 5 takter.

## 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.

## 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 håndrods slag mod skridt - greb om hofterne - 7 knæ mod skridt.
5	Sidehalsgreb	Nederste hånd - håndrods slag 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 kvælingen - uppercut mod skridtet - samme arm laver atemi mod hals - 7 frigørelse - 7 knæ - 7 evt. afslutning.
9	Dobbelt greb i krave	Håndrods atemi 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 mod krop 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 håndrods slag mod ansigtet.
14	Full Nelson	Synk ned i bredstående stilling - samtidig med at begge 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

