



武心館



BUSHINKAN

Haslev Karate Skole

Stilart: ISSHINRYU

Pensum 8. kyu – 4. dan

Version 4 – maj 2025



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.

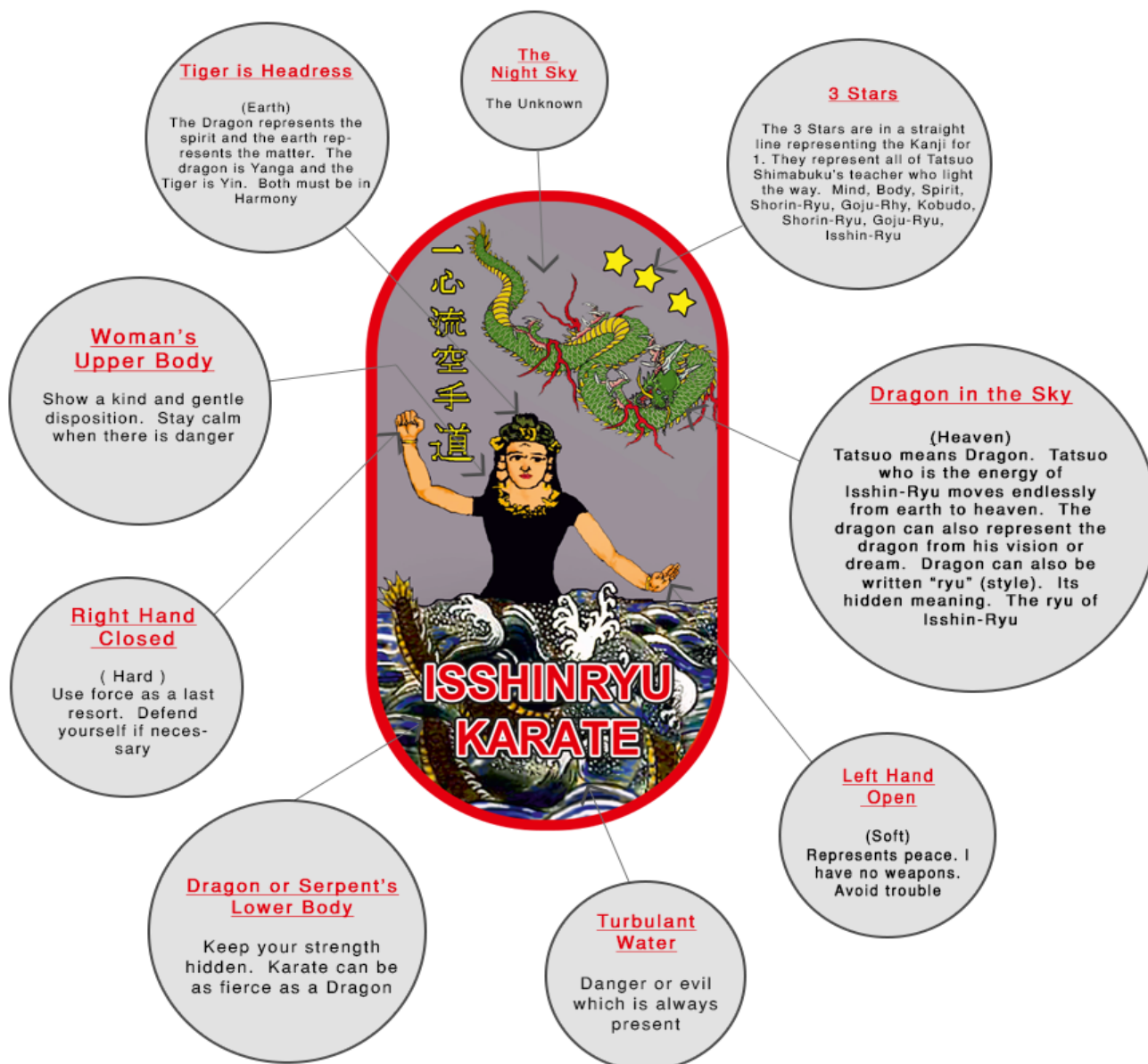
Chotoku Kyan (Shorin-ryu) hed den næste mester Shimabuku trænede under. Kyan var meget anerkendt og anset for, at være en dygtig tekniker, samt for hans evne til at bevæge sig hurtigt.

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

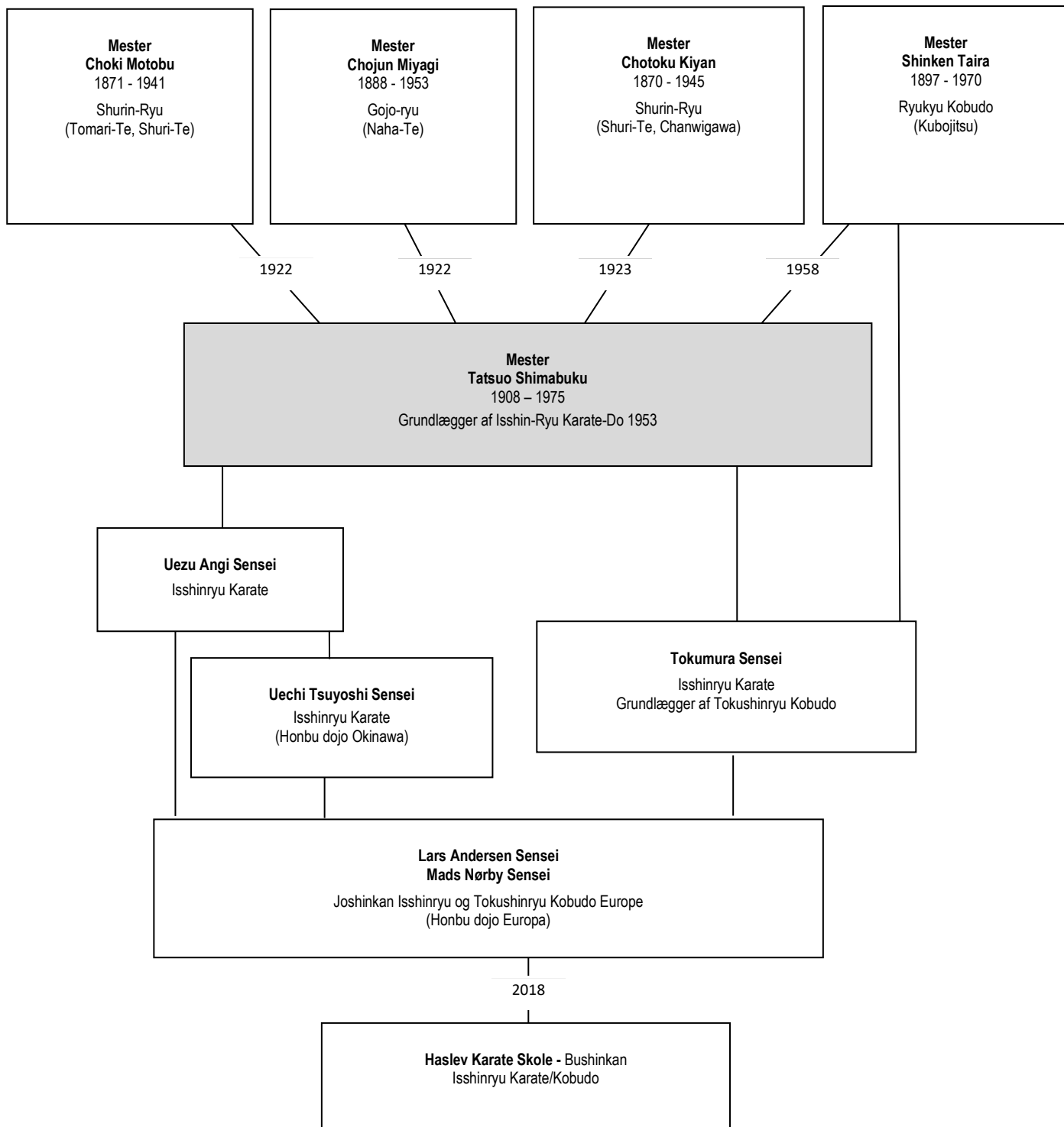


Isshinryu kodeks

Nr.	8 Codes Of Isshinryu	Oversat
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 bun
Supplerende	Styrketest, parade øvelser (gedan, uchi, age)
Teori	Rækkefølge kihon

7. Kyu	Gradueringspensum
Kihon	Øvre basis 1-15
	Nedre basis 1-9
Kata	Seiunchin + 3 bunkai
Supplerende	Styrketest, parade øvelser (gedan, uchi, age)
Teori	Rækkefølge kihon

6. Kyu	Gradueringspensum
Kihon	Uke waza
Kata	Naihanchi + 3 bunkai
Kumite	
Supplerende	Styrketest
Teori	Rækkefølge kihon, grundlæggende viden om I Isshinryu

5. Kyu	Gradueringspensum
Kihon	
Kata	Wansu + 3 bunkai
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Styrketest
Teori	Rækkefølge kihon (kendskab til japanske betegnelse), grundlæggende viden om Isshinryu

4. Kyu	Gradueringspensum
Kihon	Keri waza, Sai kihon ichi+ni
Kata	Chinto + 3 bunkai
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Styrketest
Teori	Rækkefølge kihon (kendskab til japanske betegnelse), grundlæggende viden om Isshinryu



Gradueringspensum 8. kyu – 4. dan

3. Kyu	Gradueringspensum
Kobudo	Kyan no sai, bo kihon ichi+ni
Kata	Kusanku + 3 bunkai
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Styrketest
Teori	Rækkefølge kihon (japanske betegnelse), grundlæggende viden om Isshinryu, instruktør funktion

2. Kyu	Gradueringspensum
Kobudo	Tokumine no kun + 3 bunkai
Kata	Sanchin kata (kime)
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Styrketest
Teori	Rækkefølge kihon (japanske betegnelse), grundlæggende viden om Isshinryu, instruktør funktion

1. Kyu	Gradueringspensum
Kobudo	Kusanku sai + 3 bunkai
Kata	
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Styrketest, gennembrydning
Teori	Rækkefølge kihon (japanske betegnelse,) grundlæggende viden om Isshinryu, instruktør funktion

1. Dan	Gradueringspensum
Kata	Sunsu + 3 bunkai
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Styrketest, gennembrydning
Teori	Rækkefølge kihon (japanske betegnelse), grundlæggende viden om Isshinryu, instruktør funktion

2. Dan	Gradueringspensum
Kobudo	Tonfa kihon (ichi + ni), Urashi no kun + 5 bunkai
Kata	
Kumite	Bo tai Bo kumite + Jiyu kumite
Supplerende	
Teori	

Gradueringspensum 8. kyu – 4. dan

3. Dan	Gradueringspensum	
Kobudo/Kata	Chantan yara no sai, Shishi no kun + 5 bunkai	
Kata		
Kumite	Bo tai Sai kumite + Jiyu kumite	
Supplerende		
Teori		

4. Dan	Gradueringspensum	
Kobudo/Kata	Hama higa no tonfa + 5 bunkai	
Kata		
Kumite	Bo tai Tonfa kumite + Jiyu kumite	
Supplerende		
Teori		

Til graduering skal eleven kunne det pensum, som eleven testes i samt alt pensum fra tidligere grader. Eleven bærer selv ansvaret for, at vedligeholde pensum fra tidligere. Eleven har også et ansvar for, at nyt pensum indlæres.

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.

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.

Styrketest:

Styrketest (mon+kyu)	Gul-orange	Lilla-blå	Grøn	Brun (I-II)	Sort
1. Mavebøjninger	30	30	40	60	80
2. Mavebøjninger (tvist til hj+ve)		10	20	20	20
3. Armstrækninger på flad hånd *	10	10	10	20	40
4. Rygbøjninger	30	30	30	40	60
5. Squats	30	30	40	60	80
6. Armstrækninger på knoerne			5	10	10
7. Ben hævninger, knæ til bryst			2	4	6
8. Ben hævning med strakte ben			2	4	6
9. Kropshævninger			2	4	6
10. Sprinttest (fire returløb)	4	4	6	8	10
Tidsgrænse	3 min	3 min	4 min	6 min	6 min
Kondition			3 km (max 30 min)	3 km (max 25 min)	5 km (max 35 min)

Styrketesten er den samme for mon grader, dog uden tidsgrænse og styrkeøvelse 6-9.

Børn/junior gradueringspensum 9. mon – junior 1. dan

9. Mon	Gradueringspensum	II
Kihon	Øvre basis 1-5 (kendskab til)	
	Nedre basis 1-3 (kendskab til)	
Kata	Fukyu kata Ichi + ni (kendskab til)	
Supplerende	Diverse styrkeøvelser, spark/slag på pude	

8. Mon	Gradueringspensum
Kihon	Øvre basis 1-5
	Nedre basis 1-3
Kata	Fukyu kata ichi + ni
Supplerende	Diverse styrkeøvelser, spark/slag kombinationer på pude, parade øvelse (gedan)

7. Mon	Gradueringspensum
Kihon	Øvre basis 1-5
	Nedre basis 1-3
Kata	Kata fra tidligere grader + Seisan kata – med hjælp
Supplerende	Styrketest, spark/slag kombinationer på pude, parade øvelse (uchi)
Teori	Kendskab rækkefølge kihon,

6. Mon	Gradueringspensum
Kihon	Øvre basis 1-10
	Nedre basis 1-6
Kata	Kata fra tidligere grader
Supplerende	Styrketest, spark/slag kombinationer på pude, parade øvelse (age)
Teori	Rækkefølge Kihon

5. Mon	Gradueringspensum
Kihon	Øvre basis 1 -15
	Nedre basis 1-9
Kata	Kata fra tidligere grader + Seiunchin kata
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Styrketest, spark/slag kombinationer på pude
Teori	Rækkefølge Kihon, kendskab til Isshinryu /karate generelt

Børn/junior gradueringspensum 9. mon – junior 1. dan

4. Mon	Gradueringspensum
Kihon	kihon fra tidligere grader
Kata	Kata fra tidligere grader
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Styrketest, spark/slag kombinationer på pude, Uke waza
Teori	Rækkefølge kihon, kendskab til Isshinryu /karate generelt

3. Mon	Gradueringspensum
Kihon	Uke waza + kihon fra tidligere grader
Kata	Kata fra tidligere grader + Naihanchi + 2 bunkai til alle kata
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Styrketest, spark/slag kombinationer på pude
Teori	Rækkefølge kihon, kendskab til Isshinryu/karate generelt

2. Mon	Gradueringspensum
Kihon	Kihon fra tidligere grader
Kata	Kata fra tidligere grader + Wansu + 2 bunkai
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Styrketest, spark/slag kombinationer på pude
Teori	Rækkefølge kihon, kendskab til Isshinryu /karate generelt

1. Mon	Gradueringspensum
Kihon	Keri waza + kihon fra tidligere grader, Bo kihon ichi+ni
Kata	Kata fra tidligere grader + Chinto (kendskab) + 2-3 bunkai til alle kata
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Styrketest, spark/slag kombinationer på pude, bunkai, gennembrydning
Teori	Rækkefølge kihon (kendskab til japanske betegnelse), grundlæggende viden om Isshinryu

1. Dan (mon)	Gradueringspensum
Kihon	Kihon fra tidligere grader + Sai kihon ichi+ni
Kata	Kata fra tidligere grader + Chinto kata + 3 bunkai til alle kata
Kumite	Jiyu kumite
Supplerende	Styrketest, spark/slag kombinationer på pude, bunkai, gennembrydning
Teori	Rækkefølge kihon (kendskab til japanske betegnelse), grundlæggende viden om Isshinryu

Te no Bu

Øvre basis (kihon)

Nr.	Teknikker	Forklaring
1	Chudan oi tsuki	Stød over forreste ben
2	Jodan oi tsuki (age oi tsuki)	Uppercut over forreste ben
3	Chudan gyaku tsuki	Modsat stød
4	Jodan gyaku tsuki (gyaku age 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
10a	Chudan ura uchi - Chudan gyaku tsuki	Knoslag - Modsat stød
10	Age uke, jodan ura uchi - Chudan gyaku tsuki	Høj blokade, 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 nihon kagi tsuki	Udvendig håndrodsblokade - Mellem dobbelt slynghook slag
14a	Gyaku gedan uke – Chudan nihon kagi tsuki	
15	Frem: Mae empi uchi Baglæns: Ushiro empi uchi (neko ashi dachi)	Frem: Fremadrettet albue slag Baglæns: Bagudrettet albueslag i baglæns stilling
Bevægelse frem i Seisan dachi 5 takter og derefter baglæns 5 takter. Kiai ved 5 takt		

Uke waze

Angriber (stå i kamae)	Forsvarer (står i gyaku kamae dachi)
Jodan gyaku tettsui uchi - Hammerslag i hovedhøjde	Age uke - høj blokade
Chudan 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 (bagerste ben)	Gyaku Gedan uke - indvendig lav blokade
Jodan kagi tsuki - Hook slag, højre hånd	Tegatana uke - blokade med håndkanten

Laves til hj+ve side (begge har forreste ben mod hinanden)

**Ashi no Bu****Nedre basis (kihon)**

Nr.	Teknikker	Forklaring
1	Jodan 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. Tilbage 45° mod hofte/lår
4	Yoko geri	Mellem side spark
5	Shoba geri (neko ashi dachi)	Drej 90° i katte-stilling - lavt front spark
6	Otoshi keri (Mawashi geri)	Mellem 45° cirkelspark
7	Mae kon ate	Frem: Lavt frontalt spark med hælen (mod knæ), tilbage: mod hofte/skridt
8	Tsumasaki geri	Frem: Lavt frontspark med strakte tæer. Tilbage: mod skridt (kin geri)
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. Kiai ved 5 takt		

Sparkkombination (keri waza)

Skridt	Teknikker	Forklaring
1	Mae Sune Uke	Skinnebensparade med forreste ben
2	Mae geri	Front spark
3	Uchi kakato geri	Øksespark
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.		

Noter

[illegible]