



MON-grader  
KYOKUSHIN KARATE



Norges Kyokushin Organisasjon

### **Generelle bestemmelser**

**Gjelder for:** Opp til fylte 15 år. For 10.Mon skal 8 år være fylt. F o m 8 år kan gradering skje direkte til 10.Mon.

**Graderingsintervaller:** Ved trening 1 gang pr uke kan gradering skje maksimalt en gang pr år. Ved trening 2 ganger i uken kann gradering skje 2 ganger i året.

**Beltet:** Barn og ungdommer skal bære mon-beltene. Mon –belte er et hvitt belte med beltesgradens farge som langsgående striper på beltet. Grad med samme beltefarge skilles med en rød tverrgående rand.

### **Overgang av junior med mon-grad til voksensystemet:**

På 15 årsdagen overføres graden automatisk til tilsvarende seniorgrad i h t følgende overgangstabell. Ved neste gradering gjelder test på alle tidligere teknikker. Merk at komplettering skjer av et antall teknikker ved den graderingen.

Graderingsrett: Ratt til å gradere har alle sortbelter (yudansha) som årlig deltar på NKO's tekniske seminar eller treningsleir. Disse graderer opp t o m 1.Mon.

For detaljert og aktuell informasjon om det ovenstående, kontakt NKO's tekniske komité.



<b>Beltefarge</b>	<b>Juniorgrad</b>	<b>Seniorgrad</b>
<b>Mon-grad</b>	<b>Mon</b>	<b>Kyu</b>
Hvitt – 1 rød rand	12	Gjør ny gradering
Hvitt – 2 røde render	11	Gjør ny gradering
Orange	10	10
Orange – rød rand	9	10
Lyseblått	8	9
Lyseblått – rød rand	7	8
Gult	6	7
Gult – rød rand	5	7
Grønt	4	6
Grønt – rød rand	3	6
Brunt	2	5
Brunt – rød rand	1	5

---

## 12. MON

---

### **Reishiki**

Enkel etikette i Dojo, til sempai og hverandre

### **Taiso**

Noen fysiske øvelser relatert til treningen.

Bestemmes av graderingssensor

### **Stillinger**

Fudo Dachi

### **Slag**

Vise Seiken

Seiken Morote Tsuki (Jodan, Shudan, Gedan)

---

## 11. MON

---

### **Reishiki**

Enkel etikette i Dojo, til sempai og hverandre, japansk telling

### **Taiso**

Noen fysiske øvelser relatert til treningen.

Bestemmes av graderingssensor

### **Stillinger**

Fudo Dach

Zenkutsu Dach vises på stedet

Armbevegelse for Yoi (både langsomt og hurtig)

### **Slag**

Seiken Tsuki (Jodan, Shudan, Gedan)

### **Blokkeringer**

Seiken Jodan Uke

### **Spark**

Hiza Geri

---

## 10. MON (minst fylte 8 år)

---

### **Stillinger**

Yoi Dach

Fudo Dach

Zenkutsu Dach ( i bevegelse)

### **Slag**

Seiken Oi Tsuki (Jodan, Chudan, gedan)

Morote Tsuki (Jodan, Chudan, gedan)

### **Blokkeringer**

Seiken Jodan Uke

Seiken Gedan Barai

### **Spark**

Hiza Ganmen Geri

---

## 9. MON

---

### **Stillinger**

Musubi Dach

Kokutsu Dach viese på stedet.

### **Slag**

Seiken Ago Uchi, Seiken Gyaku Tsuki (Joadan, Chudan, Gedan)

### **Blokkeringer**

Seiken Chudan Uchi Uke

Seiken Chudan Soto Uke

### **Spark**

Mae Geri Chudan Chusoku

### **Pusteteknikk**

Nogare (Mote, Ura)

### **Kata**

Taikyoku Sono Ichi

---

## 8. MON

---

### **Stillinger**

Kokutsu Dachii (i bevegelse)

Kiba Dachii (90 grader)

### **Slag**

Shita Tsuki

Jun Tsuki

Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

### **Blokkeringer**

Seiken Morote Chudan Uchi Uke

Seiken Chudan Uchi/Gedan Barai

### **Spark**

Mae Geri Jodan

Ago Mae Geri

### **Kata**

Taikyoku Sono Ni

### **Kumite**

Sanbon Kumite



---

## 7. MON

---

### **Stillinger**

Kiba Dachi (45 grader)

Neko Ashi Dachi

### **Slag**

Tettsui Komekami Uchi

Tettsui Oroshi Ganmen Uchi

Tettsui Hizo Uchi

Tettsui Yoko Uchi (Jodan, CHudan, Gedan)

### **Blokkeringer**

Seiken Mawashi Gedan Barai

### **Spark**

Mae Chusoku Keage

Teisoku Mawashi Soto Keage

Haisoku Mawashi Uchi Keage

Sokutu Yoko Keage

### **Kata**

Taikyoku Sono San

### **Pusteøvelse**

Ibuki Sankai

### **Kumite**

Yakusoku Ippon Kumite

---

## 6. MON

---

### **Stillinger**

Sanchin Dachi på stedet  
Tsuru Ashi Dachi

### **Slag**

Uraken Shomen Ganmen Uchi  
Uraken Sayu Ganmen Uchi  
Uraken Hizo Uchi  
Uraken Oroshi Ganmen Uchi  
Uraken Mawashi Uchi

### **Blokkeringer**

Shuto Mawashi Uke  
Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan)

### **Spark**

Kansetsu Geri  
Chudan Sokutu Yoko Geri  
Gedan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku)

### **Kata**

Pinan Sono Ichi

---

## 5. MON

---

### **Stillinger**

Moro Ashi Dachi

Sanchin Dachi i bevegelse

### **Slag**

Shotei Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Jodan Hiji Uchi

Yohon Nukite (Chudan)

### **Blokkeringer**

Shotei Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

### **Spark**

Chudan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku)

Ushiro Geri (Chudan, Gedan)

### **Kata**

Pinan Sono Ni

---

## 4. MON

---

### **Stillinger**

Heisoku Dachi  
Heiko Dachi  
Uchi Hachi Ji Dachi

### **Slag**

Shuto Sakotsu Uchi  
Shuto Yoko Ganmen Uchi  
Shuto Uchi Komi  
Shuto Hizo Uchi  
Shuto Jodan Uchi Uchi

### **Blokkeringer**

Shuto Jodan Uke  
Shuto Chudan Soto Uke  
Shuto Chudan Uchi Uke  
Shuto Gedan Barai  
Mae Shuto Mawashi Uke  
Shuto Jodan Uchi Uke

### **Spark**

Jodan Yoko Geri  
Jodan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku)  
Jodan Ushiro Geri

### **Kata**

Pinan Sono San

---

## 3. MON

---

### **Stillinger**

Kake Dachi

### **Slag**

Shudan Hiji Ate

Age Hiji Ate (Jodan, Chudan)

Ushiro Hiji Ate

Oroshi Hiji Ate

### **Blokkeringer**

Shuto Juji Uke (Jodan, Gedan)

### **Spark**

Mae Kakato Geri (Jodan, Chudan)

### **Kata**

Pinan Sono Yon

---

## 2. MON

---

### **Slag**

Hira Ken Tsuki (Jodan, Chudan)

Hira Ken Oroshi Uchi

Haishu Uchi (Jodan, Chudan)

Hira Ken Mawashi Uchi

Age Jodan Tsuki

Koken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

### **Blokkeringer**

Koken Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

### **Spark**

Tobi Nidan Geri

Tobi Mae Geri

### **Kata**

Pinan Sono Go

Sanchin No Kata

---

## 1. MON

---

### **Slag**

Ryuto Ken Tsuki (Jodan, Chudan)  
Naka Yubi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan)  
Oya Yubi Ken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)  
Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan)

### **Blokkeringer**

Kake Uke  
Chudan Haito Uchi Uke

### **Spark**

Jodan Uchi Haisoku Geri  
Oroshi Uchi Kakato Geri  
Oroshi Soto Kakato Geri  
Tobi Yoko Geri

### **Kata**

Gekisai Dai, Tsuki No Kata