



Nu starter nedtællingen til

DM og STÆVNEN I KATA 2024

(Begyndere til 5. Dan)

Lørdag d. 9. november, Roskilde dojo, Præstemarksvænge 10

Det er nu du skal forberede dig til dit måske første Katastævne.
Læs her hvorfor netop du burde deltage.

Hvorfor træne op til katastævne?

- Bliv markant bedre til dine katas og dermed stærkere stillet til evt. fremtidige gradueringer.
- Lær at kontrollere nervøsitet og holde hovedet koldt i en presset situation.
- Besøg spændende lande og byer i forbindelse med udenlandske katastævner.
- Eller bare for at afprøve dig selv og din teknik.

Hvorfor er Kata en vigtig del af karatetræningen?

- I Kyokushin kan man konkurrere indenfor to områder: Kumite og kata.
- Tilsammen udgør disse to discipliner hvad Kyokushin Karate står for.
- Kumite er kampen mod en modstander og kata er kampen mod sig selv. Det vil sige, ønsker man at blive en komplet karateudøver, bør man træne og i sidste ende mestre, disse to områder.

TEAMKATA!

- Teamkata er en ny kata disciplin som blev indført for nogle år siden.
- Det er sjovt at træne og deltage som team, og spændende at se på for publikum.

Har dette fanget din interesse?

- Du kan tilmelde dig på dette link: <https://kyokushin.nemtilmeld.dk/22/>
- Aldersgrænsen i begge grupper, kvinder / mænd, er min. 12 år

Spørgsmål kan rettes til en person fra katakomiteen (se nedenfor)



KATASTÆVNER 2024

(Op til 3. kyu)



Reglerne i korte træk

- Der afholdes 2 katastævner for hhv. 10. til 7 kyu samt 6. til 3. kyu.
- Konkurrencen er for mænd og kvinder med 3. kyu eller lavere grader
- Konkurrencen gennemføres som puljekamp med flagdomme i indledende runder og som ren cupturnering med flagdomme i semifinaler og finaler
- Katas fra indledende runde må også godt vises i 2. og 3. runde, dog ikke hvis deltageren allerede har vist den en gang
- Deltagerne inddeles i klasse på baggrund af køn og grad. I de indledende runder vil der blive trukket lod blandt obligatoriske kata i klassen.
- I semifinaler og finaler må deltageren vælge frit mellem alle de gyldige kata i klassen

Klasse 10.- 7.kyu	Antal deltagere	Gyldige kata i runderne
Indledende runder	Alle	Taikyoku I + Taikyoku II
Semifinaler og finaler	Puljevindere	Taikyoku III + Pinan I + Pinan II

Klasse 6.- 3. kyu	Antal deltagere	Gyldige kata i runderne
Indledende runder	Alle	Taikyoku II + Taikyoku III + Pinan I
Semifinaler og finaler	Puljevindere	Pinan II + Pinan III + Pinan IV



STÆVNE I TEAMKATA 2024

(Op til og med 3. Kyu)



Reglerne i korte træk

- Et hold kan indeholde 3 medlemmer.
- Holdet kan indeholde mandlige og kvindelige medlemmer, og det er ikke nødvendigt at medtage mindst et medlem fra hvert køn (Det behøver ikke at være et blandet hold, men det kan være det).
- Konkurrencen følger den individuelle fremgangsmåde, men med proceduren som i EKO's kataregler (20211007) bilag 2-5.
- Reglerne er de samme, som de individuelle kata-regler, med den forskel, at 3 personer udfører samtidigt.
- Der lægges vægt på at ind-/ ud march er indøvet, samt at kataen er synkron i udførelsen. (Førstehåndsindtryk)
- For grupper med kun fire hold kæmper de om 3. pladsen.

Runde	Gyldige kata i runderne (til og med 3.kyu)
Elimineringsrunder samt semi- og finaler	Valgfri blandt: Taikyoku II + Taikyoku III + Pinan I + Pinan II + Pinan III + Pinan IV



DM I KATA 2024

(For 2. Kyu – 5. Dan)

Reglerne i korte træk

- Konkurrencen er for mænd og kvinder med 2. kyu eller højere grader
- Der kan gives dispensation til en dygtig karateka under 2. kyu, som kan alle kata
- Konkurrencen gennemføres ifølge EKO's kataregler som et cup-system med brug af elimination, dvs. den tabende deltager er ude af konkurrencen.
- Når der er mere end 4 deltagere tilbage i konkurrencen, vil der gennemføres en eller flere elimineringsrunder. I elimineringsrunderne vil der, når deltageren står på måtten, blive trukket lod om, hvilken af de 5 gyldige kata for elimineringsrunderne, deltageren skal vise.
- I semi- og finalerunderne og kampen om tredje pladsen vælger deltageren selv, hvilke kata han/ hun vil vise blandt gyldige semi- og finale kata. Den valgte kata må ikke være udført i en tidligere finalerunde.
- Deltagerne skal før hver semi- og finalerunde opgive den kata, der skal udføres. Såfremt en anden kata vises, diskvalificeres deltageren.

Runde	Gyldige kata i runderne
Elimineringsrunder	Gekisai Dai, Gekisai Sho, Yantsu, Tsuki no kata og Saiha
Semi- og finaler	Seipai, Kanku, Seienchin, Sushiho og Garyu

- Hvis en deltager ikke kan udføre en af de gyldige kata i runden, taber deltageren. Såfremt begge deltagere ikke kan udføre en af de gyldige kata, bestemmes vinderen ved dommerafgørelse





DM I TEAMKATA 2024

(For op til 5 . Dan)

Reglerne i korte træk

- Et hold kan indeholde 3 medlemmer.
- Holdet kan indeholde mandlige og kvindelige medlemmer, og det er ikke nødvendigt at medtage mindst et medlem fra hvert køn (Det behøver ikke at være et blandet hold, men det kan være det).
- Konkurrencen følger den individuelle fremgangsmåde, men med proceduren som i EKO's kataregler (20211007) bilag 2-5.
- Reglerne er de samme, som de individuelle kata-regler, med den forskel, at 3 personer udfører samtidigt.
- Der lægges vægt på at ind-/ ud march er indøvet, samt at kataen er synkron i udførelsen. (Førstehåndsindtryk)
- For grupper med kun fire hold kæmper de om 3. pladsen.



Runde	Gyldige kata i runderne DM i Teamkata (til og med 5.dan)
Elimineringsrunder samt semi- og finaler	Valgfri blandt: Gekisai Dai, Tsuki no kata og Saiha



KRITERIER FOR BEDØMMELSE



Deltagerne skal med succes udføre deres valgte kata og demonstrere en klar forståelse af elementer og principper, som traditionel kata indeholder.

Kataen skal være i overensstemmelse med Shinkyokushin / Kyokushin Karate idé og design.

Følgende evalueres for beslutning i kampen.

- En realistisk præstation af Kata-betydningen (Riai).
- Visning af korrekt forståelse af de teknikker, der udføres (Bunkai).
- Korrekt anvendt kraft, timing, rytme, hastighed, acceleration, balance og fokus (Kime).
- Korrekt vejrtrækning for at hjælpe kraft og fokus (Kokyu, Ibuki, Kiai).
- Korrekt opmærksomhed (Chakugan, Zanshin).
- Korrekt holdning og position (Shisei, Tachi).
- Korrekt form og korrekt teknik (Kihon, Waza).
- Den samlede præstation vurderes, så det først og fremmest er en veludført og moden bevægelse, der belønnes.

Dommen kan sammenfattes i følgende tre begreber:

1. Teknikkens tempo (Waza no kankyu)
2. Kraftens anvendelse og rytme (Chikara no kyojaku)
3. Åndedrætskontrol (Iki no Chosei)

Kommentar:

Kata er ikke en dans eller teaterforestilling.

Fremstillingen skal være baseret på traditionelle værdier og principper. Trods dette skal fremstillingen vise empati i kata teknisk og mental orden.

Kataen skal være som i en realistisk kampsituation og vise koncentration, udholdenhed og kraftpotentiale.

Den skal vise styrke og hastighed såvel som elegance, rytme og balance.

Diskvalifikation.

I følgende situationer skal konkurrenten diskvalificeres.

1. Fraværende i konkurrencen.
2. Forsinket til kata-fremstillingen i 1 minut eller mere.
3. Følger ikke dommerens instruktion.
4. Opførsel på en måde, der er imod konkurrencens ånd og værdier.
5. Ikke afslutter hele kataen.
6. Demonstration af en anden kata, end der blev meddelt





DM I KATA & KATASTÆVNER 2024

lørdag d. 9. november, Roskilde

Indikativt Program for dagen

Katastævner 2024:

- Kl. 09:00 Dørene åbnes for deltagere og tilskuere
- Kl. 09:30 Sidste mødefrist for deltagere (op til 3. kyu)
- Kl. 10:00 Stævne 1. runde (op til 3. kyu)
- Kl. 10:30 Stævne 2. og 3 runde (op til 3. kyu)
- Kl. 11:30 Team Kata (op til 3. kyu)
- Kl. 12:00 Medaljeoverrækkelse (op til 3. kyu)
- Kl. 12:30 Pause

DM i Kata 2024:

- Kl. 12:30 Sidste mødefrist for deltagere til DM i Kata
- Kl. 13:00 DM Elimineringsrunder (2. kyu – 5.dan)
- Kl. 14:00 DM Finalerunder (2.kyu – 5.dan)
- Kl. 14:30 DM i Teamkata (op til 5.dan)
- Kl. 16:00 Medaljeoverrækkelse DM

Fri entré for publikum. - 200 kr. for deltagere – 200 kr. pr Teamkata-hold

På vegne af DKUs Katakomite:

Formand
Shihan Michael Eibye 5. dan
Ballerup dojo

© DKUs PR Udvalg, 2024

Medarrangør
Sensei Bo Bøgh 3. dan
Roskilde dojo
Sensei Denis Baagøe 3. dan
Roskilde dojo

Senpai Søren Smidt Olsen 1. dan
Roskilde dojo
Senpai Carsten Lysdahl Christensen 1. dan
Aabenraa dojo
Johnny Wilhelmsen Schmuck 3. Kyu
Gråsten Karate Klub



TILMELDING TIL DM I KATA & KATASTÆVNER 2024

Lørdag d. 9. november, Roskilde Dojo, Præstemarksvænge 10

Seneste tilmelding er mandag den 4. november på dette link:

<https://kyokushin.nemtilmeld.dk/22/>

På vegne af DKUs Katakomite:

Formand
Shihan Michael Eibye 5. dan
Ballerup dojo

© DKUs PR Udvalg, 2024

Medarrangør
Sensei Bo Bøgh 3. dan
Roskilde dojo
Sensei Denis Baagøe 3. dan
Roskilde dojo

Senpai Søren Smidt Olsen 1. dan
Roskilde dojo
Senpai Carsten Lysdahl Christensen 1. dan
Aabenraa dojo
Johnny Wilhelmsen Schmuck 3. Kyu
Gråsten Karate Klub