



DANSK KARATE UNION · KATAKOMITEEN

Kataseminar 2026

Osu alle — kom og vær sammen med katafamilien. Lær en ny kata, eller forfin dem, du allerede kan.

Programmet er justeret i forhold til den feedback, vi fik sidste år, uanset om du er helt ny eller har været i gamet i lang tid.

DATO & TID Søndag d. 23. august 2026, kl. 10:00–15:00	STED Østervangsskolen, Astersvej 15, 4000 Roskilde	TILMELDING kyokushin.nemtilmeld.dk/29
TILMELDINGSFRIST Mandag d. 17. august 2026, kl. 22:00	FORPLEJNING Sandwich, frugt og vand. Skriv særlige madønsker (fx vegetar) ved tilmelding.	ADGANG Kun for DKUs medlemmer. Alle over 12 år kan deltage.

Stort Osu fra Katakomiteen — vi glæder os til at se dig, uanset grad eller erfaring.

Sådan læser du programmet

Sådan er dagen skruet sammen

Dagen kører i 6 spor parallelt, hver med sin egen instruktør. Du hører som udgangspunkt til ét spor ud fra din grad (se herunder), og anbefalingen er at holde sig til de(t) spor, du finder dig selv under i "Find dit spor". Ønsker du at gå udenfor det, så spørg endelig instruktøren. De tre -mærkede sessioner i Spor 6 er undtagelsen: dem er der adgangsbegrænsning på.

Sådan læser du en celle

- NY** Her lærer du en kata for første gang
- BEDRE** Her finpudser du en kata, du allerede kan
- BUNKAI** Sporets faste anvendelses-træning for dagen
-  Adgangsbegrænset til en bestemt gruppe

Find dit spor

10. kyu	Spor 1
9. kyu	Spor 1
8. kyu	Spor 1 eller 2
7. kyu	Spor 1 eller 2
6. kyu	Spor 2
5. kyu	Spor 2
4. kyu	Spor 2 eller 3
3. kyu	Spor 3
2. kyu	Spor 4 eller 5
1. kyu	Spor 4 eller 5
1. dan	Spor 4 eller 5
2. dan	Spor 4 eller 5
3. dan	Spor 4 eller 5
Danaspirant + Landshold	Spor 6 · 10:30–11:30
2. kyu og opefter, performance mindset	Spor 6 · 13:30 (nyt)
2. kyu og opefter, dommerinteresseret	Spor 6 · 11:30 (valgfrit)

7. og 8. kyu kan vælge frit mellem Spor 1 og Spor 2, alt efter om de vil fokusere på grundkata eller de tidlige Pinan-kata. 4. kyu kan tilsvarende vælge frit mellem Spor 2 og Spor 3. 2. kyu og opefter kan vælge frit mellem Spor 4 og Spor 5. Bemærk at 2. kyu's egne kata — Gekisai Dai og Sanchin No Kata — undervises i Spor 3.

Tidsplan, spor 1–6

TID	SPOR 1 10.–7. kyu	SPOR 2 8.–4. kyu	SPOR 3 4.–2. kyu	SPOR 4 2. kyu og opefter	SPOR 5 2. kyu og opefter	SPOR 6 2. kyu og opefter
10:00–10:10 · Fælles intro <i>(alle spor samlet)</i>						
10:10–10:30 · Fælles opvarmning <i>(alle spor samlet)</i>						
10:30 –11:00	Taikyoku I + II NY	Pinan I BEDRE	Bunkai — Pinan IV–V-serien BUNKAI	Tsuki No Kata NY BEDRE	Gekisai Sho NY BEDRE	Aspirant- og landsholdssamling kun danaspiranter og landshold
11:00 –11:30	Bunkai — grundkata BUNKAI	Pinan IV NY	Pinan IV BEDRE	Yantsu NY BEDRE	Kanku NY BEDRE	Aspirant- og landsholdssamling (fortsat) kun danaspiranter og landshold
11:30 –12:00	Taikyoku III NY BEDRE	Pinan II NY BEDRE	Gekisai Dai NY BEDRE	Bunkai — Obligatoriske kata BUNKAI	Seienchin NY BEDRE	Dommertræning 2. kyu og opefter, valgfrit
12:00–13:00 · Frokost <i>(alle spor samlet)</i>						
13:00 –13:30	Pinan I (tidlig introduktion) NY	Pinan III NY BEDRE	Pinan V NY	Gekisai Dai NY BEDRE	Seipai NY BEDRE	Tensho NY BEDRE
13:30 –14:00	Frit valg / finpudsning af grundkata BEDRE	Bunkai — Pinan I–IV-serien BUNKAI	Sanchin No Kata NY BEDRE	Saiha NY BEDRE	Bunkai — Høje Kata BUNKAI	Performance mindset 2. kyu og opefter
14:00–15:00 · Fælles afslutning — uformel stævnetræning for alle: som kata-udøver eller som dommer						

Dommertræning i Spor 6 (blok 3, 11:30–12:00) er undervisning i, hvordan man dømmer kata. Den fælles afslutning (blok 14:00–15:00) er jeres mulighed for at afprøve det i praksis — der er uformel stævnetræning, hvor I kan øve jer både som kata-udøver og som dommer.

Spor 1's sidste blok (13:30–14:00, Frit valg / finpudsning af grundkata) er et pas, hvor du aftaler med instruktøren, hvad der skal arbejdes med, og kan få individuel feedback.