

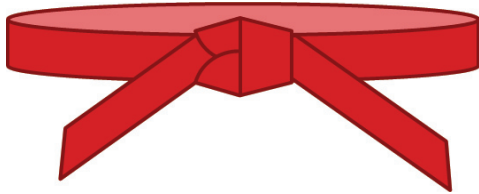


# Graderingsbok

## Graderingssystem, åk 7 och upp

VUXENGRADERINGSSYSTEM VERSION 3.1. GÄLLER FR.O.M. 2011-10-10.

Namn:



## 8:e kyu - Rött bälte

### **Kihon waza**

Junzuki  
Gyakuzuki  
Jodanuke  
Gedanbarai  
Maegeri  
Mawashigeri

### **Kumite**

Ippongumite jodan 1  
Ippongumite chudan 1

### **Kata**

Taikyoku Shodan

## **INTRESSANTA TEKNIKER FÖR 8:E KYU**

### Grundläggande

Hur man knyter näven korrekt  
Hur man tar på sig sin karategi  
Buga korrekt (sittande & stående)  
Kunna räkna 1-10 på japanska

### Tekniker

Framåtfall - Fall framåt, rulla på en av axlarna, in med hakan till bröstet  
Bakåtfall - Fall bakåt, rulla på en av axlarna, in med hakan till bröstet  
Empi - armbågsslag

### Renraku waza

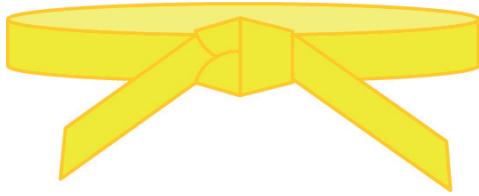
Maegeri chudan, gyakuzuki chudan

### Ordlista

Ichi - Ett, Ni - Två, San - Tre, Shi - Fyra, Go - Fem, Roku - Sex, Shichi - Sju  
Hachi - Åtta, Ku - Nio, Ju - Tio  
Onegai shimasu - "Var god lär mig" - sägs vid bugningarna när pass startas  
Arigato gozaimashita - "Tack så mycket" - sägs vid bugningarna när pass avslutas  
Wadoryu - "Harmoniska/japanska vägens stil"  
Wadokai - Organisation som tränar Wadoryu karate  
Karate-do - "Tomma handens väg"

### Ställningar

Junzukidachi, Musubidachi, Shizentaidachi



# 7:e kyu - Gult bälte

## **Kihon waza**

Junzuki no tsukkomi  
Gyakuzuki no tsukkomi  
Yoriashi kizamizuki  
Shutouke

## **Renraku waza**

Maegeri - Mawashigeri - Gyakuzuki  
Yoriashi kizamizuki jodan - Gyakuzuki chudan

## **Kumite**

Sanbongumite maegeriuke 1

## **Kata**

Pinan Nidan

## **INTRESSANTA TEKNIKER FÖR 7:E KYU**

### Kihon waza

Tettsuiuchi - Slag med "lillfingersidan" av knytnäven, hammarslag  
Sotouke - Utåtblockering  
Uchiuke - Inåtblockering  
Nukite - Spjuthandsslag  
Osotogari - Bensvep utifrån  
Shutouchi - Handkantsslag

### Renraku waza

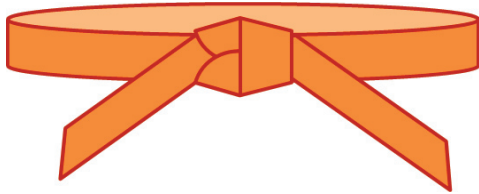
Yoriashi gyakuzuki - Yoriashi kizamizuki jodan - Gyakuzuki (med steg)  
Yoriashi kizamizuki jodan - Yoriashi gyakuzuki chudan - Mawashigeri

### Kumite

Sanbongumite sotouke  
Sanbongumite uchiuke  
Ippongumite jodan 2, 3

### Ställningar

Hamni no nekoashidachi  
Shikodachi



## 6:e kyu - Orange bälte

### Kihon waza

Kette junzuki

Kette gyakuzuki

Sokutogeri

Uraken (ett steg fram)

### Renraku waza

Kizamizuki Ett steg fram - Gyakuzuki

Yorisahi kizamizuki - Surikomi sokuto - Uraken Ett steg fram

### Kumite

Sanbongumite jodanuke 1

Sanbongumite maegeriuke 3

Ohyogumite 1

### Kata

Pinan Shodan

### Jiyu kumite

## INTRESSANTA TEKNIKER FÖR 6:E KYU

Kihon waza

Mikazukigeri - Halvmånespark

Renraku waza

Gyakuzuki - Surikomi mawashigeri

Gyakuzuki - Surikomi maegeri - Sokuto

Yoriashi uraken jodan - Yoriashi gyakuzuki chudan (paus) - Mawashigeri

Maegeri - Sokuto - Uraken (jodan)

Kumite

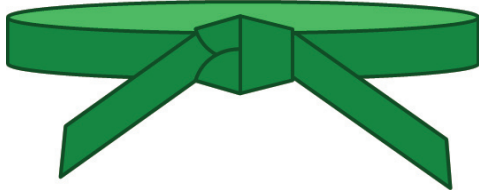
Ippongumite chudan 2, 3, 4

Ippongumite jodan 4

Försvar mot enhands-/tvåhandsgrepp, grepp bakifrån, m.m.

Ställningar

Tate seishan dachi



## 5:e kyu - Grönt bälte

### Kihon waza

Kette junzuki no tsukkomi  
Kette gyakuzuki no tsukkomi  
Tobikomizuki  
Ushirogeri

### Renraku waza

Maegeri - Mawashigeri - Ushirogeri - Gyakuzuki  
Maegeri - Sokuto - Uraken <sup>På stället</sup>

### Kumite

Sanbongumite jodanuke 2  
Sanbongumite maegeriuke 5  
Ohyogumite 2, 3

### Kata

Pinan Sandan

### Jiyu kumite

## INTRESSANTA TEKNIKER FÖR 5:E KYU

### Kihon waza

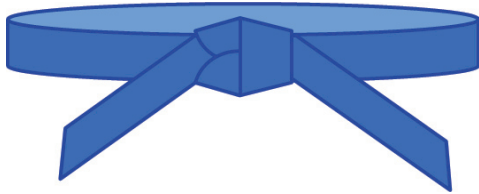
Urazuki - Uppercut (slag där den knytna handens handfl ata är uppåt)  
Ashibarai - Bensvep  
Nidangeri - Tvånivåspark (chudan/jodan)

### Renraku waza

Shutouke (från hamni nekoashi) - Gyakuzuki (shomen nekoashi, ej steg)  
Gyakuzuki - Surikomi kizamizuki - Yoriashi gyakuzuki  
Yoriashi kizamizuki jodan - Yoriashi gyakuzuki jodan - Mawashigeri  
Yoriashi gyakuzuki jodan (lång) - Gyakuzuki (med steg) - Mawashigeri

### Kumite

Ippongumite chudan 5, 6



## 4:e kyu - Blått bälte

### **Kihon waza**

Junzuki

Gyakuzuki

Kette junzuki

Kette gyakuzuki

Nagashizuki

### **Renraku waza**

Surikomi maegeri - Nagashizuki - Gyakuzuki

Yoriashi kizamizuki jodan - Gyakuzuki - Mawashigeri - Gyakuzuki

### **Kumite**

Sanbongumite jodanuke 3, 4

Henkagumite 1, 2

Ohyogumite 4

### **Kata**

Pinan Yondan

### **Jiyu kumite**

## **INTRESSANTA TEKNIKER FÖR 5:E KYU**

### **Kihon waza**

Haitouchi - Krokslag med handens tumsida

Haishuuke - Blockering med handens baksida

Kakeuke - Krokblockering

Yokogeri - Sidspark

Ura mawahigeri - Bakvänd rundspark

Ushiro mawahigeri - Bakvänd rundspark med snurr

### **Renraku waza**

Surikomi maegeri - Nagashizuki - Mawashigeri

Yoriashi kizamizuki - Gyakuzuki (ett steg)

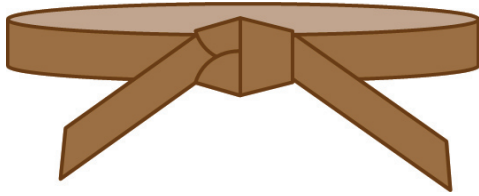
Surikomi ura mawahigeri - Ashibarai (främre foten) - Gyakuzuki

Yoriashi gyakuzuki - Surikomi kizamizuki jodan - Ashibarai (främre) - Yoriashi gyakuzuki

### **Kumite**

Ippongumite jodan 5, 6, 7

Tantodori 1



## **3:e kyu** - Brunt bälte

### **Kihon waza**

Junzuki

Gyakuzuki

Junzuki no tsukkomi

Gyakuzuki no tsukkomi

Tobikomizuki

Nagashizuki

### **Renraku waza**

Surikomi maegeri - Mawashigeri - Ushirogeri - Gyakuzuki

Surikomi maegeri - Nagashizuki - Mawashigeri

Surikomi maegeri - Sokuto fumikomi hiza - Uraken

### **Kumite**

Sanbongumite jodanuke 2, 3

Sanbongumite maegeriuke 1, 3, 6

Henkagumite 3

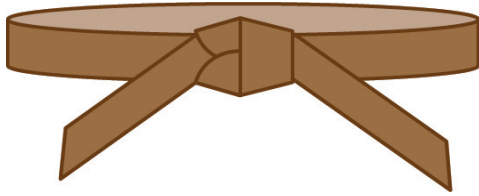
Ohyogumite 5

Kihongumite 1

### **Kata**

Pinan Godan

### **Jiyu kumite**



## **2:a kyu** - Brunt bälte

### **Kihon waza**

Kette junzuki

Kette gyakuzuki

Kette junzuki no tsukkomi

Kette gyakuzuki no tsukkomi

Tobikomizuki

Nagashizuki

### **Renraku waza**

Maegeri - Nagashizuki - Gyakuzuki - Mawashigeri

Yoriashi kizamizuki jodan - Gyakuzuki - Surikomi maegeri - Mawashigeri  
- Gyakuzuki

### **Kumite**

Sanbongumite jodanuke 1, 4

Sanbongumite maegeri 2, 4, 5

Henkagumite 4

Ohyogumite 6

Kihongumite 2, 3

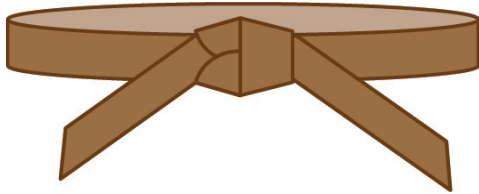
### **Kata**

Kushanku

Naihanchi

### **Jiyu kumite**





# 1:a kyu - Brunt bälte

## **Kihon waza**

Junzuki

Gyakuzuki

Kette junzuki

Kette gyakuzuki

Junzuki no tsukkomi

Gyakuzuki no tsukkomi

Kette junzuki no tsukkomi

Kette gyakuzuki no tsukkomi

Tobikomizuki

Nagashizuki

## **Renraku waza**

Kizamizuki - Gyakuzuki - Maegeri - Mawashigeri - Ushirogeri - Gyakuzuki

Yoriashi kizamizuki - Gyakuzuki - Maegeri - Nagashizuki - Gyakuzuki

- Mawashigeri

## **Kumite**

Sanbongumite jodanuke 3, 4

Henkagumite 5

Ohyogumite 7, 8

Kihongumite 1, 2, 3, 4

## **Kata**

Seishan

Chinto

## **Jiyu kumite**

# Beskrivningar, partekniker

## Ippongumite jodan

1. Jodanuke, gyakuzuki
2. Gyakujodanuke, mawashigeri
3. Shutouke, shutouchi
4. Uchiuke, sokuto, shutoosae, gyakuzuki
5. Jodanuke, kosotogari, gyakuzuki
6. Jujiuke, mawashigeri, ura mawashigeri, osotogari, gyakuzuki
7. Uchiuke, uraken, kosotogari, gyakuzuki

## Ippongumite chudan

1. Gedanbarai, maegeri
2. Sotouke, gyakuzuki
3. Gedanbarai, gyakuzuki, osotogari, gyakuzuki
4. Hijiuke, tettsui, shutoosae, gyakuzuki
5. Tenohirauke, gyakuzuki, udegaraminage
6. Ashisoko mawashiuke, sokuto, gyakuzuki
7. Otoshiuke, uraken, kotenage

## Sanbongumite jodanuke

1. Jodanuke, jodanuke, haishu uke agezuki jodan, empi
2. Jodanuke, jodanuke, hijisuriuke, hizageri
3. Jodanuke, jodanuke, nagashizuki, mawashigeri
4. Jodanuke, jodanuke, ude uke, uraken, haito

## Sanbongumite maegeriuke (endast avslutande tekniker)

1. v. sukuiuke
2. h. sukuiuke
3. v. sukuiuke (att. surikomi maegeri)
4. v. empi uke
5. h. gedanbarai
6. v. gedanbarai (att surikomi maegeri)
7. h. gedanbarai (att. i migi)

## Henkagumite

1. Ashibarai, kizamizuki jodan, kosotogari, gyakuzuki
2. Shutoosae, gyakuzuki, osotogari, gyakuzuki
3. Maegeri, haishuuke, gyakuzuki
4. Ashibarai, mawashigeri
5. Shoteiuchi, kubinage, gyakuzuki
6. Jodanuke, gedanbarai, gyakuzuki
7. Mikazukigeri, ushiromawashigeri

## **Ohyogumite**

1. Zenshinshite jodan renzuki chudan, ashibarai, gyakuzuki
2. Gyakuzuki, ashibarai, gyakuzuki
3. Zenshinshite jodan renzuki chudan, koshinage, uraken
4. Uraken, gyakuzuki, hizageri, empi
5. Uchiuke, sukuiuke, furizuki haito, uraken, nagewaza, shutouchi
6. Surikomi maegeri gedan, gyakuzuki jodan, ashibarai, mawashigeri
7. Kizamizuki, kizamizuki, sukuiuke, gyakuzuki, chusoku fumikomi nagewasa, gyakuzuki
8. Surikomi ashibarai, ashibarai, ushirogeri, haishu sotouke, gyakuzuki

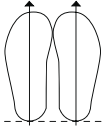
## **Kihongumite**

1. Soto nagashiuke, nagashi gedanbarai & urazuki ipponken
2. Soto nagashiuke, gedanbarai, höger haito & vänster shotei
3. Soto nagashiuke, höger tatezuki ipponken & vänster ipponken (att:s ben)
4. Soto nagashiuke, nagashi shuto uchiuke, tatezuki ipponken
5. Soto nagashiuke, nagashi otoshiuke, ipponken, yoko empi, kotogaeshi, shutouchi
6. Soto nagashiuke, gedanbarai, haishu nagashi sotouke & urazuki
7. Soto nagashiuke, shutouchi & gedanbarai
8. Uchi nagashiuke, hijiuke jodan, junzuki tsukomi gedan, yoko empi
9. Uchi nagashiuke, haishu nagashi sotouke & urazuki
10. Shuto nagashi uchiuke, tate empi, koken & agezuki samtidigt, nagewaza

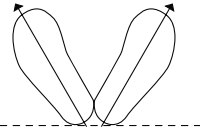
# Ordlista

Ashi	Fot, ben	Nagashi	Undanglidande
Ashibarai	Fotsvep	Nidangeri	Dubbelspark
Ayumiashi	Ett steg fram	Nukite	Spjuthand
B(h)arai	Svepande teknik	Ohyo	Tillämpning
Budo	"Kampens väg"	Otoshi	Nedåt, fallande
Bunkai	Tillämpning av kata	Rei	Hälsning
Chudan	Mage och bröstkorg	Renraku waza	Kombinationsteknik
D(t)achi	Ställning	Seichusen	Korrekt centerlinje
Do	Väg, riktning	Seiken	Knytnäve
Dojo	Träningslokal	Seiretsu	Ställ upp på linje
Empi	Armbågs slag	Seizan	Sitt i seiza-ställning
G(k)amae	Hållning	Sempai	Hjälpinstruktör
Gedan	Lägre nivå	Sensei	Instruktör (senior)
G(k)eri	Spark	Shomen	Framåt
Gyaku	Motsatt sida	Shotei	Slag med öppen hand
Hai	Ja!	Shuto	Handkanten
Hajime	"Sätt igång"	Sokuto	Hälens yttre kant
Hidari	Vänster	Soto	Inne, inifrån
Hiji	Armbåge	Taisabakiwaza	Kroppsförflyttning
Hizageri	Knäspark	Tettsui	Hamrnäve
Idori	Sittande partekniker	Tobigeri	Hoppspark
lie	Nej!	Uchi	Huggande/cirkulär teknik, ute, utifrån
Irimi	Att ta sig in	Uke	Blockering, försvar
Jodan	Övre nivå	Ura	Bakvänd, "insida"
Kai	Sammanlutning	Uraken	Slaghandens baksida
Kakato	Häl	Ushiro	Bakåt
Karateka	Karateutövare	Ushirogeri	Bakåtspark
Kata	Mönster, form	Wa	Harmoni, fred, japansk
Kiai	Ett skrik	Wadoryu	Harmoniska vägens stil
Kihon	Grund	Waza	Teknik
Kiritsu	Ställ upp i givaktställning	Yoi	Var redo!
Kizamizuki	Jabb (med främre)	Yokogeri	Sidspark
Kumite	"Att utväxla tekniker"	Yoriashi	En förflyttning, främre foten går först
Kyu	Elev, elevgrad	Zanshin	Medvetenhet
Maai	Avstånd	Zuki (tsuki)	Rakt slag
Maegeri	Frontspark		
Mawashigeri	Rundspark		
Mawatte	Vänd om		

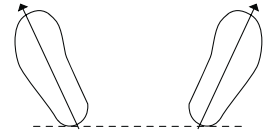
# Vanliga ställningar



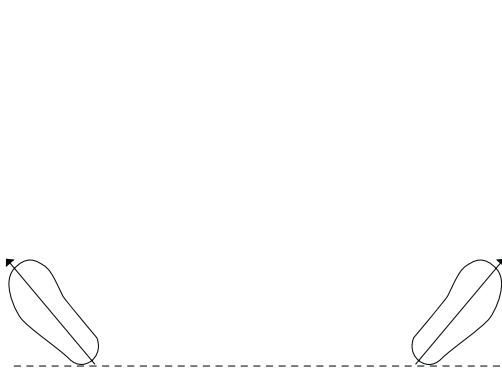
Heisokudachi



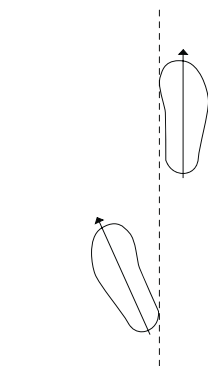
Musubidachi



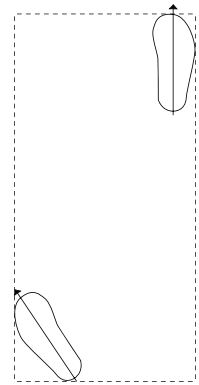
Shizentaidachi



Shikodachi



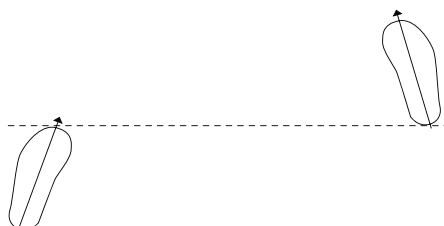
(Migi) Shizentaidachi



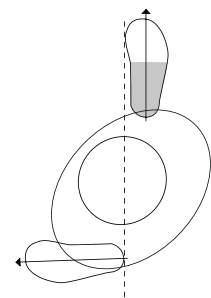
Junzucidachi



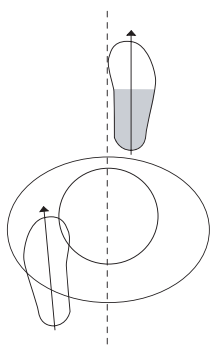
Junzuki no tsukkomidachi



Gyakuzuki no tsukkomidachi



Hanmi no nekoashidachi



Mashomen no nekoashidachi



Tate seishan dachi



Yoko seishan dachi

# Anteckningar