



Graderingsbok

Graderingssystem, vuxna

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

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, tetsui, 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