



Graderingsbok

Graderingsystem, 7-13 år

Namn:



16:e mon - vitt bälte med streck

Grundtekniker

Junzuki
Jodanuke
Gedanbarai
Maegeri

Kumite

Ippongumite jodan 1



15:e mon - Vitrött bälte

Grundtekniker

Junzuki
Gyakuzuki
Jodanuke
Gedanbarai
Maegeri
Mawashigeri

Kumite

Ippongumite chudan 1



14:e mon - Röd Vitt bälte

Grundtekniker

Junzuki
Gyakuzuki
Sotouke
Surikomi maegeri
Mawashigeri

Kumite

Ippongumite chudan 1, 2



13:e mon - Rött bälte med streck

Grundtekniker

Junzuki

Gyakuzuki

Uchiuke

Surikomi mawashigeri

Surikomi sokuto

Kombinationer

Maegeri - Gyakuzuki

Kumite

Ippongumite chudan 3

Ippongumite maegeriuke 1

Kata

Taikyoku Shodan



12:e mon - Vitgult bälte

Grundtekniker

Kizamizuki

Junzuki no tsukkomi

Surikomi mawashigeri

Surikomi sokuto

Kombinationer

Surikomi mawashigeri - Gyakuzuki

Kumite

Ippongumite chudan 3

Ippongumite maegeriuke 1

Jiyu kumite




11:e mon - Gulvitt bälte

Grundtekniker

Yoriashi kizamizuki

Yoriashi gyakuzuki

Gyakuzuki no tsukkomi

Surikomi sokuto

Kombinationer

Maegeri - Mawashigeri - Surikomi sokuto

Maegeri - Yoriashi kizamizuki - Gyakuzuki

Kumite

Ippongumite jodan 2

Jiyu kumite




10:e mon - Gult bälte med streck

Grundtekniker

Junzuki no tsukkomi

Gyakuzuki no tsukkomi

Shutouke

Kombinationer

Maegeri - Mawashigeri - Gyakuzuki

Kizamizuki - Gyakuzuki

Kumite

Sanbongumite maegeriuke 1

Kata

Pinan Nidan

Jiyu kumite



9:e mon - Vitorange bälte

Grundtekniker

Kette junzuki
Yoriashi kizamizuki
Shutouke
Surikomi sokuto

Kombinationer

Maegeri - Surikomi sokuto

Kumite

Ippongumite jodan 2, 3
Ippongumite maegeriuke 3

Jiyu kumite



8:e mon - Orangevitt bälte

Grundtekniker

Kette junzuki
Kette gyakuzuki
Shutouke
Sokuto

Kombinationer

Yoriashi kizamizuki - Gyakuzuki
Yoriashi kizamizuki - Gyakuzuki - Surikomi maegeri

Kumite

Ippongumite jodan 3
Ippongumite maegeriuke 5
Ohyogumite 1

Jiyu kumite



7:e mon - Orange bälte med streck

Grundtekniker

Kette junzuki
Kette gyakuzuki
Sokuto
Uraken (ej steg)

Kombinationer

Yoriashi kizamizuki - Gyakuzuki
Yoriashi kizamizuki - Surikomi sokuto

Kumite

Ippongumite jodan 4
Ippongumite maegeriuke 2
Ohyogumite 1

Kata

Pinan Shodan

Jiyu kumite



6:e mon - Vitgrönt bälte

Grundtekniker

Kette junzuki
Kette gyakuzuki
Uraken (steg fram)
Ushirogeri

Kombinationer

Kizamizuki yodan (steg fram), Gyakuzuki chudan (glid) - Surikomi mawashigeri
Maegeri - Mawashigeri - Ushirogeri

Kumite

Ippongumite chudan 6
Sanbongumite maegeriuke 3

Jiyu kumite



5:e mon - Grönvitt bälte

Grundtekniker

Kette junzuki no tsukkomi

Kette gyakuzuki

Tobikomizuki

Ushirogeri

Kombinationer

Maegeri - Mawashigeri - Ushirogeri

Maegeri - Sokuto - Uraken

Kumite

Sanbongumite jodanuke 1

Sanbongumite maegeriuke 5

Ohyogumite 2

Jiyu kumite



4:e mon - Grönt bälte med streck

Grundtekniker

Kette junzuki no tsukkomi

Kette gyakuzuki no tsukkomi

Tobikomizuki

Kombinationer

Maegeri - Mawashigeri - Ushirogeri - Gyakuzuki

Maegeri - Sokuto - Uraken

Kumite

Sanbongumite jodanuke 2

Sanbongumite maegeriuke 5

Ohyogumite 2, 3

Kata

Pinan Sandan

Jiyu kumite



3:e mon - Vitblått bälte

Grundtekniker

Kette junzuki no tsukkomi

Kette gyakuzuki no tsukkomi

Tobikomizuki

Nagashizuki

Kombinationer

Tobikomizuki - Surikomi maegeri

Gyakuzuki - Mawashigeri - Gyakuzuki

Kumite

Sanbongumite jodanuke 1, 2

Henkagumite 1

Jiyu kumite



2:a mon - Blåvitt bälte

Grundtekniker

Kette junzuki

Kette gyakuzuki

Yoriashi kizamizuki jodan

Nagashizuki

Sokuto

Kombinationer

Surikomi maegeri - Nagashizuki - Gyakuzuki

Yoriashi kizamizuki jodan - Gyakuzuki

Kumite

Sanbongumite jodanuke 3

Henkagumite 2

Ohyogumite 4

Jiyu kumite



1:a mon - Blått bälte med streck

Grundtekniker

Kette junzuki

Kette gyakuzuki

Kette junzuki no tsukkomi

Kette gyakuzuki no tsukkomi

Nagashizuki

Kombinationer

Surikomi maegeri - Nagashizuki - Gyakuzuki

Yoriashi kizamizuki jodan - Gyakuzuki - Mawashigeri - Gyakuzuki

Kumite

Sanbongumite jodanuke 1, 2

Henkagumite 1, 2

Ohyogumite 4

Kata

Pinan Yondan

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