

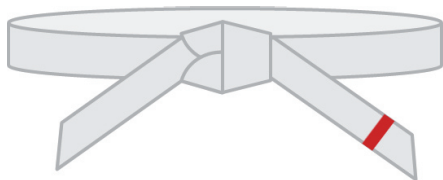


# Graderingsbok

## Graderingssystem, årskurs 1-6

BARNGRADERINGSSYSTEM VERSION 6.0. GÄLLER FR.O.M. 2014-01-13.

Namn:



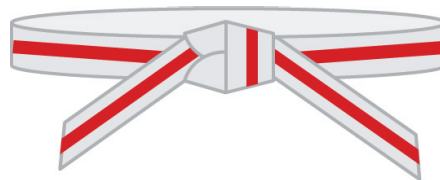
## 12:e mon - Vitt bälte med streck

### Grundtekniker

Junzuki  
Jodanuke  
Maegeri

### Kumite

Ippongumite jodan 1



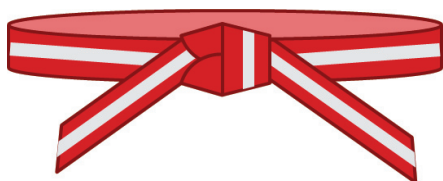
## 11:e mon - Vitrött bälte

### Grundtekniker

Junzuki  
Gyakuzuki  
Gedanbarai  
Mawashigeri

### Kumite

Ippongumite chudan 1



## 10:e mon - Röd Vitt bälte

### Grundtekniker

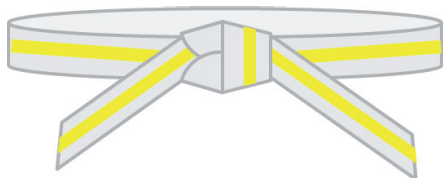
Junzuki  
Gyakuzuki  
Gedanbarai

### Kombinationer

Maegeri - Gyakuzuki Häl nere

### Kata

Taikyoku Shodan



## 9:e mon - Vitgult bälte

### Grundtekniker

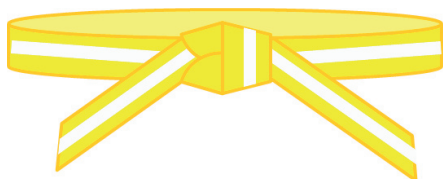
Kette gyakuzuki  
Yoriashi kizamizuki  
Maegeri

### Kombinationer

Maegeri - Mawashigeri - Yoriashi gyakuzuki

### Kumite

Sanbongumite maegeriuke 1



## 8:e mon - Gulvitt bälte

### Grundtekniker

Kette junzuki  
Kette gyakuzuki  
Uraken Steg fram

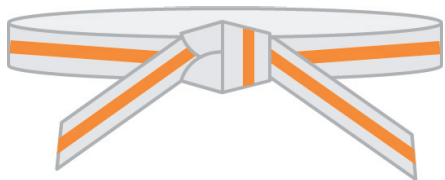
### Kombinationer

Yoriashi kizamizuki jodan - Uraken Steg fram

### Kata

Pinan Nidan

### Jiyu kumite



## 7:e mon - Vitorange bälte

### Grundtekniker

Junzuki no tsukkomi

Yoriashi uraken

Sokutogeri

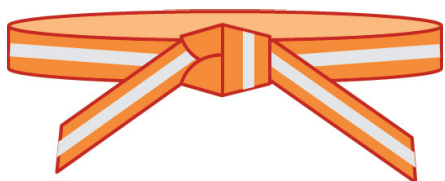
### Kombinationer

Maegeri - Sokutogeri - Yoriashi uraken

### Kumite

Ohyogumite 1

### Jiyu kumite



## 6:e mon - Orangevitt bälte

### Grundtekniker

Junzuki no tsukkomi

Gyakuzuki no tsukkomi

Shutouke

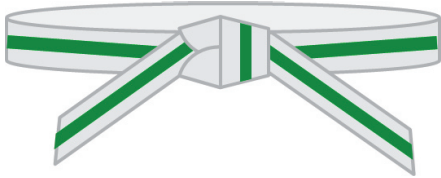
### Kombinationer

Kizamizuki - Yoriashi gyakuzuki - Surikomi sokutogeri

### Kata

Pinan Shodan

### Jiyu kumite



## 5:e mon - Vitgrönt bälte

### Grundtekniker

Kette gyakuzuki no tsukkomi

Ushirogeri

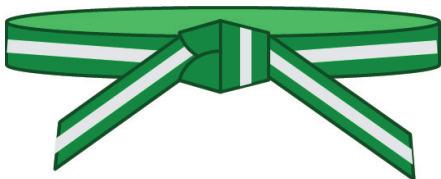
### Kombinationer

Maegeri - Mawashigeri - Ushirogeri - Yoriashi gyakuzuki

### Kumite

Ohyogumite 2

### Jiyu kumite



## 4:e mon - Grönvitt bälte

### Grundtekniker

Kette junzuki no tsukkomi

Kette gyakuzuki no tsukkomi

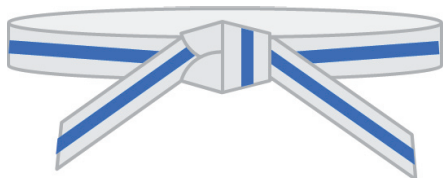
### Kombinationer

Maegeri - Sotouke Med bakre handen - Mawashigeri - Yoriashi uraken

### Kata

Pinan Sandan

### Jiyu kumite



## 3:e mon - Vitblått bälte

### Grundtekniker

Junzuki

Gyakuzuki

Tobikomizuki

Nagashizuki

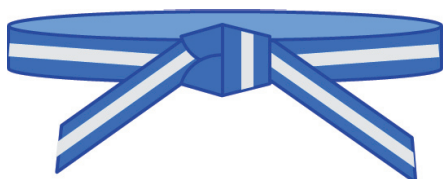
### Kombinationer

Yoriashi kizamizuki - Yoriashi gyakuzuki - Uchi nagashiuke chudan - Uraken På stället

### Kumite

Sanbongumite jodanuke 3, 4

### Jiyu kumite



## 2:a mon - Blåvitt bälte

### Grundtekniker

Kette junzuki

Kette gyakuzuki

Tobikomizuki

Nagashizuki

### Kombinationer

Surikomi maegeri - Nagashizuki - Yoriashi gyakuzuki

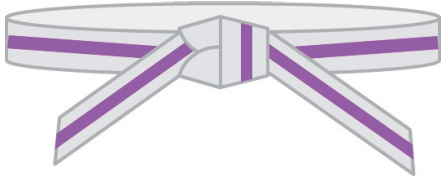
### Kumite

Ohyogumite 4

### Kata

Pinan Yondan

### Jiyu kumite



# 1:a mon - Vitlila bälte

## Grundtekniker

Junzuki no tsukkomi

Gyakuzuki no tsukkomi

Tobikomizuki

Nagashizuki

## Kombinationer

Surikomi maegeri - Mawashigeri - Ushirogeri - Yoriashi gyakuzuki

## Kumite

Två sanbongumite jodanuke (väljs på graderingsdagen)

Två sanbongumite maegeriuke (väljs på graderingsdagen)

## Kata

En Pinan-kata (väljs på graderingsdagen)

## Jiyu kumite

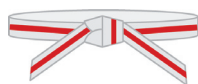
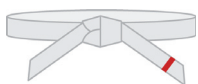
# Förutsättningar för gradering

Gradering får endast ske efter godkännande från sin instruktör.  
Som grundregel gäller max en gradering per termin.  
Bär ren snygg vit dräkt när du graderar.

Nedan syns minsta tid för att gradera sedan förra graderingen.  
Passangivelserna är riktlinjer.

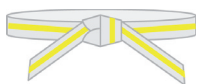
## Minsta antal pass sedan förra graderingen

Gradera till:



Minst **10** pass

Gradera till:



Minst **15** pass

Gradera till:



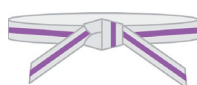
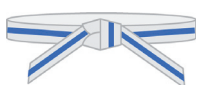
Minst **20** pass

Gradera till:



Minst **25** pass

Gradera till:



Minst **25** pass



# Beskrivningar, partekniker

## **Ippongumite jodan**

1. Jodanuke, gyakuzuki

## **Ippongumite chudan**

1. Gedanbarai, maegeri

## **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. empiuke, tatezuki
5. H. haraiuke
6. V. haraiuke (att. surikomi maegeri)

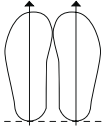
## **Ohyogumite**

1. Zenshinshite jodan renzuki chudan, ashibarai, gyakuzuki
2. Yoriashi gyakuzuki, ashibarai, gyakuzuki
4. Uraken, gyakuzuki, hizageri, otoshi empi

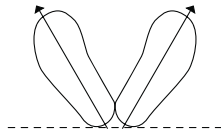
# Ordlista

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 bröstborg	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		

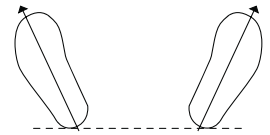
# Vanliga ställningar



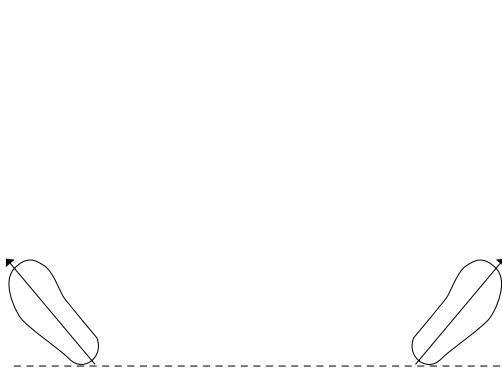
Heisokudachi



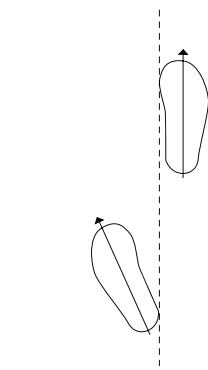
Musubidachi



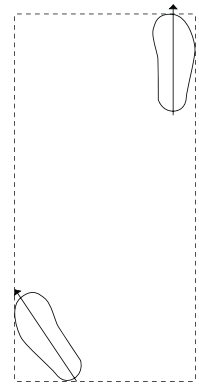
Shizentaidachi



Shikodachi



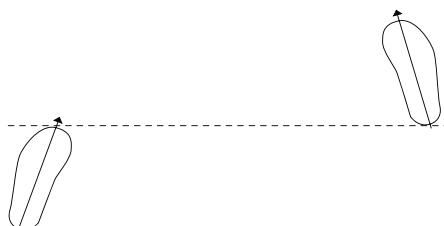
(Migi) Shizentaidachi



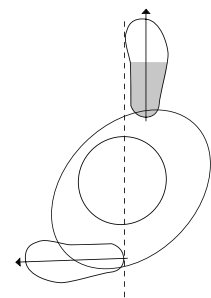
Junzucidachi



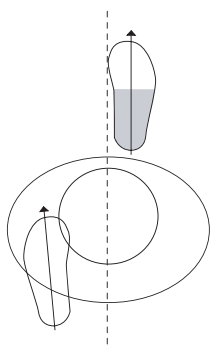
Junzuki no tsukkomidachi



Gyakuzuki no tsukkomidachi



Hanmi no nekoashidachi



Mashomen no nekoashidachi



Tate seishan dachi



Yoko seishan dachi

# Anteckningar