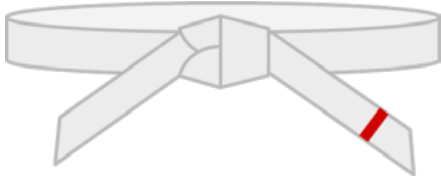




Graderingsystem

Årskurs 1-6

Namn:



12:e mon -

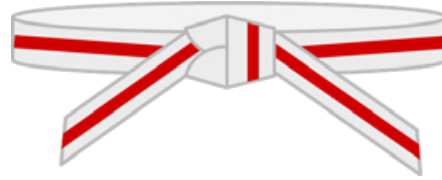
Vitt bälte med streck

Grundtekniker

Junzuki
Jodanuke
Maegeri

Kumite

Ippongumite jodan 1



11:e mon -

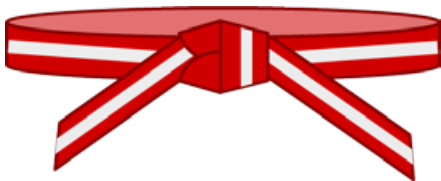
Vitrött bälte

Grundtekniker

Junzuki
Gyakuzuki
Gedanbarai
Mawashigeri

Kumite

Ippongumite chudan 1



10:e mon - Röd vitt bälte

Grundtekniker

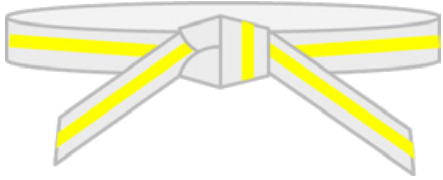
Junzuki
Gyakuzuki
Gedanbarai

Kombinationer

Maegeri - Gyakuzuki Häl nere

Kata

Taikyoku Shodan



9:e mon - Vitgult bälte

Grundtekniker

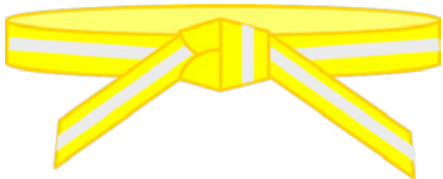
Kette gyakuzuki
Yoriashi kizamizuki
Maegeri

Kombinationer

Maegeri - Mawashigeri - Gyakuzuki

Kumite

Sanbongumite maegeriuke 1



8:e mon - Gulvitt bälte

Grundtekniker

Kette junzuki
Kette gyakuzuki
Uraken Steg fram

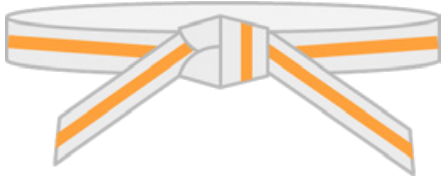
Kombinationer

Yoriashi kizamizuki jodan - Gyakuzuki

Kata

Pinan Nidan

Jiyu kumite



7:e mon - Vitorange bälte

Grundtekniker

Junzuki no tsukkomi
Yoriashi uraken
Sokutogeri

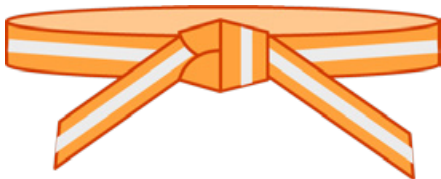
Kombinationer

Maegeri - Sokutogeri - Gyakuzuki

Kumite

Ohyogumite 1

Jiyu kumite



6:e mon - Orangevitt bälte

Grundtekniker

Junzuki no tsukkomi
Gyakuzuki no tsukkomi
Shutouke

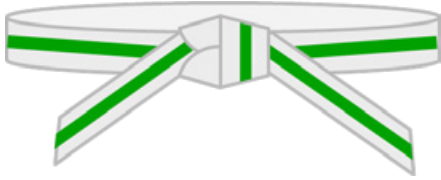
Kombinationer

Kizamizuki - Gyakuzuki - Surikomi maegeri

Kata

Pinan Shodan

Jiyu kumite



5:e mon - Vitgrönt bälte

Grundtekniker

Kette gyakuzuki no tsukkomi

Ushirogeri

Kombinationer

Maegeri - Mawashigeri - Ushirogeri - Gyakuzuki

Kumite

Ohyogumite 2

Jiyu kumite



4:e mon - Grönvitt bälte

Grundtekniker

Kette junzuki no tsukkomi

Kette gyakuzuki no tsukkomi

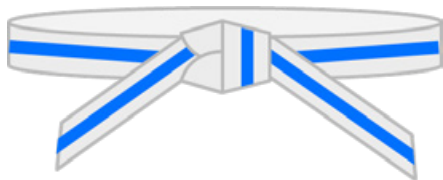
Kombinationer

Maegeri - Gyakuzuki - Mawashigeri - Gyakuzuki

Kata

Pinan Sandan

Jiyu kumite



3:e mon - Vitblått bälte

Grundtekniker

Junzuki

Gyakuzuki

Tobikomizuki

Nagashizuki

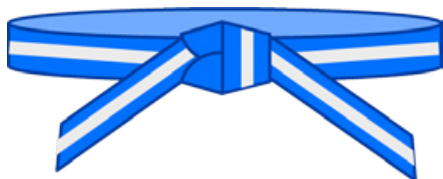
Kombinationer

Yoriashi kizamizuki - Gyakuzuki - Surikomi maegeri - Nagashizuki

Kumite

Sanbongumite jodanuke 3, 4

Jiyu kumite



2:a mon - Blåvitt bälte

Grundtekniker

Kette junzuki

Kette gyakuzuki

Tobikomizuki

Nagashizuki

Kombinationer

Maegeri - Nagashizuki - Gyakuzuki

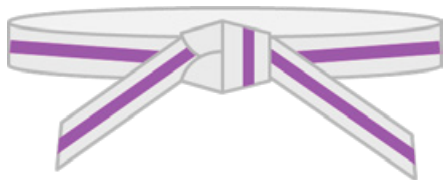
Kumite

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 - Gyakuzuki

Kumite

Två av sanbongumite jodanuke 1-4 (väljs på graderingsdagen)

Två av sanbongumite maegeriuke 1, 3, 5 (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)

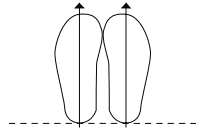
Ohyogumite

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

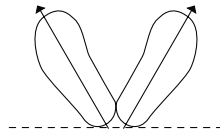
Ordlista

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 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	Hamarnäve
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		

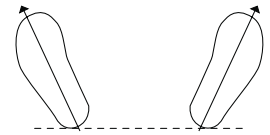
Vanliga ställningar



Heisokudachi



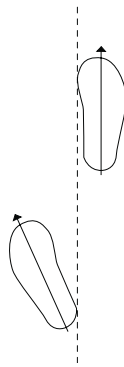
Musubidachi



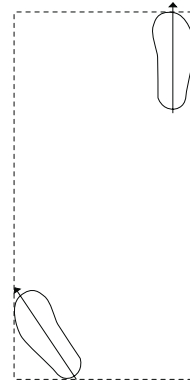
Shizentaidachi



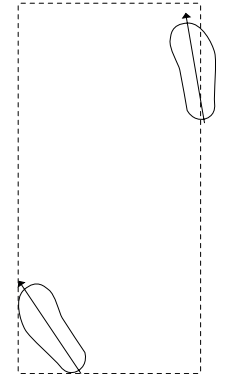
Shikodachi



(Migi) Shizentaidachi



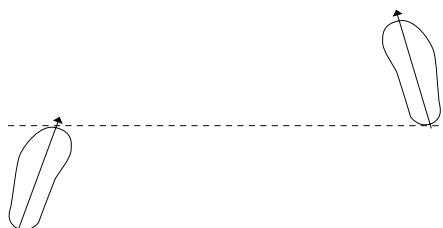
Junzucidachi



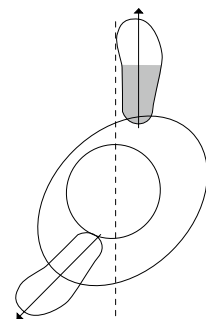
Gyakuzucidachi



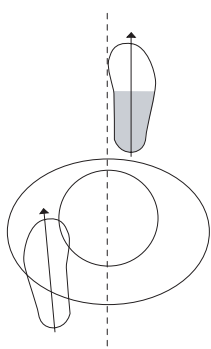
Junzuki no tsukkomidachi



Gyakuzuki no tsukkomidachi



Mahanmi no nekoashidachi



Mami no nekoashidachi



Tate seishan dachi



Yoko seishan dachi

Anteckningar