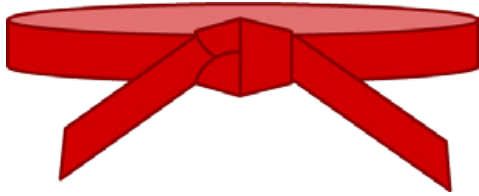




Graderingsystem

Årskurs 7 och upp

Namn:



8:e kyu - Rött bälte

Kihon waza

Junzuki
Gyakuzuki
Jodanuke
Gedanbarai
Maegeri
Mawashigeri

Kumite

Ippongumite jodan 1
Ippongumite chudan 1

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

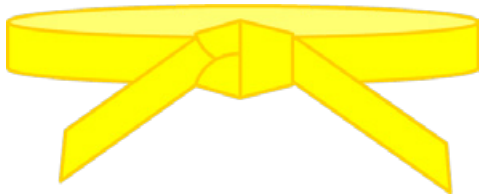
Ichi - 1, Ni - 2, San - 3, Shi - 4, Go - 5, Roku - 6, Shichi - 7, Hachi - 8, Ku - 9, Ju - 10
Onegai shimasu - "Var god lär mig" - sägs vid bugningarna när pass startas
Arigato gozaimashita - "Tack så mycket" - sägs vid bugningarna när pass avslutas
Wadoryu - "Harmoniska/japanska vägens stil"
Wadokai - Organisation som tränar Wadoryu karate
Karate-do - "Tomma handens väg"

Ställningar

Junzucidachi, Musubidachi, Shizentaidachi

Kata

Taikyoku Shodan
Pinan Nidan



7:e kyu - Gult bälte

Kihon waza

Junzuki no tsukkomi

Gyakuzuki no tsukkomi

Uraken (ett steg fram)

Renraku waza

Maegeri - Mawashigeri - Gyakuzuki

Kumite

Sanbongumite maegeriuke 1

Sanbongumite sotouke jodan

Sanbongumite uchiuke jodan

Kata

Pinan Nidan

Jiyu kumite

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

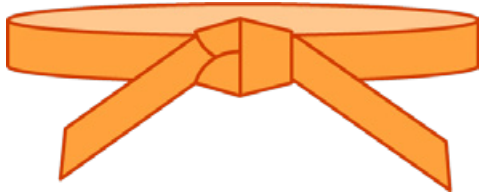
Kumite

Ippongumite jodan 2, 3

Ställningar

Hamni no nekoashidachi

Shikodachi



6:e kyu - Orange bälte

Kihon waza

Kette junzuki
Kette gyakuzuki
Sokutogeri
Shutouke

Renraku waza

Kizamizuki Ett steg fram - Gyakuzuki

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

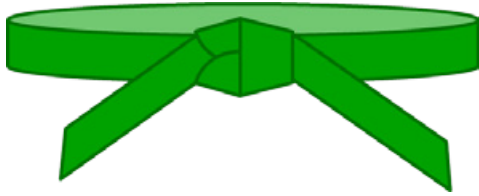
Gyakuzuki - Surikomi mawashigeri
Gyakuzuki - Surikomi maegeri - Sokuto
Yoriashi uraken jodan - Yoriashi gyakuzuki chudan (paus) - Mawashigeri
Maegeri - Sokuto - Uraken (jodan)

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

Kumite

Sanbongumite jodanuke 2
Sanbongumite maegeriuke 5
Ohyogumite 2

Kata

Pinan Sandan

Jiyu kumite

INTRESSANTA TEKNIKER FÖR 5:E KYU

Kihon waza

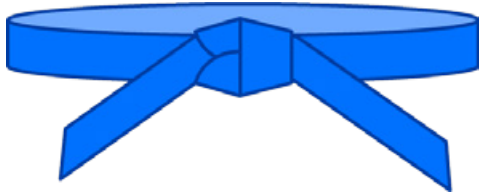
Urazuki - Uppercut (slag där den knytna handens handflata är uppåt)
Ashibarai - Bensvep
Nidangeri - Tvånivåspark (chudan/jodan)

Renraku waza

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

Kumite

Sanbongumite jodanuke 3, 4
Ohyogumite 3, 4

Kata

Pinan Yondan

Jiyu kumite

INTRESSANTA TEKNIKER FÖR 4:E KYU

Kihon waza

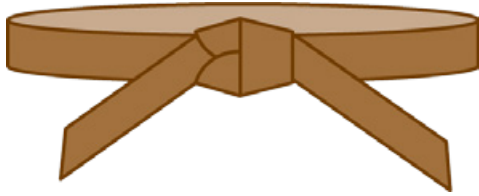
Haitouchi - Krokslag med handens tumsida
Haishuuke - Blockering med handens baksida
Kakeuke - Krokblockering
Yokogeri - Sidspark
Ura mawahigeri - Bakvänd rundspark
Ushiro mawahigeri - Bakvänd rundspark med snurr

Renraku waza

Surikomi maegeri - Nagashizuki - Mawashigeri
Yoriashi kizamizuki - Gyakuzuki (ett steg)
Surikomi ura mawashigeri - 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 - Nagashizuki - Mawashigeri

Kumite

Sanbongumite jodanuke 2, 3

Ohyogumite 5

Kihongumite 1

Kata

Pinan Godan

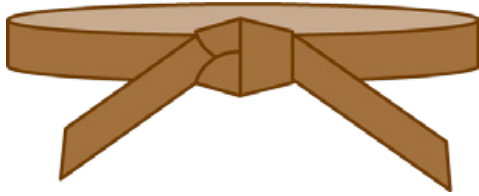
Jiyu kumite

INTRESSANTA TEKNIKER FÖR 3:E KYU

Kumite

Henkagumite 1-3

Sanbongumite maegeriuke 2, 4, 6



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

Kumite

Sanbongumite jodanuke 1, 4

Ohyogumite 6

Kihongumite 2

Kata

Kushanku

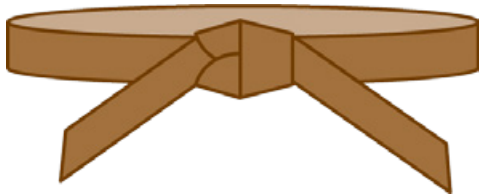
Naihanchi

Jiyu kumite

INTRESSANTA TEKNIKER FÖR 2:A KYU

Kumite

Henkakumite 4-6



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

Kumite

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

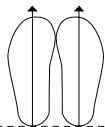
Kihongumite

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

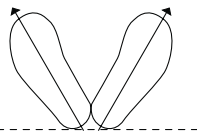
Ordlista

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



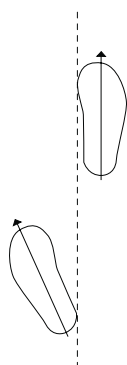
Musubidachi



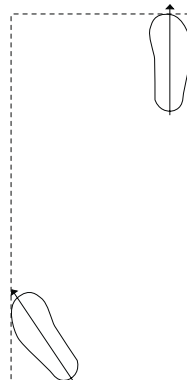
Shizentaidachi



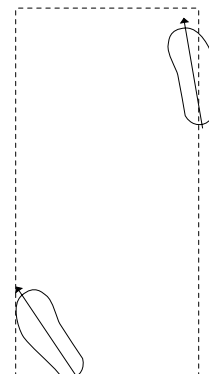
Shikodachi



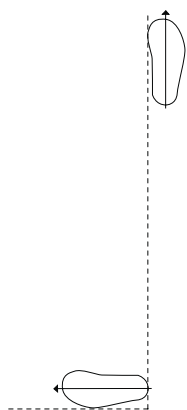
(Migi) Shizentaidachi



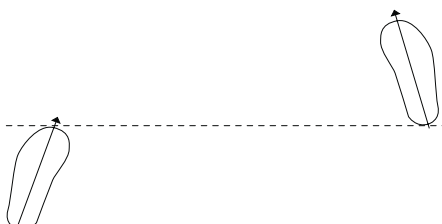
Junzucidachi



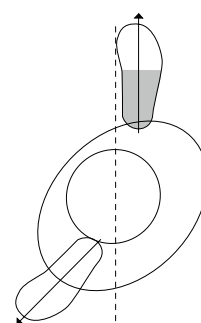
Gyakuzucidachi



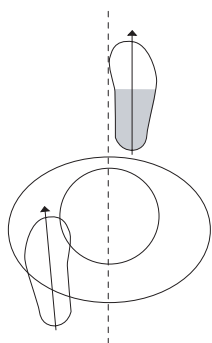
Junzuki no tsukkomidachi



Gyakuzuki no tsukkomidachi



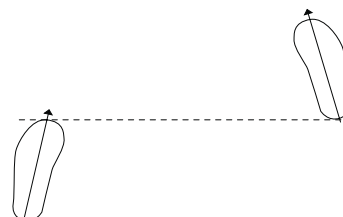
Mahanmi no nekoashidachi



Mami no nekoashidachi



Tate seishan dachi



Yoko seishan dachi

Anteckningar