

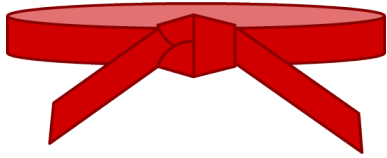


# Graderingsystem

## Årskurs 7 och upp

---

VUXENGRADERINGSSYSTEM VERSION 4. GÄLLER FR.O.M. 2017-10-23.



# 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

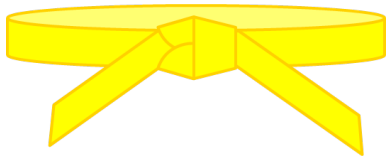
Ichii - 1, Ni - 2, San - 3, Shi - 4, Go - 5, Roku - 6, Shichi - 7, Hachi - 8, Ku - 9, Ju - 10  
Onegai shimasu - "Var god lär mig" - sägs vid bugningarna när pass startas  
Arigato gozaimashita - "Tack så mycket" - sägs vid bugningarna när pass avslutas  
Wadoryu - "Harmoniska/japanska vägens stil"  
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

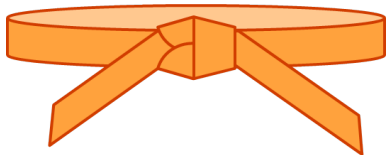
Yoriashi gyakuzuki - Yoriashi kizamizuki jodan - Gyakuzuki (med steg)  
Yoriashi kizamizuki jodan - Yoriashi gyakuzuki chudan - Mawashigeri

### 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**

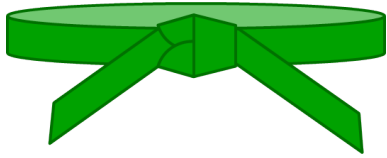
Gyakuzuki - Surikomi mawashigeri  
Gyakuzuki - Surikomi maegeri - Sokuto  
Yoriashi uraken jodan - Yoriashi gyakuzuki chudan (paus) - Mawashigeri  
Maegeri - Sokuto - Uraken (jodan)

### **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**

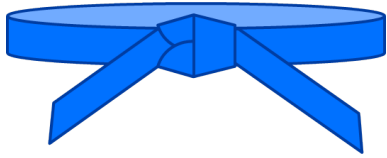
Urazuki - Uppercut (slag där den knytna handens handfl ata är uppåt)  
Ashibarai - Bensvep  
Nidangeri - Tvånivåspark (chudan/jodan)

### **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)

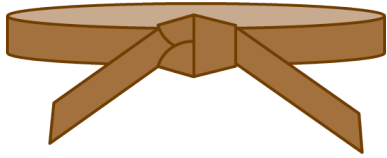
Surikomi ura mawashigeri - Ashibarai (främre foten) - Gyakuzuki

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

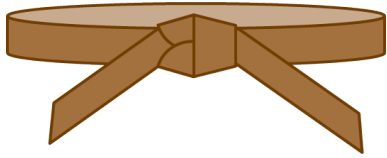
### **Jiyu kumite**

### **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

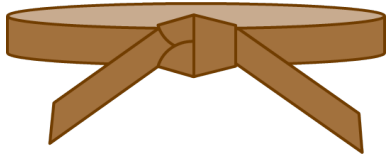
### **Jiyu kumite**

### **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, tettsui, 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

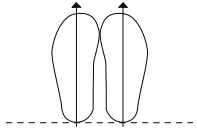
## **Kihongumite**

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

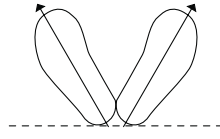
# Ordlista

Ashi	Fot, ben	Mawatte	Vänd om
Ashibarai	Fotsvep	Nagashi	Undanglidande
Ayumiashi	Ett steg fram	Nidangeri	Dubbelspark
B(h)arai	Svepande teknik	Nukite	Spjuthand
Budo	"Kampens väg"	Ohyo	Tillämpning
Bunkai	Tillämpning av kata	Otoshi	Nedåt, fallande
Chudan	Mage och bröstkorg	Rei	Hälsning
D(t)achi	Ställning	Renraku waza	Kombinationsteknik
Do	Väg, riktning	Seichusen	Korrekt centerlinje
Dojo	Träningslokal	Seiken	Knytnäve
Empi	Armbågsslag	Seiretsu	Ställ upp på linje
G(k)amae	Hållning	Seizan	Sitt i seiza-ställning
Gedan	Lägre nivå	Sempai	Hjälpinstruktör
G(k)eri	Spark	Sensei	Instruktör (senior)
Gyaku	Motsatt sida	Shomen	Framåt
Hai	Ja!	Shotei	Slag med öppen hand
Hajime	"Sätt igång"	Shuto	Handkanten
Hidari	Vänster	Sokuto	Hälens yttre kant
Hiji	Armbåge	Soto	Inne, inifrån
Hizageri	Knäspark	Taisabakiwaza	Kroppsförflyttning
Idori	Sittande partekniker	Tettsui	Hamarnäve
Iie	Nej!	Tobigeri	Hoppspark
Irimi	Att ta sig in	Uchi	Huggande/cirkulär teknik, ute, utifrån
Jodan	Övre nivå	Uke	Blockering, försvar
Kai	Sammanslutning	Ura	Bakvänd, "insida"
Kakato	Häl	Uraken	Slaghandens baksida
Karateka	Karateutövare	Ushiro	Bakåt
Kata	Mönster, form	Ushirogeri	Bakåtspark
Kiai	Ett skrik	Wa	Harmoni, fred, japansk
Kihon	Grund	Wadoryu	Harmoniska vägens stil
Kiritsu	Ställ upp i givaktställning	Waza	Teknik
Kizamizuki	Jabb (med främre)	Yoi	Var redo!
Kumite	"Att utväxla tekniker"	Yokogeri	Sidspark
Kyu	Elev, elevgrad	Yoriashi	En förflyttning, främre foten går först
Maai	Avstånd	Zanshin	Medvetenhet
Maegeri	Frontspark	Zuki (tsuki)	Rakt slag
Mawashigeri	Rundspark		

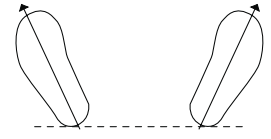
# Vanliga ställningar



Heisokudachi



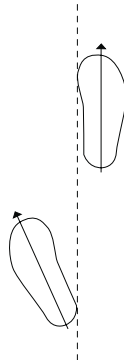
Musubidachi



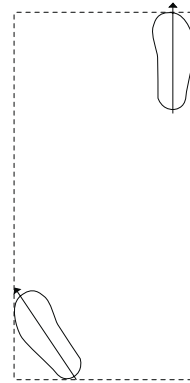
Shizentaidachi



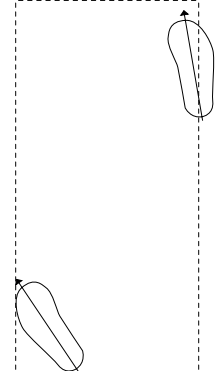
Shikodachi



(Migi) Shizentaidachi



Junzucidachi



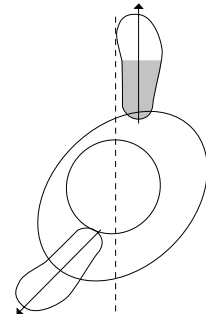
Gyakuzucidachi



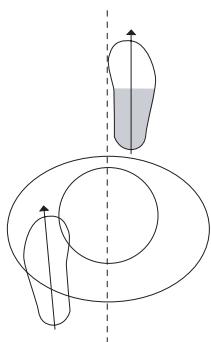
Junzuki no tsukkomidachi



Gyakuzuki no tsukkomidachi



Mahanmi no nekoashidachi



Mami no nekoashidachi



Tate seishan dachi



Yoko seishan dachi

# Anteckningar