



GRADERINGSKOMPENDIUM

Version 3.2018

Gradering

Att kontinuerligt mäta och utvärdera sina kunskaper och färdigheter, både mot sig själv och gentemot andra, ser vi som ett naturligt sätt att utvecklas. Således behöver vi utmaningar och mål att sträva efter.

Idrott är utmanande och spännande. I karaten finns ett graderingssystem som inspirerar oss att testa våra gränser, att uppnå bättre resultat och att prestera mer. Att nå ett uppsatt mål skänker tillfredsställelse oavsett nivå. Att kämpa tillsammans med andra för att nå detta mål ger erfarenheter som är värdefulla på livets alla områden.

Graderingssystemet är ett stöd i träningen och målet med systemet är att vi skall hålla en logisk och pedagogiskt riktig karateträning. Graderingssystemet är utformat för att på bästa sätt utveckla eleven att nå det svarta bältet.

Svart bälte (1:a DAN) graderas på liknande sätt, men teknikerna presenteras separat. Eleven bedöms efter prestation samt skriftligt test. Likaså finns krav på att eleven ska kunna uppvisa tävlingserfarenhet (kumite, kata, submission) samt varit aktiv som hjälpinstruktör.

Krav och förutsättningar på eleven

Max en gradering per termin där hänsyn till elevens närvaro kommer att tas. (Systemet är baserat på 2 pass i veckan och 20 veckor per termin). För elev som visar sig väldigt ambitiös och duktig kan denne ges dispens från ovanstående krav. Detta beslutas av klubbens chefsinstruktör. Ej fyllda 13 år graderar, från 8 kyu till 4 kyu, varannan gång mon och varannan gång kyu. Från 13 år graderar man kyu. Mon är de tekniker som det finns ett **M** framför och kyu är samtliga tekniker för respektive bälte.

8:e kyu

Kihon	M	Junzuki
	M	Kizamizuki
	M	Yoriashi kizamizuki
	M	Gyakuzuki
	M	Yoriashi gyakuzuki
		Maegeri
		Mawashigeri
Renrakuwaza	M	Yoriashi kizamizuki, Yoriashi gyakuzuki Sukuiuke, Yoriashi gyakuzuki
Kumite	M	Ippongumite jodan 1 Ippongumite chudan 1
Jutsu	M	Osoto gari Osoto otoshi
	M	Mount, guard, side mount Pass mount, pass guard, pass side mount
Kata		Taikyoku shodan
Jiyu kumite		Newaza

Intressant för

Grundläggande

Hur man knyter näven korrekt.
Hur man tar på sig sin karategi och knyter bältet
Buga korrekt (sittande & stående).
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.

Kihon

Gedanbarai
Jodanuke
Sukuiuke

Renrauku Waza

Maegeri chudan, gyakuzuki chudan

Ordlista

Onegai shimasu - "Var god lär mig" - sägs vid bugningarna när pass startas
Arigato gozaimashita - "Tack så mycket" - sägs vid bugningarna när pass avslutas

Fys

Fys 1
Fys 2
Fys 3

7:e kyu

Kihon	M	Kette Junzuki Kette Gyakuzuki
	M	Sokuto Shutouke
Renrakuwaza	M	Maegeri, Mawashigeri, Gyakuzuki Maegeri, Surikomi maegeri, Gyakuzuki
Kumite	M	Sanbongumite maegeriuke 1
	M	Sanbongumite maegeriuke 3
		Sanbongumite maegeriuke 5
Jutsu	M	Kuchiki taoshi (single leg takedown) Morote gari (double leg takedown)
	M	Kesa gatame Kata gatame
Kata		Pinan Nidan
Jiyu kumite		Free fighting

Intressant för

Kihon

Surikomi maegeri
Haraiuke

Kumite

Sanbongumite sotouke, uchiuke
Sanbongumite maegeriuke 2,4,6

Ordlista

Wado – Freden och harmonins väg
Ryu – Stil / Skola
Karate-do - "Tomma handens väg"
Dan - Nivå
Hai - Ja
Ichi - Ett
Ni - Två
San - Tre
Shi - Fyra
Go - Fem
Roku - Sex
Schichi - Sju
Hachi - Åtta
Ku - Nio
Ju – Tio

Fys

Fys 1
Fys 2
Fys 3

6:e kyu

Kihon

M Sotouke
M Uchiuke
Ushirogeri
Tobikomizuki

Renrakuwaza

M Kizamizuki, Yoriashi gyakuzuki, Ashibarai gyakuzuki
Maegeri, Sokuto, Gyakuzuki

Kumite

Sanbongumite jodanuke 1
M Sanbongumite jodanuke 2
M Sanbongumite jodanuke 3
Sanbongumite jodanuke 4

Jutsu

M Kubi nage
M O goshi
Ude hisigi juji gatame
Seoi nage

Kata

Pinan Shodan

Jiyu kumite

M Free fighting

Intressant för

Kihon

Sanbongumite sotonuke
Sanbongumite uchiuke
Udeuke
Uraken
Haito
Haishuuke

Renraku waza

Yoriashi kizamizuki gyakuzuki jodan mawashigeri chudan
Uraken jodan gyakuzuki chudan mawashigeri

Fys

Fys 1
Fys 2
Fys 3

5:e kyu

Kihon	M	Junzuki no tsukkomi Gyakuzuki no tsukkomi Nagashizuki
	M	Ura mawashigeri
Renrakuwaza		Surikomi maegeri, Mawashigeri, Gyakuzuki
	M	Meageri, Mawashigeri, Uraken
Kumite	M	Ohyogumite 1
	M	Ohyogumite 2
		Ohyogumite 3
		Ohyogumite 4
Jutsu	M	Ouchi gari
		Tsukkomi jime
		Hadaka jime
Kata	M	Pinan Sandan
		Pinan Yondan
Jiyu kumite	M	Free fighting

Intressant för

Kihon

Empi
Mikazukigeri
Sotomawashigeri
Ashibarai
Empi

Fys

Fys 1
Fys 2
Fys 3

4:e kyu

Kihon

- Ushiro mawashigeri
- M Kette junzuki no tsukomi
- Kette gyakuzuki no tsukomi
- M Nidangeri

Renrakuwaza

- Kizamizuki, Yoriashi gyakuzuki, Maegeri, Mawashigeri, Gyakuzuki
- M Maegeri, Nagashizuki, Gyakuzuki

Kumite

- M Ohyogumite 5
- M Ohyogumite 6
- Ohyogumite 7
- Ohyogumite 8

Jutsu

- Tani otoshi
- M Gyaku jime
- M Kosoto gari

Kata

- M Pinan Godan
- Wanshu

Jiyu kumite

- Free fighting

Intressant för

I KI TA KATA

Kata skall vara levande och göras med känsla och syfte. Korrekt kihon och förståelse för tekniken.

I NEN

Kata skall göras med rätt attityd och inlevelse. Försök att se motståndaren.

CHIKARA NO KYO JAKU

Kraften på teknikerna i kata varierar, det finns både starka, svaga, hårda och mjuka moment i kata.

WAZA NO KAN KYU

Hastigheten på rörelserna i kata är inte alltid den samma. Det måste finnas en viss variation i tajmingen på rörelserna i kata

KI SOKO NO DON TO

Korrekt andning, man skall inte visa motståndaren hur man andas, man skall inte pusta eller frusta.

BALANCE (CHOWA)

Upprätthåll rätt balans på kropp, rörelse och tajming i kata.

SEMPAI

Att tillsammans med instruktör vara hjälpinstruktör

Fys

Fys 1

Fys 2

Fys 3

3:e kyu

Kihon

Kette Junzuki
Kette Gyakuzuki
Kette Junzuki No Tsukkomi
Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
Tobikomizuki
Nagashizuki
Mawashigeri Jodan
Ushirogeri Chudan
Sokuto Chudan

Renrakuwaza

Maegeri, Nagashizuki, Gyakuzuki, Mawashigeri
Maegeri, Sokuto, Ushirogeri, Mawashigeri

Kumite

Kihongumite 1
Kihongumite 2
En Sanbongumite Maegeriuke 1 - 3
En Sanbongumite Jodanuke 1 - 2
En Ohyogumite 1 - 4

Jutsu

Ude garami
Triangle choke
Kimura top/bottom

Kata

Kushanku & Bassai

Jiyu kumite

Free fighting

Intressant för

SU

Innebär att eleven måste korrekt kopiera alla karate tekniker från hans instruktör

HA

Innebär att efter ett antal års träning, när eleven har uppnått en hög grad svart bälte får han lov att utveckla nya tekniker förutsatt att de är förbättringar. Detta gäller för alla rörelser, med undantag för grundläggande tekniker.

RI

Den högsta formen. Det innebär att efter en ännu längre period av träning än för HA, måste eleven kunna utföra alla former av karate automatiskt, inte stanna upp och tänka på hans rörelser.

SEMPAI

Ta steget till att planera och genomföra egna pass, under handledning av instruktör

Fys

Fys 1

Fys 2

Fys 3

2:e kyu

Kihon

Kette Junzuki
Kette Gyakuzuki
Kette Junzuki No Tsukkomi
Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
Nagashizuki
Surikomi Mawashigeri Jodan
Surikomi Sokuto Jodan
Ushirogeri Chudan
Nidan Geri Jodan

Renrakuwaza

Yoriashi kizamizuki, Yoriashi gyakuzuki, Surikomi Maegeri Chudan,
Mawashigeri Chudan, Ushirogeri Chudan, Uraken Jodan

Kumite

Kihongumite 3
Kihongumite 4
En Sanbongumite Maegeriuke 4 - 6
En Sanbongumite Jodanuke 3 - 4
En Ohoygumite 5 - 8

Jutsu

Straight ankle lock
Knee bar
Heel hook

Kata

Naihanchi & Niseishi

Jiyu kumite

Free fighting

Intressant för



SEMPAI

Ta steget till att planera och genomföra egna pass, utan handledning av instruktör

1:e kyu



Kihon

Kette Junzuki
Kette Gyakuzuki
Kette Junzuki No Tsukkomi
Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
Nagashizuki
Surikomi Mawashigeri
Jodan Mawashigeri Jodan
Ushirogeri Chudan
Surikomi Sokuto Jodan

Kumite

Kihongumite 5
Kihongumite 6
Två Sanbongumite Maegeriuke 1 - 6
Två Sanbongumite Jodanuke 1 - 4
Två Ohoygumite 1 - 8

Jutsu

3 valfria nedtagningar med avslut
3 valfria försvar mot nedtagningar och avslut

Kata

Seishan & Chinto

Jiyu kumite

Free fighting

Intressant för

Wado historia

Karate
Shindo yoshin ryu
Hironori Ohtsuka
Tatsuo Suzuki

Tantodori

Ipponme,
Nihonme,
Sanbonme

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. Ashibara, kizamizuki jodan, kosotogari, gyakuzuki
2. Shutoosae, gyakuzuki, osotogari, gyakuzuki
3. Maegeri, haishuuke, gyakuzuki
4. Ashibara, 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 nagewaza, gyakuzuki
8. Surikomi ashibarai, ashibarai, ushirogeri, haishu sotouke, gyakuzuki

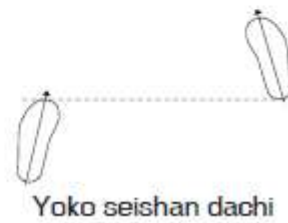
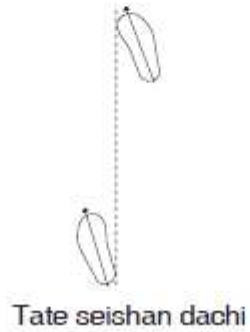
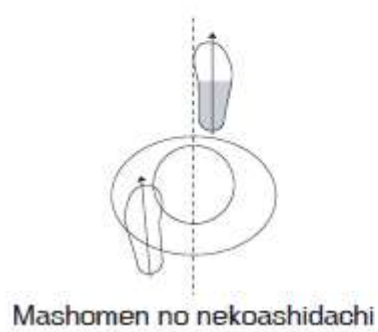
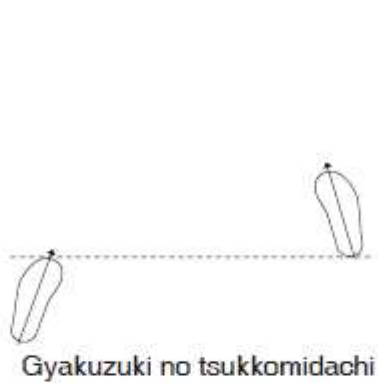
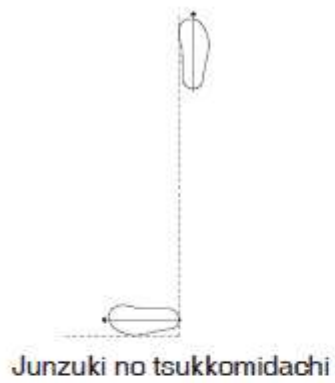
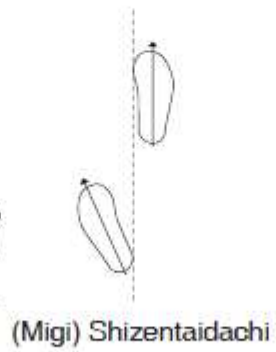
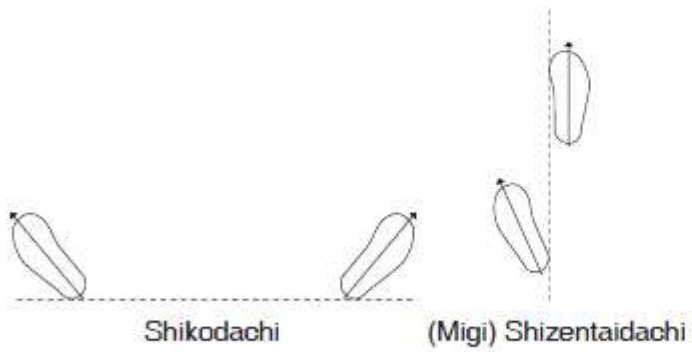
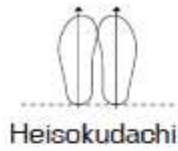
Kihongumite

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

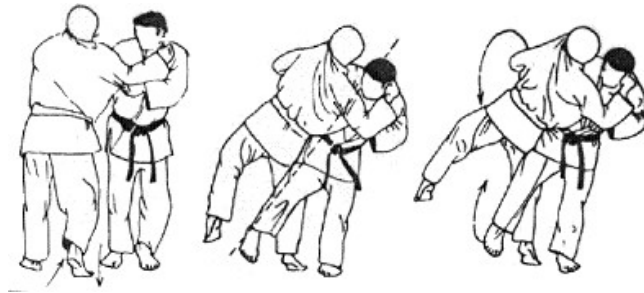
Ashi Fot, ben	Maaï Avstånd
Ashibaraï Fotsvep	Maegeri Frontspark
Ayumiashi Ett steg fram	Mawashigeri Rundspark
B(h)araï Svepande teknik	Mawatte Vänd om
Budo "Kampens väg"	Rei Hälsning
Bunkai Tillämpning av kata	Renraku waza Kombinationsteknik
Chudan Mage och bröstkorg	Seichusen Korrekt centerlinje
D(t)achi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

Vanliga ställningar



Jutsu

Osoto Gari



Osoto otoshi



Full mount



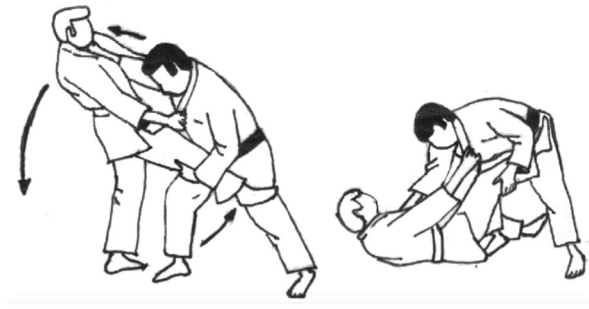
Full guard



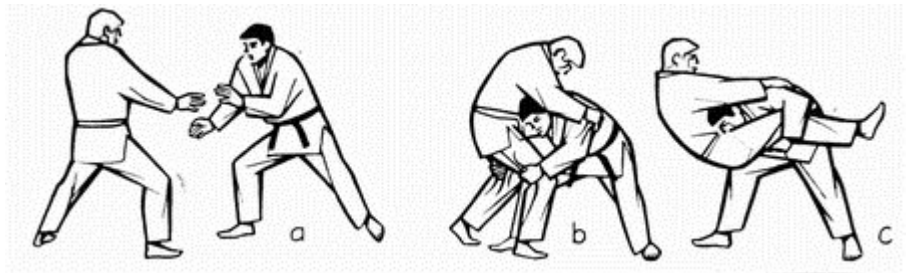
Side mount



Kuchiki taoshi (single leg)



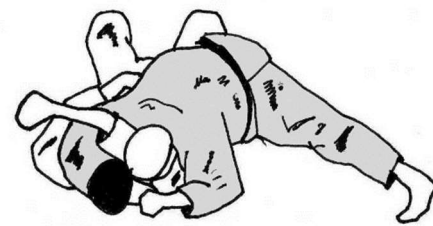
Morote gari



Kesa gatame



Kata gatame



Kubi nage



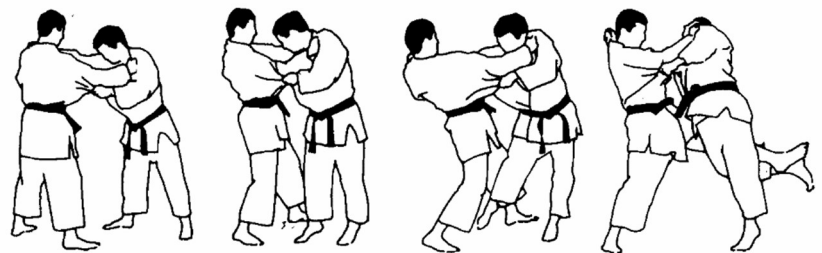
O goshi



Ude hisigi juji gatame



Ouchi gari



Tsukkomi jime



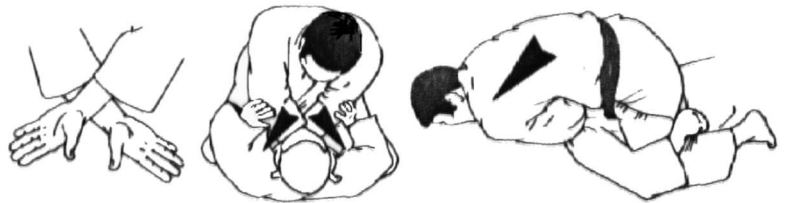
Hadaka jime (rear naked choke)



Tani otoshi



Gyaku jime



Kosotogari



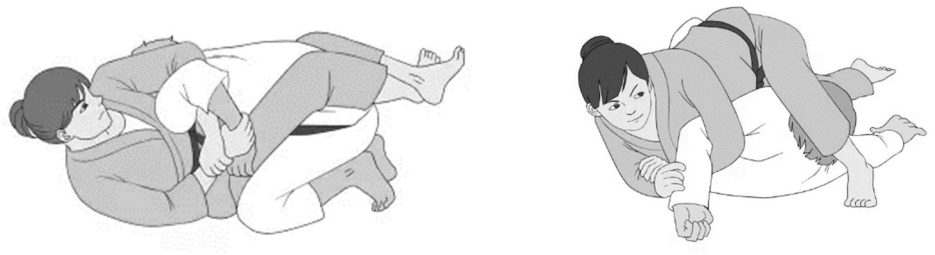
Ude garami (americana)



Triangle choke



Kimura



Straight ankle lock



Knee bar



Heel hook



Seoi nage

