

BUDOKWAI STOCKHOLM

WADO – KARATE DO

GRADERINGSKOMPENDIUM

2019

Version-08

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **8:e Kyu**  |   |   | illustra_gradfarger_8 |
|   |   |   |   |
| **Kihon** |  | M | Junzuki  |
|  |   | M | Kizamizuki  |
|   |   |  | Gyakuzuki  |
|   |   | M | Maegeri  |
|   |   |  | Mawashigeri  |
|   |   |  |  |
| **Renraku Waza** |   | M | Yoriashi Kizamizuki, Yoriashi Gyakuzuki |
|   |   | M | Ayumiashi Kizamizuki, Yoriashi GyakuzukiMaegeri, GyakuzukiMawashigeri, Gyakuzuki |
|   |   |  |   |
| **Kumite** |   | M | Ippongumite Jodan 1 |
|   |   |   | Ippongumite Chudan 1 |
|  |  |  |  |
| **Kata** |   |   | Taikyoku Shodan |
|   |   |   |   |
| **OBS**! Vid gradering till halv färgat bälte (mon) utförs endast de tekniker som har ett M framför sig. Till helfärgat bälte (kyu) utförs samtliga tekniker.  |

**Intressant för 8 Kyu**

**Kihon Waza** (Grundtekniker)

Gedanbarai

Haraiuke

Jodanuke

Sukuiuke

Ayumiashi

Yoriashi

**Japanska 1 - 10**

Ichi - Ett

Ni - Två

San - Tre

Shi - Fyra

Go - Fem

Roku - Sex

Shichi - Sju

Hachi - Åtta

Ku - Nio

Juu - Tio

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7:e Kyu** |   |   | illustra_gradfarger_7 |
|   |   |   |   |
| **Kihon** |   | M | Junzuki No Tsukkomi |
|  |  | M | Tobikomizuki |
|  |  |  | Sokutogeri |
|   |   | M | Sukuiuke |
|   |   |  | Shutouke |
|   |   |  |   |
| **Renraku Waza** |   | M | Maegeri, Mawashigeri, Gyakuzuki |
|   |   | M | Maegeri, Surikomi Maegeri, GyakuzukiSotouke, GyakuzukiUchiuke, Gyakuzuki |
|   |   |  |   |
| **Kumite** |   | M | Ippongumite Jodan 2 |
|  |   |  | Ippongumite Chudan 2 |
|   |   | M | Sanbongumite Maegeriuke 1 |
|   |   |   | Sanbongumite Maegeriuke 2 |
|  |  |  | Ohyogumite 1  |
|  |  |  |  |
| **Kata** |   |  | Pinan Nidan |
|    |
|  |

**Intressant för 7 Kyu**

**Kihon Waza**UshirogeriNukite

**Kumite**Sanbongumite Sotouke, Uchiuke
Sanbongumite Maegeriuke 3,4,5,6,7

**Jiyu Kumite** (fri fighting)

**Japanska**

Domo arigato gozaimashita – Tack så mycket

Onegai shimasu – Var snäll och lär mig

Wado – Freden och Harmonins väg

Kai – Sammanslutning/Sällskap

Ryu – Stil/Skola

Kyu - Elevgrad

Dan - Mästargrad

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **6:e Kyu**  |   |   | illustra_gradfarger_6 |
|   |   |   |   |
| **Kihon** |   | M | Nagashizuki |
|   |   | M | Sokutogeri Fumikomi Hiza |
|   |   |   | Ushirogeri |
|   |   |   | Gyakuzuki No Tsukkomi |
|   |   | M | Empi |
|  |  |  |  |
| **Renraku Waza** |   | M | Maegeri, Sukuiuke, Gyakuzuki |
|   |   | M | Maegeri, Sokutogeri, Gyakuzuki |
|   |   |   | Maegeri, Ushirogeri, Gyakuzuki  |
|  |  |  |  |
| **Kumite** |   | M | Sanbongumite Jodanuke 1 |
|   |   |  | Sanbongumite Jodanuke 2 |
|   |   | M | Sanbongumite Sotouke  |
|  |  |  | Sanbongumite Uchiuke  |
|  |  |  | Ohyogumite 2 |
|   |   |   |   |
| **Kata** |   |  | Pinan Shodan |
|  |   |  |  |
| **Jiyu Kumite** (fri fighting) |
|   |
|  |

**Intressant för 6 Kyu**

**Kihon Waza**

Udeuke

Uraken
Urazuki
Haito
Haishuuke

Kette

Kosotogari

**Kumite**

Ippongumite Jodan 3 – 7

Ippongumite Chudan 3 - 7

**Renraku Waza** (Kombinationstekniker)

Zenshinshite jodan renzuki chudan ashibarai gyakuzuki

Yoriashi kizamizuki gyakuzuki jodan mawashigeri chudan

Uraken jodan gyakuzuki chudan mawashigeri

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5:e Kyu**  |   |   | illustra_gradfarger_5 |
|   |   |   |   |
| **Kihon** |   | M | Kette Junzuki  |
|   |   |   | Kette Gyakuzuki  |
|  |  | M | Maetobigeri |
|   |   |  | Ura Mawashigeri  |
|   |   |   |   |
| **Renraku Waza** |   | M | Surikomi Maegeri, Nagashizuki, Mawashigeri, Gyakuzuki |
|   |   | M | Maegeri, Uraken, Mawashigeri, Gyakuzuki |
|   |   |  | Gyakuzuki Chudan, i steget Jodanzuki  |
|   |   |  |   |
| **Kumite** |   | M | Ippongumite Jodan 3 |
|   |   | M | Ippongumite Chudan 3 |
|  |  |  | Ohyogumite 3 |
|  |  |  | Ohyogumite 4 |
|   |   |   | Sanbongumite Maegeri Uke 4 |
|  |  | M | Sanbongumite Maegeri Uke 5 |
|  |  |  |  |
| **Kata** |   |   | Pinan Sandan |
|  |   |  |  |
| **Jiyu Kumite** (fri fighting) |

**Intressant för 5 Kyu**

**Kihon Waza**
Mikazukigeri

Sotomawashigeri

Osotogari

Ashibarai

**Renraku Waza**

Sono bade gyakuzuki chudan shotosei –

surikomi gyakuzuki jodan

Sono bade gyakuzuki chudan surikomi kizamizuki jodan

(Sono bade gyakuzuki ippo totte – *på stället med omvänt/andra sidan ett slag*)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4:e Kyu**  |   |   | illustra_gradfarger_4 |
|   |   |  |   |
| **Kihon** |   |  | Ushiro Ura Mawashigeri  |
|   |   | M | Kette Junzuki no Tsukkomi |
|   |   |   | Kette Gyakuzuki no Tsukkomi |
|  |  | M | Nidangeri |
|   |   |   |   |
| **Renraku Waza** |   | M | Kizamizuki, Yoriashi Gyakuzuki, Maegeri, Mawashigeri, Gyakuzuki |
|   |   |  | Maegeri, Nagashizuki, Gyakuzuki |
|   |   |  |   |
| **Kumite** |   | M | Ippongumite Jodan 4 |
|   |   |  | Ippongumite Chudan 4 |
|   |   |  | Ohyogumite 5Ohyogumite 6 |
|   |   | M | Sanbongumite Maegeriuke 6 |
|  |  |  | Sanbongumite Maegeriuke 7 |
|  |  |  |  |
| **Kata**  |   | M | Pinan Yondan |
|   |   |   | Pinan Godan |
|  |
| **Jiyu Kumite** (fri fighting) |

**Intressant för 4 Kyu**

**Kumite**

Ohyogumite 7 - 10

|  |  |
| --- | --- |
| 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. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3:e Kyu**  |   |   | illustra_gradfarger_brunt |
|   |   |   |   |
| **Kihon** |   |   | Kette Junzuki Kette Gyakuzuki  Kette Junzuki No Tsukkomi Kette Gyakuzuki No Tsukkomi Nagashizuki Ushirogeri Chudan  |
|   |   |  |   |
| **Renraku Waza** |   |  | 1st Kyu Renraku WazaMaegeri, Nagashizuki, Gyakuzuki, Mawashigeri Maegeri, Sokutogeri, Ushirogeri, Mawashigeri  |
| **Kumite** |   |  | Kihongumite 1Kihongumite 2En Sanbongumite Maegeriuke 1 - 3En Sanbongumite Jodanuke 1 - 2En Ohyogumite 1 - 4 |
| **Kata** |   |   | Kushanku |
|  |  |  | Naihanchi |
|  |
| **Jiyu Kumite** (fri fighting) |

**Intressant för 3 Kyu**



• 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 är 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2:a Kyu**  |   |   | illustra_gradfarger_brunt |
|   |   |   |   |
| **Kihon** |   |   | Kette Junzuki No Tsukkomi Kette Gyakuzuki No Tsukkomi Nagashizuki Surikomi Mawashigeri Jodan Surikomi Sokutogeri Jodan Tobikomizuki |
|   |   |  |   |
| **Renraku Waza** |   |  | 2nd Kyu Renraku WazaYoriashi Kizamizuki, Yoriashi Gyakuzuki, Surikomi Maegeri Chudan- Mawashigeri Chudan, Ushirogeri Chudan, Uraken Jodan  |
| **Kumite** |   |  | Kihongumite 3Kihongumite 4En Sanbongumite Maegeriuke 4 - 6En Sanbongumite Jodanuke 3 - 4En Ohoygumite 5 - 8 |
| **Kata** |   |   | Seishan  |
|  |  |  |  |
| **Jiyu Kumite** (fri fighting) |

**Intressant för 2 Kyu**

• REISETSU O MAMORI (**Hålla sig till reglerna**).
I dojon måste gott uppförande ordningsregler och följande regler iakttas.

• SHINGI O OMANJI (**En elev måste ha lojalitet mot sin Sensei**).
Detta är det viktigaste inom kampsport. Det är inte möjligt för någon att ändra sin stil i Japanska kampsporter, elever som gör det kan inte lära sig korrekt etikett och anda inom kampsporten.

• JOJITSU NI OBEREZU (**Sensei och elev är inte en och samma**).
Utanför Dojon kan du vara vän med din Sensei men du skall inte utnyttja denna vänskap.

• SHINKENMI NI TESSEYO (**Var seriös i din träning**).
Ingen flamsighet, pladder, tuggummi tuggande, mobilsurfande, ätande eller drickande i dojon. Endast koncentrera sig på Karate och träna hårt. Dojon är inte en social samlingshall och besökare samt elever skall respektera dessa regler och normer.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1:a Kyu**  |   |   | illustra_gradfarger_brunt |
|   |   |   |   |
| **Kihon** |   |   | Kette Junzuki Kette Gyakuzuki no Tsukkomi Nagashizuki TobikomizukiUshirogeri Chudan  |
|   |   |  |   |
| **Renraku Waza** |   |  | 3rd Kyu Renraku Waza |
|  |  |  | Maegeri, Mawashigeri, Ushirogeri, Gyakuzuki |
|  |  |  | Surikomi Maegeri, Ushirogeri, Sotouke, Gyakuzuki |
|  |  |  |  |
| **Kumite** |   |  | Kihongumite 5Kihongumite 6En Sanbongumite Maegeriuke 1 - 6En Sanbongumite Jodanuke 1 - 4En Ohoygumite 1 - 8 |
| **Kata** |   |   | Chinto |
| **Jiyu Kumite** (fri fighting) |

**Intressant för 1 Kyu**

Repetition av tidigare ”Intressant”

**Tantodori**

Ipponme, Nihonme, Sanbonme

Taikyoku Shodan och alla Pinan Kata

**Wado Historia**

* Karate
* Shindo Yoshin Ryu
* Hironori Ohtsuka

**Förklaringar 1,2 & 3rd Kyu Renraku Waza**

**1st -** Hidari Hanmi Gammae:

Evade Migi/Hidari, Ushiro Ashi Step Forward, Migi Uraken - Migi Surikomi Sokuto Chudan - Step Back Jodan Nagashi Uke (Both Hands) - Migi Chudan Hiza Ten Kao Geri - Hidari Makikomi Jodan Hiji Uchi.

**2nd** **-** Hidari Hanmi Gammae:

Hidari Chudan And Jodan Renzuki - Migi Gyakuzuki Chudan - Hidari Suri Komi Maegeri Chudan - Hidari Nagashi Zuki Jodan - Migi Spining Ashi Barai - Migi Mawashigeri Jodan (At Once) - Hidari Maegeri Gedan/Mawashigeri Jodan (Rengeri: Same Foot) - Migi Gyakazuki Chudan.

**3rd -** Hidari Hanmi Gammae:

Hidari Shootei Jodan Nagashi Uke / Hidari Jodan Uraken (At Once) - Sonobade Mawatte Uraken Chudan - Gyaku Uraken Jodan Renzoku Waza - Hidari Side-Step Backwards, Migi Hand Jodan Cover (For Jodan Mawashigeri) - Hidari Mawashigeri Jodan - Hidari Ashi Barai (At Once) - Migi Gyakazuki Chudan.

***Förutsättningar för eleven:***

**Minst ett halvårs träning mellan varje gradering, även mon (halvfärgade bälten) för barn och juniorer till och med 15 år fyllda.**

*Mon är de tekniker som har ett M framför sig, kyu är samtliga tekniker för respektive bälte.*

**Som vuxen räknas man från 16 år fyllda och då graderar man endast kyu (helfärgade bälten). Lägsta ålder för att prova upp till Shodan (första dan, svart bälte) är 16 år fyllda.**

**Från och med det att man uppnått 6 kyu (orange bälte) krävs minst 12 månaders träning innan gradering till nästa kyu-grad. Mon-grad kan fortsatt ske halvårsvis.**

**Således:**

* För gradering till 5:e kyu skall man ha tränat som 6:e kyu i minst 12 månader, alternativt (för juniorer) 6:e kyu i minst 6 månader + 5:e mon i minst 6 månader.
* För gradering till 4:e kyu skall man ha tränat som 5:e kyu i minst 12 månader, alternativt (för Juniorer) 5:e kyu i minst 6 månader + 4:e mon i minst 6 månader.
* För gradering till 3:e kyu skall man ha tränat som 4:e kyu i minst 12 månader.
* För gradering till 2:a kyu skall man ha tränat som 3:e kyu i minst 12 månader.
* För gradering till 1:a kyu skall man ha tränat som 2:a kyu i minst 12 månader.

**samt ha närvarat på minst 36 pass på adekvat nivå (inga nybörjarpass), varit hjälpinstruktör på 5 pass per termin och genomgått instruktörskurs via SISU Idrottsutbildarna och Svenska Karateförbundet.**

**Examinatorer:**

* Klubbens styrelse eller chefsinstruktör utser examinator/examinatorer för graderingar på klubben upp t.o.m 1:a kyu, brunt bälte.

 **Krav och förutsättningar på examinatorn/examinatorer:**

* För gradering till 8:e kyu, rött och 7:e kyu gult bälte krävs 3:e kyu.
* För gradering till 6:e Kyu, orange bälte krävs 2:a Kyu.
* För gradering till 5:e kyu, grönt bälte krävs 1:a kyu.
* För gradering till 4:e kyu, blått bälte krävs 1:a dan
* För gradering från 3:e - 1:a kyu, brunt bälte krävs 3:e dan

