



**BUDOKWAI STOCKHOLM**  
**WADO – KARATE DO**  
**GRADERINGSKOMPENDIUM**  
**2023**  
**Version-09**

## 8:e Kyu

---

<b>Kihon</b>	M Junzuki M Gyakuzuki M Maegeri M Mawashigeri M Kizamizuki
<b>Renraku Waza</b>	M Yoriashi kizamizuki yodan, yoriashi gyakuzuki chudan  Aiomiashi kizamizuki yodan, yoriashi gyakuzuki chudan  Kizamizuki yodan, gyakuzuki yodan, mawashigeri gedan
<b>Kumite waza</b>	M Ippongumite 1 Ippongumite 2
<b>Kata</b>	Taikyoku Shodan
<b>Jiyu kumite</b>	Sparring - Enbart raka slag mot kroppen, där man turas om att slå, en per rond.

**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

### 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

<b>Kihon</b>	M	Junzuki No Tsukkomi
	M	Tobikomizuki Sokutogeri
	M	Sukuiuke Shutouke
<b>Renraku Waza</b>	M	Maegeri, Mawashigeri, Gyakuzuki Maegeri, Surikomi Maegeri, Gyakuzuki
	M	Sotouke, Gyakuzuki Uchiuke, Gyakuzuki
<b>Kumite</b>	M	Ippongumite Jodan 2 Ippongumite Chudan 2
	M	Sanbongumite Maegeriuke 1 Sanbongumite Maegeriuke 2 Ohyogumite 1
<b>Kata</b>		Pinan Nidan

## Intressant för 7 Kyu

### Kihon Waza

Ushirogeri  
Nukite

### 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

---

<b>Kihon</b>	M Nagashizuki M Sokutogeri Fumikomi Hiza Ushirogeri Gyakuzuki No Tsukkomi M Empi
<b>Renraku Waza</b>	M Maegeri, Sukuiuke, Gyakuzuki M Maegeri, Sokutogeri, Gyakuzuki Maegeri, Ushirogeri, Gyakuzuki
<b>Kumite</b>	M Sanbongumite Jodanuke 1 Sanbongumite Jodanuke 2 M Sanbongumite Sotouke Sanbongumite Uchiuke Ohyogumite 2
<b>Kata</b>	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

---

<b>Kihon</b>	M Kette Junzuki Kette Gyakuzuki M Maetobigeri Ura Mawashigeri
<b>Renraku Waza</b>	M Surikomi Maegeri, Nagashizuki, Mawashigeri, Gyakuzuki M Maegeri, Uraken, Mawashigeri, Gyakuzuki Gyakuzuki Chudan, i steget Jodanzuki
<b>Kumite</b>	M Ippongumite Jodan 3 M Ippongumite Chudan 3 Ohyogumite 3 Ohyogumite 4 Sanbongumite Maegeri Uke 4 M Sanbongumite Maegeri Uke 5
<b>Kata</b>	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

---

<b>Kihon</b>		Ushiro Ura Mawashigeri
	M	Kette Junzuki no Tsukkomi
		Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
	M	Nidangeri
<b>Renraku Waza</b>	M	Kizamizuki, Yoriashi Gyakuzuki, Maegeri, Mawashigeri, Gyakuzuki Maegeri, Nagashizuki, Gyakuzuki
<b>Kumite</b>	M	Ippongumite Jodan 4
		Ippongumite Chudan 4
		Ohyogumite 5
		Ohyogumite 6
	M	Sanbongumite Maegeriuke 6
		Sanbongumite Maegeriuke 7
<b>Kata</b>	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

---

<b>Kihon</b>	Kette Junzuki Kette Gyakuzuki Kette Junzuki No Tsukkomi Kette Gyakuzuki No Tsukkomi Nagashizuki Ushirogeri Chudan
<b>Renraku Waza</b>	1st Kyu Renraku Waza Maegeri, Nagashizuki, Gyakuzuki, Mawashigeri Maegeri, Sokutogeri, Ushirogeri, Mawashigeri
<b>Kumite</b>	Kihongumite 1 Kihongumite 2 En Sanbongumite Maegeriuke 1 - 3 En Sanbongumite Jodanuke 1 - 2 En Ohyogumite 1 - 4
<b>Kata</b>	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

<b>Kihon</b>	Kette Junzuki No Tsukkomi Kette Gyakuzuki No Tsukkomi Nagashizuki Surikomi Mawashigeri Jodan Surikomi Sokutogeri Jodan Tobikomizuki
<b>Renraku Waza</b>	2nd Kyu Renraku Waza Yoriashi Kizamizuki, Yoriashi Gyakuzuki, Surikomi Maegeri Chudan- Mawashigeri Chudan, Ushirogeri Chudan, Uraken Jodan
<b>Kumite</b>	Kihongumite 3 Kihongumite 4 En Sanbongumite Maegeriuke 4 - 6 En Sanbongumite Jodanuke 3 - 4 En Ohoygumite 5 - 8
<b>Kata</b>	Seishan
<b>Jiyu Kumite</b> (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

---

<b>Kihon</b>	Kette Junzuki Kette Gyakuzuki no Tsukkomi Nagashizuki Tobikomizuki Ushirogeri Chudan
<b>Renraku Waza</b>	3rd Kyu Renraku Waza Maegeri, Mawashigeri, Ushirogeri, Gyakuzuki Surikomi Maegeri, Ushirogeri, Sotouke, Gyakuzuki
<b>Kumite</b>	Kihongumite 5 Kihongumite 6 En Sanbongumite Maegeriuke 1 - 6 En Sanbongumite Jodanuke 1 - 4 En Ohoygumite 1 - 8
<b>Kata</b>	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 (halfärgade 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 examiner/examinatorer för graderingar på klubben upp t.o.m 1:a kyu, brunt bälte.

### ***Krav och förutsättningar på examinators/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

