



**Budokwai Stockholm
Wado - Karate Do
Graderingskompendium
2025
Version 9
v03**



8:e Kyu



Kihon	M Junzuki Gyakuzuki M Maegeri Mawashigeri M Yodan uke Gedan barai
Renraku Waza	Yoriashi Kizamizuki, Yoriashi Gyakuzuki M Maegeri, Mawashigeri
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

Japanska 1 - 10

Ich i - Ett

Ni - Två

San - Tre

Shi - Fyra

Go - Fem

Roku - Sex

Shichi - Sju

Hachi - Åtta

Ku - Nio

Juu - Tio

7:e Kyu

Kihon	M	Kette Junziku Kette Gyakuzuki
	M	Sokutogeri
Renraku Waza	M	Maegeri, Mawashigeri, Gyakuzuki Maegeri, Surikomi Maegeri, Gyakuzuki
	M	Sotouke, Gyakuzuki Uchiuke, Gyakuzuki
Kumite	M	Ippongumite Jodan 2 Ippongumite Chudan 2
	M	Sanbongumite Maegeriuke 1 Ohyogumite 1
Kata		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

Kihon	M	Junzuki No Tsukomi Gyakuzuki No Tsukkomi
	M	Kizamizuki
	M	Ushirogeri
Renraku Waza	M	Maegeri, Sokutogeri, Gyakuzuki Maegeri, Ushirogeri, Gyakuzuki
	M	Kizamizuki, Yoriashi Gyakuzuki, Ashibarai Gyakuzuki
Kumite	M	Sanbongumite Jodanuke 2 Sanbongumite Jodanuke 3
	M	Ohyogumite 2
Kata		Pinan Shodan

Jiyu Kumite (fri fighting)

Intressant för 6 Kyu

Kihon Waza

Udeuke

Uraken

Urazuki

Haito

Haishuuke

Kette

Kosotogari

Renraku Waza (Kombinationstekniker)

Zenshinshite jodan renzuki chudan ashibarai gyakuzuki

Yoriashi kizamizuki gyakuzuki jodan mawashigeri chudan

Uraken jodan gyakuzuki chudan mawashigeri

5:e Kyu

Kihon	M	Maetobigeri Ura Mawashigeri
	M	Uraken Stoke
Renraku Waza	M	Surikomi Maegeri, Nagashizuki, Mawashigeri, Gyakuzuki
	M	Maegeri, Uraken, Mawashigeri, Gyakuzuki Gyakuzuki Chudan, i steget Jodanzuki
Kumite	M	Ippongumite Jodan 3 Ippongumite Chudan 3
	M	Ohyogumite 3 Ohyogumite 4
	M	Sanbongumite Maegeri Uke 4 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

Kihon	M	Ushiro Ura Mawashigeri Ushiro Soktogeru
	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
	M	Ohyogumite 5 Ohyogumite 6
	M	Ippongumite Nagashi 1 Ippongumite Nagashi 2
	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

Kihon	Kette Junzuki Kette Gyakuzuki Kette Junzuki No Tsukkomi Kette Gyakuzuki No Tsukkomi Nagashizuki Ushirogeri Chudan
Renraku Waza	Maegeri, Nagashizuki, Gyakuzuki, Mawashigeri Maegeri, Sokutogeri, Ushirogeri, Mawashigeri
Kumite	Kihongumite 1 Kihongumite 2 En Sanbongumite Maegeriuke 1 - 3 En Sanbongumite Jodanuke 1 - 2 En 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

Kihon	Kette Junzuki No Tsukkomi Kette Gyakuzuki No Tsukkomi Nagashizuki Surikomi Mawashigeri Jodan Surikomi Sokutogeri Jodan Tobikomizuki
Renraku Waza	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
Kata	Seishan
Jiyu Kumite (fri fighting)	

Intressant för 2 Kyu

- REISETSU O MAMORI (**Hålla sig till reglerna**).

I dojo 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 Dojo 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 dojo. Endast koncentrera sig på Karate och träna hårt. Dojo är inte en social samlingshall och besökare samt elever skall respektera dessa regler och normer.

1:a Kyu



Kihon	Kette Junzuki Kette Gyakuzuki no Tsukkomi Nagashizuki Tobikomizuki Ushirogeri Chudan
Renraku Waza	Maegeri, Mawashigeri, Ushirogeri, Gyakuzuki Surikomi Maegeri, Ushirogeri, Sotouke, Gyakuzuki
Kumite	Kihongumite 5 Kihongumite 6 En Sanbongumite Maegeriuke 1 - 6 En Sanbongumite Jodanuke 1 - 4 En 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 Shootai 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

