

# **NACKA WADORYU KARATE DO**

## **GRADERINGSSYSTEM**

GÄLLANDE FRÅN 2012-01-01

## 8:e kyu Rött

### Kihon

- M Junzuki
- M Kizamizuki  
Yoriashi kizamizuki
- M Gyakuzuki
- M Yoriashi gyakuzuki  
Maegeri  
Mawashigeri

### Renrakuwaza

Yoriashi kizamizuki, Yoriashi gyakuzuki

### Kumite

- M Ippongumite jodan 1  
Ippongumite chudan 1  
Ippongumite maegeri 1

### Kata

Taikyoku shodan

**OBS!** Vid mon-gradering (halvfärgat bälte) utförs endast de tekniker som har ett M framför sig.

Vid kyu-gradering (helfärgat bälte) utförs samtliga tekniker. Mon-gradering tillämpas som obligatorium till 13 års ålder eller när teknikerna inte kan godkännas för helbälte. Vid det senare skälet kan ny gradering genomföras efter 2 månader. Eventuella undantag från dessa regler kan göras av Chefsinstruktör eller delegerad.

## Intressant för 8:e kyu

### Kihon wasa (Grundtekniker)

Gedanbarai  
Jodanuke  
Sukuiuke

### Japanska

Ichi - Ett  
Ni - Två  
San - Tre  
Shi - Fyra  
Go - Fem  
Roku - Sex  
Schichi - Sju  
Hachi - Åtta  
Ku - Nio  
Ju - Tio



## 7:e kyu Gult

### Kihon

- M Kette junzuki  
Kette gyakuzuki
- M Sokuto  
Shutouke

### Renrakuwaza

- M Maegeri, Mawashigeri, Gyakuzuki  
Maegeri, Surikomi maegeri, Gyakuzuki

### Kumite

- M Sanbongumite maegeriuke 1  
Sanbongumite maegeriuke 2  
Sanbongumite maegeriuke 3
- M Sanbongumite jodanuke 1  
Sanbongumite jodanuke 2  
Ohyogumite 1

### Kata

Pinan Nidan

## Intressant för 7:e kyu

### Kihon wasa

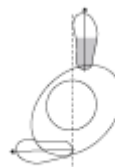
Surikomi maegeri  
Haraiuke

### Japanska

Arigato gozaimashita – Tack så mycket  
Onegai shimasu – Va snäll och lär mig  
Wado – Freden och harmonins väg  
Ryu – Stil / Skola  
Dan - Nivå



Shikodachi



Hanmi no nekoashidachi



Tate seishan dachi

## 6:e kyu Orange

### Kihon

M Sotouke  
M Uchiuke  
Ushirogeri  
Nagashizuki

### Renrakuwaza

Maegeri, Ushirogeri, Gyakuzuki  
M Maegeri, Sokuto, Gyakuzuki

### Kumite

M Sanbongumite maegeriuke 4  
Sanbongumite maegeriuke 5  
Sanbongumite maegeriuke 6  
M Sanbongumite jodanuke 3  
Sanbongumite jodanuke 4  
Ohyogumite 2

### Kata

M Pinan Shodan  
Pinan Sandan

### Jiyu kumite (fri fighting)

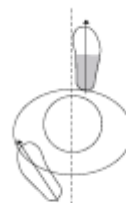
## Intressant för 6:e kyu

### Kihon wasa

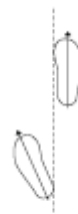
Sanbongumite sotouke  
Sanbongumite uchiuke  
Udeuke  
Uraken  
Haito  
Haishuuke

### Renrakuwasa (Kombinationstekniker)

Zenshinshite jodan renzuki chudan ashibarai gyakuzuki  
Yoriashi kizamizuki gyakuzuki jodan mawashigeri chudan  
Uraken jodan gyakuzuki chudan mawashigeri



Mashomen no nekoashidachi



Shizentaidachi

## 5:e kyu Grönt

<b>Kihon</b>	M Junzuki no tsukkomi Gyakuzuki no tsukkomi Nidangeri
	M Ura mawashigeri
<b>Renrakuwaza</b>	M Surikomi maegeri, Nagashizuki, Mawashigeri, Gyakuzuki Meageri, Mawashigeri, Uraken Ashibarai, Ushirogeri, Gyakuzuki
<b>Kumite</b>	M Henkagumite 1 Henkagumite 2 M Ohyogumite 1 M Ohyogumite 2 Ohyogumite 3
<b>Kata</b>	Pinan Yondan

## Jiyu kumite

## Intressant för 5:e kyu

### Kihon wasa

Empi  
Mikazukigeri  
Sotomawashigeri  
Osotogari  
Ashibarai

### Renrakuwasa

Sonabade gyakuzuki chudan shotosei –  
surikomi gyakuzuki jodan

Sonabade gyakuzuki chudan surikomi kizamizuki jodan



Gyakuzuki no tsukkomidachi



Junzuki no tsukkomidachi



Heisokudachi

## 4:e kyu Blått

### Kihon

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

### Renrakuwaza

- Zenshinshite jodan renzuki chudan, Maegeri, Mawashigeri, Gyakuzuki
- M Maegeri, Nagashizuki, Gyakuzuki
- Första till svartbältesgradering
- (För detaljer se Renrakuwaza till svart bälte)

### Kumite

- M Henkagumite 3
- M Henkagumite 4
- Ohyogumite 4
- Ohyogumite 5
- Sanbongumite sotouke, uchiuke

### Kata

- M Pinan Godan
- Wanshu

### Jiyu kumite

## Intressant för 4:e kyu

- IKI TA KATA  
Kata must be alive and done with feeling and purpose ("se" motståndaren och förstå tekniken)
- INEN  
Kata must be performed with "spirit" (kiai för en tung teknik och ljud för en lätt teknik skiljer)
- CHIKARA NO KYO JAKU  
Changes in application of power, techniques can be strong or yeilding, hard then soft (katans kraft är inte 100% hela tiden)
- WAZA NO KAN KYU  
Variation in the timing of movement, sometimes fast, sometimes slow (jämför vågor på havet eller musikstycken)
- KI SOKO NO DON TO  
Proper rhythm of breathing, when to breath in and when to breath out (man skall inte visa motståndaren hur man andas, man skall inte pusta och frusta)
- CHOWA (BALANCE)  
Maintaining proper balance (man skall tex inte titta först och blockera sen utan titta och blockera samtidigt)

## 3:e kyu Brunt



### Kihon

Kette junzuki  
Kette gyakuzuki  
Kette junzuki no tsukkomi  
Kette gyakuzuki no tsukkomi  
Nagashizuki  
Mawashigeri jodan  
Ushirogeri chudan  
Sokuto chudan

### Renrakuwaza

Första till svartbältesgradering  
Andra till svartbältesgradering  
(För detaljer se Renrakuwaza till svart bälte)

### Kumite

Ohyogumite 6  
Ohyogumite 7  
Ohyogumite 8  
Kihongumite 1  
Kihongumite 2  
Kihongumite 3

Tekniker valda av examinatoren på dagen för gradering:  
En Sanbongumite maegeriuke 1-3  
En Sanbongumite jodanuke 1-2  
En Ohyogumite 1-3

### Kata

Kushanku  
En Pinankata vald av examinatoren

### Jiyu kumite

### Intressant för 3:e kyu



Yoko seishan dachi

- SU indicates that a beginner must correctly copy all karate techniques from his instructor.
- HA means that after a number of years of training, when the karateka has attained a high degree black belt, he is allowed to develop new techniques provided they are improvements. This applies to all movements with the exception of basic techniques.
- RI is the highest form. It means that after an even longer period of training than for HA, the Karateka must be able to perform all forms of karate automatically, not stopping to think about his moves.

## 2:a kyu Brunt



### Kihon

Kette junzuki  
Kette gyakuzuki  
Kette junzuki no tsukkomi  
Kette gyakuzuki no tsukkomi  
Nagashizuki  
Mawashigeri jodan  
Ushirogeri chudan  
Sokuto chudan

### Renrakuwaza

Första till svartbältesgradering  
Andra till svartbältesgradering  
Tredje till svartbältesgradering  
(För detaljer se Renrakuwaza till svart bälte)

### Kumite

Kihongumite 3  
Kihongumite 4  
Kihongumite 5  
Kihongumite 6  
Kihongumite 7

Tekniker valda av examinatorn på dagen för gradering:  
En Sanbongumite maegeriuke 4-6  
En Sanbongumite jodanuke 3-4  
Två Ohyogumite 1-8

### Kata

Seishan  
Chinto

### Jiyu kumite

## Intressant för 2:a kyu

- Reisetsu O Mamori (*Stick to the rules*).  
In the dojo good etiquette must be observed by the following rules.
- Shingi O Omanji (*A student must have loyalty to his instructor*).  
This is the most important thing in Martial Arts. It is not possible for someone to change his style in Japanese Martial Arts - people who do so cannot learn the correct etiquette and spirit of Martial Arts.
- Jojitsu Ni Oberezu (*Teachers and students are not all one*).  
Outside the Dojo you can be friendly with your Sensei but do not take advantage of this friendship.
- Shinkenmi Ni Tesseyo (*Be serious in your efforts*).  
No flippancy, chattering, smoking, gum chewing, eating or drinking in the Dojo. Concentrate solely on Karate and train hard in everything you do. The dojo is not a social gathering hall and visitors as well as students shall respect the rules and Maxims.

## 1:a kyu Brunt

---

### Kihon

Kette junzuki  
Kette gyakuzuki  
Kette junzuki no tsukkomi  
Kette gyakuzuki no tsukkomi  
Nagashizuki  
Mawashigeri jodan  
Ushirogeri chudan  
Sokuto chudan

### Renrakuwaza

Första till svartbältesgradering  
Andra till svartbältesgradering  
Tredje till svartbältesgradering  
(För detaljer se Renrakuwaza till svart bälte)

### Kumite

Kihongumite 7  
Kihongumite 8  
Kihongumite 9  
Kihongumite 10  
Tantodori 2  
Tantodori 10

Tekniker valda av examinatorn på dagen för gradering:  
Två Sanbongumite maegeriuke 1-6  
Två Sanbongumite jodanuke 1-4  
Två Ohyogumite 1-8

### Kata

Bassai  
Naihanchi

### Jiyu kumite

## Intressant för 1:a kyu

### Tantodori

### Idori

### Tachidori

### Taikyoku shodan och alla Pinan Kata.

### Wado historia

- Karate
- Shindo yoshin ryu
- Hironori Ohtsuka
- Tatsuo Suzuki

# 1:a Dan Svart

(Klubbgradering)



## Kihon

Kette junzuki  
Kette gyakuzuki  
Kette junzuki no tsukkomi Kette  
gyakuzuki no tsukkomi  
Nagashizuki  
Mawashigeri jodan  
Ushirogeri chudan  
Sokuto chudan

## Renrakuwaza

### FÖRSTA

Hidari hanmi gammae:  
Evade Migi/Hidari, ayumiashi migi uraken  
Migi surikomi chudan sokuto  
Ushiro ayumashi jodan morote shuto naschi uke  
Migi chudan hiza ten kao geri  
Hidari makikomi jodan hiji uchi

### ANDRA

Hidari hanmi gammae:  
Hidari chudan jodan renzuki  
Migi chudan gyakuzuki  
Hidari surikomi chudan maegeri  
Hidari jodan nagashizuki  
Migi sonobade kaiten ashibarai  
Migi jodan mawashigeri  
Hidari gedan maegeri, jodan mawashigeri (rengeri)  
Migi chudan gyakuzuki

### TREDJE

Hidari hanmi gammae:  
Hidari shootei jodan nagashi uke/hidari jodan uraken  
Sonobade kaiten chudan uraken  
Gyaku jodan uraken (rensoku waza)  
Hidari ushiro ayumiashi, migi jodan haishuke  
Hidari jodan mawashigeri  
Hidari ashibarai  
Migi chudan gyakuzuki

## Kumite

Idori 1 + 2,  
Tachidori 1

Tekniker valda av examinatorn på dagen för gradering:  
Två Sanbongumite maegeriuke 1-6  
Två Sanbongumite jodanuke 1-4  
Två Ohyogumite 1-8  
Två Kihongumite 1-10  
Två Tantodori 1-10

**Kata**

Kushanku

Två av följande valda av examinatorn på dagen för gradering:

Seishan

Chinto

Wanshu

Jion

Rohai

Bassai

Jitte

Naihanchi

**Jiyu kumite****Ytterligare krav:**

Teoretiskt prov

Genomgått instruktörsutbildning

Instruktör minst 1 år

## **Krav och förutsättningar på eleven**

Max en gradering per termin, hänsyn till elevens närvaro kommer att tas.  
(Systemet är baserat på 2 pass i veckan och 20 veckor per termin).

För barn (13 år och yngre) som ämnar gradera till 3 kyu, 2 kyu eller 1 kyu, krävs ett år mellan graderingarna.

För elev som visar sig väldigt ambitiös och duktig kan denne ges dispens från ovanstående krav. Detta beslutas av klubbens chefinstruktör.

För att gradera till 7:e Kyu/Mon (gulvitt/gult) fram till 4:e Kyu (blått) krävs att man deltagit på minst ett av klubbens läger mellan varje gradering.

## **Krav och förutsättningar på examinatorn**

Gradering upp till 7:e kyu, gult bälte krävs 4:e kyu

Gradering till 6:e kyu, orange bälte krävs 3:e kyu

Gradering till 5:e kyu, grönt bälte krävs 1:a kyu

Gradering till 4:e kyu, blått bälte krävs 1:a dan

Gradering till 3:e kyu, brunt bälte krävs 2:a dan

Gradering till 2:a kyu brunt bälte krävs 2:a dan

Gradering till 1:a kyu brunt bälte krävs 3:e dan

Gradering till 1:a dan svart, klubbälte, krävs minst tre svartbältens gemensamma godkännande