

NACKA WADORYU KARATE DO



GRADERINGSSYSTEM

GÄLLANDE FRÅN 2025-06-06

Vad är gradering?

Människan behöver 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 i vår karatestil.

Under terminerna genomför vi formella graderingar då våra elever, en och en eller gruppvis, framför alla tekniker som krävs enligt detta graderingshäfte framför behörig instruktör. Dessa tekniker delas upp i följande:

- Kihon (Grundtekniker)
- Renrakuwasa (Kombinationstekniker)
- Kumite (Partekniker)
- Kata (En serie standardiserade tekniker efter ett bestämt mönster)
- Jiyu kumite (Fri fighting)

Instruktören bedömer varje moment och ger efter genomförd uppvisning muntlig återkoppling. Om tillräckligt god teknik uppvisas så erhåller eleven nästa grad med tillhörande bälte.

Vad är mon-gradering?

Mon-gradering (halvfärgat bälte) tillämpas som obligatorium upp till 12 års ålder eller när teknikerna inte kan godkännas för kyu-grad (helfärgat bälte). Vid det senare skälet kan ny gradering genomföras efter två månader annars ska det gå en termin mellan graderingarna.

Vid mon-gradering utförs endast de tekniker som i detta häfte är markerade med ett M.

Vid kyu-gradering utförs samtliga tekniker.

Hur fungerar gradering av barn?

Att genomföra sina tekniker inför en instruktör kan vara en väldig anspänning och en stressande situation. Eftersom idrott för barn ska vara lekfull och på barnens villkor har vi valt att endast göra formell gradering för barn från 12 års ålder samt för de yngre barn som avancerat tidigt och är redo att gradera till mon-orange och uppåt.

Övriga barn bedöms kontinuerligt under terminen och nya grader (bälten) delas ut vid de sista träningspassen på terminen.

För barn 8 till 12 år som graderar upp till 7:e kyu (gult bälte) gäller följande:

- Ha en närvaro på 80 % eller ha uppvisat utveckling som motiverar ny grad.
- Ha gjort alla tekniker på träning.
- Mon-graderas i tre steg till 8:e kyu (rött bälte) och därefter i tre steg till 7:e kyu (gult bälte) – totalt sex terminers träning.

Målet är att alla skall klara av att gradera minst en gång per termin

Krav och förutsättningar på eleven

- Max en gradering per termin, hänsyn till elevens närvaro kommer att tas. Systemet är baserat på två pass i veckan och 20 veckor per termin.
- För barn (13 år och yngre) som ämnar gradera till 3:e kyu, 2:a kyu eller 1:a 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.

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! Läs mer om mon-gradering i början av detta häfte för en förklaring av M1 och M2.

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



Musubidachi



Shizenhontaidachi

7: e kyu Gult

Kihon	M	Junzuki Gyakuzuki
	M	Sokuto Shutouke
Renrakuwaza		Shingumite 1 Shingumite 2
Kumite	M	Sanbongumite maegeriuke 1 Sanbongumite maegeriuke 2
	M	Sanbongumite jodanuke 1
Kata	M	Pinan Nidan

OBS! Läs mer om mon-gradering i början av detta häfte för en förklaring av M1 och M2.

Intressant för 7:e kyu

Kihon wasa

Surikomi maegeri
Haraiuke

Japanska

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



Shikodachi



Hanmi no nekoashidachi



Tate seishan dachi

6: e kyu Orange

Kihon	M	Sotouke Uchiuke Ushirogeri
Renrakuwaza		Shingumite 3 Shingumite 4
Kumite	M	Sanbongumite maegeriuke 3
	M	Sanbongumite maegeriuke 4
		Sanbongumite jodanuke 3
Kata	M	Pinan Shodan Pinan Sandan

Jiyu kumite (fri fighting)

OBS! Läs mer om mon-gradering i början av detta häfte för en förklaring av M1 och M2.

Intressant för 6:e kyu

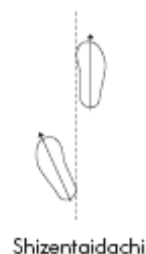
Kihon wasa

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



5:e kyu Grönt

Kihon	M	Junzuki no tsukkomi
	M	Gyakuzuki no tsukkomi
		Nidangeri
		Ura mawashigeri

Renrakuwaza	Maegeri, Mawashigeri
	Shingumite 5

Kumite	M2	Henkagumite 1
	M	Ohyogumite 1
	M	Ohyogumite 2

Kata	Pinan Yondan
-------------	--------------

Jiyu kumite

OBS! Läs mer om mon-gradering i början av detta häfte för en förklaring av M1 och M2.

Intressant för 5:e kyu

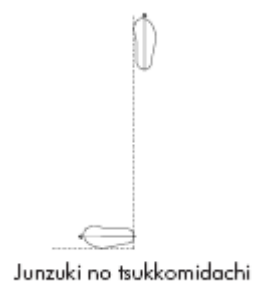
Kihon wasa

Empi
Mikazukigeri
Sotomawashigeri
Osotogari
Ashibarai

Renrakuwasa

Sonabade gyakuzuki chudan shotosei –
surikomi gyakuzuki jodan

Sonabade gyakuzuki chudan surikomi kizamizuki jodan



4: e kyu Blått



Kihon	M	Kette junzuki no tsukomi
	M	Kette gyakuzuki no tsukomi
Renrakuwaza	M	Shingumite 7
		Shingumite 8
		Shingumite 9
Kumite	M	Henkagumite 2
		Henkagumite 3
	M	Ohyogumite 3
		Ohyogumite 4
		Sanbongumite sotouke, uchiuke
Kata	M	Pinan Godan
		Wanshu

Jiyu kumite

OBS! Kyu (helfärgat) bälte ska innehas minst 1 år innan försök till brunt bälte får göras.

OBS! Läs mer om mon-gradering i början av detta häfte för en förklaring av M1 och M2.

Intressant för 4:e kyu

- I KI TA KATA
Kata must be alive and done with feeling and purpose ("se" motståndaren och förstå tekniken)
- I NEN
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

Renrakuwaza

Första till svartbältesgradering

Kumite

Ohyogumite 6
Ohyogumite 7
Ohyogumite 8
Kihongumite 1
Kihongumite 2

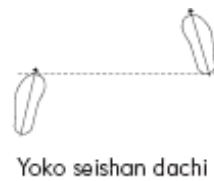
Tekniker valda av examinatorn på dagen för gradering:
En Sanbongumite maegeriuke 1-6
En Sanbongumite jodanuke 1-4
En Ohyogumite 1-4

Kata

Kushanku
En Pinankata vald av examinatorn

Jiyu kumite

Intressant för 3:e kyu



- 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

Kumite

Kihongumite 1
Kihongumite 2
Kihongumite 3

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

Kata

Seishan
Kushanku
En pinankata vald av examinator

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 1
Kihongumite 2
Kihongumite 3
Kihongumite 4
Tantodori 2
Tantodori 10

Tekniker valda av examinatoren på dagen för gradering:
En Sanbongumite maegeriuke 1–6
En Sanbongumite jodanuke 1–4
En Ohyogumite 1–8

Kata

Kushanku
Naihanchi
Tenryu No Kon (Bo)

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 shootai 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 examinatoren 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