

Graderingskompendium Sandhults Karateklubb v1.4

8:e Kyu - Vitt bälte med svart markering

gul markering = gul mon-grad

Allmän etikett

Att klä på karatedräkten och knyta bältet riktigt

Att buga stående och sittande i Seiza-ställning

Att ta sig fram på knä i Shikko

Fotställningar (Tachikata)

Musubidachi "givvaktställning" hämlarna ihop

Shizenhontai "Yoi" ställning, axelbrett mellan fötterna

Naifanchidachi knäna skall vara lätt böjda inåt, ställning för grundträning

Zenkutsudachi grundställning - böj främre och sträck bakre knät

Hanmigamae normal fighting-ställning

Handtekniker (Tewaza)

Chokuzuki rakt knytnävsslag - utförs i Naifanchidachi (seizuki)

Gyakuzuki slag med bakre hand

Kizamizuki slag med främre hand

Junzuki steg fram med slag

Sparkar (Keriwaza)

Hizageri knäspark

Maegeri framåtspark, chudan - uppåtböjda tår som tar "närmsta vägen" till målet

Mawashigeri "rundspark" spark från sidan, chudan

Blockeringstekniker (Ukewaza)

Jodanuke ansiktsblockering

Gedanbarai låg svepande blockering

Sotouke blockering utifrån och in

Kombinationer (Renrakuwaza)

Junzuki steg fram med slag, utför i Zenkutsudachi

Gyakuzuki steg fram med slag, utför i Zenkutsudachi och Hanmigamae

Maegeri utför Maegeri i Hanmigamae och ta ett steg framåt

Mawashigeri utför mawashigeri i Hanmigamae och ta ett steg framåt

Gyakuzuki – gedanbarai – gyakuzuki

Kata

Taikyoku Shodan

Kumite

Kihonkumite 1 gyakuzuki # sotouke, guakuzuki

Kihonkumite 2 mawashigeri bakre ben # gedanbarai, gyakuzuki

Kihonkumite 3 mawashigeri bakre ben # steg snett bakåt gedanbarai, gyakuzuki

1,2 Aihamni 3 Gyakuhamni

Dessa termer används för att ange läget på en teknik:

Waza = teknik

Jodan = hög

Chudan = mellan

Gedan = låg

Migi = höger

Hidari = vänster

7:e Kyu - Gult bälte gul markering = gul mon-grad

Fotställningar (Tachikata)

| | |
|---------------------------|---|
| Shikoashidachi | låg ställning fötterna i 45° vinkel |
| Mahanmi no Nekoashi | kattställning åt sidan - böj båda knäna |
| Mashomen no Nekoashi | kattställning framåt |
| Migi/hidari Shizentai | "naturlig" ställning, höger/vänster fot fram |
| (Mahanmi no Kokutsudachi) | bakställning åt sidan, exakt samma som Mahamni no Nekoashi) |

Handtekniker (Tewaza)

Renzuki dubbelslag - utförs i Naifanchidachi

| | |
|------------|---------------------------------|
| Urakenuchi | bakknävnävsslag utåt "backfist" |
| Nukite | spjuthandsslag |
| Empi | armbågsslag |

Sparkar (Keriwaza)

Kingeri grenspark, spark med rak vrist mot gren

| | |
|----------|---|
| Fumikomi | stampspark gedan (kan utföras mae, yoko eller ushiro) |
|----------|---|

Blockeringar (Ukewaza)

| | |
|-----------|---|
| Uchiuke | blockering inifrån och ut |
| Otoshiuke | neråtblockering - första rörelsen i Pinan Nidan |
| Shutouke | blockering utåt |

Kombinationer (Renrakuwaza)

| | |
|-----------------------------------|--|
| Kette Junzuki | lägg till Maegeri före Junzuki, utförs i Zenkutsudachi |
| Kette Gyakuzuki | lägg till Maegeri före Gyakuzuki, utförs i Zenkutsudachi |
| Maegeri - Mawashigeri - Gyakuzuki | |
| Gyakuzuki - shutouke - gyakuzuki | |

Kata

Pinan Nidan

Fallteknik (Ukemi)

Fallteknik åt sidan

Kastteknik (Nagewaza)

| | |
|--|---|
| Osotogari | "stort svep utifrån" |
| Kotegeishi = Kotenage | handledsvridning, handledskast |

Kumite

| | |
|--|---|
| Kihonkumite 4 | maegeri bakre ben # shuto(knivhand)gedanbarai, gyakuzuki |
| Kihonkumite 5 | mawashigeri jodan främre ben # shuto sotouke, gyakuzuki |
| Kihonkumite 6 | mawashigeri jodan bakre ben # shutouke, gyakuzuki |

Aihamni alla kumite

Terminologi:-

Tate = vertikalt
Yoko = sidåt, horisontalt
Dachi = ställning
Kote = handled
Geishi = vridning
Nage = kast

6:e Kyu - Orange bälte

orange markering = orange mon-grad

Fotställningar (Tachikata)

Kibadachi låg ställning parallella fötter

Handtekniker (Tewaza)

Sanrenzuki trippelslag - tre Chokuzuki i rad

Shutouchi knivhandsslag

Haitouchi inre knivhandslag

Urazuki kort slag utan att vrida armen

Sparkar (Keriwaza)

Mawashigeri jodan

Uramawashigeri "bakvänd" mawashigeri, träffa med fotsulan (hälen)

Mikazukigeri halvmånespark

Sokuto (yokogeri) sidospark - spark med fotkanten

Mae Kekomi lika Maegeri, men träffa med hela foten vinkelrätt i förhållande till målet

Blockeringar (Ukewaza)

Sukiuke skovelblockering

Takeuke blockering, gripa tag

Shuto Jodanuke jodanuke med Shuto (knivhand)

Shuto Gedanbarai gedanbarai med Shuto (knivhand)

Haito Uchiuke uchiuke med Haito (inre knivhand)

Kombinationer (Renrakuwaza)

Junzuki Tsukkomi djupare Junzuki liknar fäktning

Maegeri - sokuto - gyakuzuki

Kizamizuki – gyakuzuki – gedanbarai - gyakuzuki

Gyakuzuki - mawashigeri främre ben

Gyakuzuki jodan - mawashigeri bakre ben

Mawashigeri – rotera 180' – yokogeri - gyakuzuki

Gyakuzuki – urakenuchi - gyakuzuki

Kata

Pinan Shodan

Fallteknik (Ukemi)

fallteknik bakåt

Kastteknik (Nagewaza)

Kosotogari "Litet svep utifrån"

Ashibarai fotsvep

Kumite

Kihonkumite 7 ashibarai, gyakuzuki # -

Kihonkumite 8 gyakuzuki, urakenuchi, mawashigeri främre ben # sotouke, shutouke

Ipponkumite 1 kakeuke(ta tag i främre hand) gyakuzuki, steg fram, kosotogari, gyakuzuki # -

Henkakumite 1 mawashigeri chudan bakre ben # gedanbarai/sotouke (fånga spark dra förbi) gyakuzuki

Henkakumite 2 urakenuchu, gyakuzuki jodan # gyakuzuki/sotouke (timing) slag under (eller över)

Aihamni alla kumite

5:e Kyu - Grönt bälte

grön markering = grön mon-grad

Fotställningar (Tachikata)

| | |
|----------------------|--|
| Heisokudachi | fötterna ihop |
| Mashomen no Nekoashi | kattställning kroppen rakt framåt, 90% vikt på bakre benet |
| Gyaku Nekoashi | omvänd kattställning, 90% vikt på främre benet |

Handtekniker (Tewaza)

| | |
|-------------|---------------------------------|
| Agezuki | uppercut |
| Kagizuki | krokslag |
| Empi | ushiro (armbågs slag bakåt) |
| Nagashizuki | slag med samtidig undanglidning |

Sparkar (Keriwaza)

| | |
|-------------------|--|
| Ushirogeri | bakåtspark, böj vristen, rikta tårna neråt |
| Otoshigeri | yxspark |
| Soto Mawashigeri | mawashigeri inifrån |
| Soto Mikazukigeri | Halvmånespark inifrån |

Blockeringar (Ukewaza)

| | |
|---------|---|
| Hijiuke | armbågsblockering chudan - blockeringsteknik i Pinan Sandan |
|---------|---|

Kombinationer (Renrakuwaza)

| | |
|--------------------------------------|-------------------|
| Gyakuzuki Tsukkomi | djupare Gyakuzuki |
| Mawashigeri - Ushirogeri - Gyakuzuki | |
| Sokuto – uramawashigeri - guakuzuki | |
| Maegeri - mawashigeri med samma ben | |

Kata

Pinan Sandan

Fallteknik (Ukemi)

fallteknik framåt

Kastteknik (Nagewaza)

| | |
|-----------|----------------------|
| Ouchigari | "Stort svep inifrån" |
|-----------|----------------------|

Kumite

| | |
|---------------|---|
| Kihonkumite 9 | mawashigeri jodan främre ben # sotouke, fånga spark dra förbi, gyakuzuki |
| Ipponkumite 2 | mawashigeri bakre ben # gedanbarai/sotouke fånga spark, urakenuchi, ouchigari (alternativt rotera 180° i samband med utförandet av ouchigari) |
| Henkakumite 3 | kizamisuki, gyakuzuki, ashibarai, gyakuzuki # sotouke (på kizamizuki) |
| Henkakumite 4 | kizamizuki, gyakuzuki # yoriashi, mawashigeri chudan främre ben, gyakuzuki |

| | |
|------------|------------------------------|
| Aihamni | Kihonkumite 9, Henkakumite 4 |
| Gyakuhamni | Henkakumite 3, Ipponkumite 2 |

Jiukumite

10 < minuter

4:e Kyu - Blått bälte

blå markering = blå mon-grad

Fotställningar (Tachikata)

Gyaku Nekoashidachi - vikten på främre benet 90%
(Hanmi no Nekoashidashi) - vikten på bakre benet 90%
vrid kroppen 45°

Handtekniker (Tewaza)

Shoteizuki (handflatsslag)

Tate Shutozuki (vertikalt knivhandsslag)

Tatezuki (vertikalslag)

Sparkar (Keriwaza)

Ushiro Mawashigeri

Tobi Yokogeri

Tobi Maegeri

Blockeringar (Ukewaza)

Jujiuke X-blockering

Kombinationer (Renrakuwaza)

Kette Gyakuzuki Tsukkomi

Kette Junzuki Tsukkomi

Maegeri - Nagashizuki - Gyakuzuki

Maegeri - Nagashizuki - Mawashigeri

Ushirogeri - Gyakuzuki

Finta maegeri(annan spark) – ashibarai - gyakuzuki

Gyakuzuki – uramawashigeri - ushiromawashigeri

Kata

Pinan Yodan

Kasttekniker (Nagewaza)

Sasae Tsurikomiashi

Shihonage

Kumite

Kihonkumite 10 gyakuzuki, nagashihaitouchi # sotouke, gyakuzuki

Henkakumite 5 mawashigeri jodan främre ben # sotouke, ushiromawashigeri

Henkakumite 6 kizamizuki, mawashigeri jodan # shuto sotouke, ashibarai främre ben, kizamizuki (timing på ashibarai)

Henkakumite 7 kizamizuki, gyakuzuki # sotouke, gyakuzuki, kakeuke, uramawashigeri

Ipponkumite 3 mawashigeri # sotouke/gedanbarai fånga spark, urakenuchi, sasae tsurikomiashi, gyakuzuki

Aihamni alla kumite

Jiukumite

20< min

3:e kyu Brunt bälte (2:a kyu, 1:a kyu)

Fotställningar (Tachikata)

Kokutsudachi (bakställningar)
Sagiashidachi stå på ett ben
Yoko Seishandachi
Tate Seishanduchi

Handtekniker (Tewaza)

Heikozuki parallellslag
Mawashiuchi rundslag

Sparkar (Keriwaza)

Tobi Ushiro Mawashigeri
Tobi Mawashigeri
Tobi ushirogeri

Blockeringar (Ukewaza)

Ashibo Kakeuke blockering med skenbenet

Kombinationer (Renrakuwaza)

Kizamizuki - Mawashigeri - Ushirogeri
Gyakuzuki - Nagashizuki – ushiromawashigeri – mawashigeri samma ben
sokuto – mawashigeri samma ben
mawashigeri, tobiushirogeri

Kata

Pinan Godan

Kasttekniker (Nagewaza)

Kouchigari
Kubinage
Kotenage

Kumite

Henkakumite 8 kizamizuki, sotuke # gyakusotouke, nagashizuki, gyakuzuki
Henkakumite 9 kizamizuki chudan, mawashigeri bakben, tobiushirogeri # sotouke
Henkakumite 10 kizamizuki chudan, mawashigeri framben, tobiushiromawashigeri # sotouke
Ipponkumite Mawashigeri chudan bakre ben # sotouke/gedanbarai (fånga spark dra förbi) kosotogari,
gyakuzuki
Ipponkumite 5 mawashigeri chudan, ashibarai bakåt, gyakuzuki # sotouke/gedanbarai
(fånga spark dra förbi) gyakuzuki
Ipponkumite 6 kizamizuki, ashibarai, otoshigeri samma ben
Ipponkumite 7 kizamizuki, gyakuzuki # sotouke, gyakuzuki, kotegeishi (kotenage)

Aihamni Ipponkumite 4, 5, 7, Henkakumite 8, 10
Gyakuhamni Ipponkumite 6, Henkakumite 9

Jiukumite

30< min

1:a dan (Shodan) - Svart bälte

Teori om grundtekniker i karate
Karates historia
Metodik i undervisning

God förståelse för samtliga funktionella kombinationer i graderingssystemet

Fotställningar (Tachikata)

Naname Heikodachi
Motodachi

Kata

Kushanku

Kumite

Valfri partekniker (egna) i uppvisningsform ca 5min

Jiukumite

2x20min <

Meriter

Goda meriter inom något av följande områden krävs:

Tävling
Instruera/tränararbete
Föreningsarbete
Domarkompetens
Studier

Nedanstående anger minsta träningsstid för gradering för den som tränar två gånger i veckan:

| | | |
|---------|-------------------------------|------------|
| 8:e kyu | vittbälte med svart markering | 3 månader |
| 7:e kyu | gult bälte | 6 månader |
| 6:e kyu | orange bälte | 12 månader |
| 5:e kyu | grönt bälte | 24 månader |
| 4:e kyu | blått bälte | 36 månader |
| 3:e kyu | brunt bälte | 48 månader |
| 2:a kyu | brunt bälte | 54 månader |
| 1:a kyu | brunt bälte | 60 månader |
| 1:a dan | svart bälte | 72 månader |

Barn tom 12 år graderar sig i slutet av varje termin enligt nedan. Mellan varje bälte finns en "mon-grad" eller "halv-grad". När man graderat sig till en sådan grad bär man ett "mon-bälte". Tekniker till respektive mon-grad är i detta kompendium markerat med gradens färg. Till gul mon-grad skall man alltså kunna tekniker markerade i gult, till orange mon-grad tekniker markerade med orange osv.

| | |
|---------|-------------------------------|
| 8:e kyu | vittbälte med svart markering |
| | gult mon |
| 7:e kyu | gult bälte |
| | orange mon |
| 6:e kyu | orange bälte |
| | grönt mon |
| 5:e kyu | grönt bälte |
| | blått mon |
| 4:e kyu | blått bälte |

Översikt kumite

| | |
|----------------|---|
| Kihonkumite 1 | gyakuzuki # sotouke, guakuzuki |
| Kihonkumite 2 | mawashigeri bakre ben # gedanbarai, gyakuzuki |
| *Kihonkumite 3 | mawashigeri bakre ben # steg snett bakåt gedanbarai, gyakuzuki |
| Kihonkumite 4 | maegeri bakre ben # shuto(knivhand)gedanbarai, gyakuzuki |
| Kihonkumite 5 | mawashigeri jodan främre ben # shuto sotouke, gyakuzuki |
| Kihonkumite 6 | mawashigeri jodan bakre ben # shutouke, gyakuzuki |
| Kihonkumite 7 | ashibarai, gyakuzuki # - |
| Kihonkumite 8 | gyakuzuki, urakenuchi, mawashigeri främre ben # sotouke, shutouke |
| Kihonkumite 9 | mawashigeri främre ben # sotouke fånga spark dra förbi, gyakuzuki |
| Kihonkumite 10 | gyakuzuki, nagashihaitouchi # sotouke, gyakuzuki |
| | |
| Ipponkumite 1 | akeuke(ta tag i främre hand) gyakusuki, steg fram, kosotogari, gyakuzuki # - |
| *Ipponkumite 2 | mawashigeri bakre ben # gedanbarai/sotouke fånga spark, urakenuchi, ouchigari (alternativt rotera 180' i samband med utförandet av ouchigari) |
| Ipponkumite 3 | mawashigeri bakre ben # sotouke/gedanbarai fånga spark, urakenuchi, sasae tsurikomiashi, gyakuzuki |
| Ipponkumite 4 | mawashigeri chudan bakre ben # sotouke/gedanbarai (fånga spark dra förbi) kosotogari, gyakuzuki |
| Ipponkumite 5 | mawashigeri chudan, ashibarai bakåt, gyakuzuki # sotouke/gedanbarai (fånga spark dra förbi) gyakuzuki |
| *Ipponkumite 6 | kizamizuki, ashibarai, otoshigeri samma ben |
| Ipponkumite 7 | kizamizuki, gyakuzuki # sotouke, gyakuzuki, kotegeishi (kotenage) |
| | |
| Henkakumite 1 | mawashigeri chudan bakre ben # gedanbarai/sotouke (fånga spark dra förbi) gyakuzuki |
| Henkakumite 2 | urakenuchu, gyakuzuki jodan # gyakuzuki/sotouke (timing) slag under (eller över) |
| *Henkakumite 3 | kizamizuki, gyakuzuki, ashibarai, gyakuzuki # sotouke (på kizamizuki) |
| Henkakumite 4 | kizamizuki, gyakuzuki # yoriashi, mawashigeri chudan främre ben, gyakuzuki |
| Henkakumite 5 | mawashigeri jodan främre ben # sotouke, ushiromawashigeri |
| Henkakumite 6 | kizamizuki, mawashigeri jodan # shuto sotouke, ashibarai främre ben, kizamizuki (timing på ashibarai) |
| Henkakumite 7 | kizamizuki, gyakuzuki # sotouke, gyakuzuki, kakeuke, uramawashigeri |
| Henkakumite 8 | kizamizuki, sotuke # gyakusotouke, nagashizuki, gyakuzuki |
| *Henkakumite 9 | kizamizuki chudan, mawashigeri bakben, tobiushirogeri # sotouke |
| Henkakumite 10 | kizamizuki chudan, mawashigeri framben, tobiushiromawashigeri # sotouke |

* = Gyakuhamni