

Graderingskompendium Sandhults Karateklubb v2.0



8:e Kyu - Vitt bälte med svart markering

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" hälarna 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)

Hizageriknäspark	
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, utör 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	junzuki jodan # glidsteg bakåt jodanuke, ta tag hizageri

Terminologi:

Waza	= teknik
Jodan	= hög
Chudan	= mellan
Gedan	= låg
Migi	= höger
Hidari	= vänster

7:e Kyu – Gult Bälte

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 Mahanmi no Nekoashi)

Handtekniker (Tewaza)

Renzuki	dubbelslag - utförs i Naifanchidachi
Urakenuchi	bakknytnävsslag 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
Shutouke	knivhandsblockering 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

Terminologi:

Tate = vertikalt

Yoko = sidåt, horisontalt Dachi = ställning

Kote = handled Geishi = vridning Nage = kast

6:e Kyu – Orange Bälte

Fotställningar (Tachikata)

Kibadachi låg ställning parallella fötter

Handtekniker (Tewaza)

Sanrenzuki trippelslag
Shutouchi knivhandslag
Haitouchi innre 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
Kakeuke 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, gyakuzuki, steg fram, kosotogari, gyakuzuki # -
Henkakumite 1 mawashigeri chudan bakre ben # gedanbarai/sotouke (fånga spark dra förbi) gyakuzuki
Henkakumite 2 urakenuchu, gyakuzuki shodan # uchiuke, urazuki (flöde/timing)

5:e Kyu – Grönt Bälte

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 (armbågsslag bakåt)
Nagashizuki	slag med samtidig undanglidning

Sparkar (Keriwaza)

Ushisogeri	bakåtspark, 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
*Ipponkumute 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 bakre ben, gyakuzuki

Jiukumite

10 < minuter

20 < min

3 – 1:a Kyu – Brunt Bälte

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)

Kubinage

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 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	surikomi mawashigeri, kizamizuki # förflyttning bakåt, shutouke, zuki, ogoshi
Ipponkumite 7	kizamizuki, gyakuzuki # sotouke, gyakuzuki, shihonage
Aihamni	Ipponkumite 4, 5, 7, Henkakumite 8, 10
Gyakuhamni	Ipponkumite 6, Henkakumite 9

Jiukumite

30< min

Verka som instruktör inom klubben.

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 träningstid för gradering för den som tränar två gånger i veckan:

8:e kyu	vitt bälte med svart markering	6 månader
7:e kyu	gult bälte	12 månader
6:e kyu	orange bälte	18 månader
5:e kyu	grönt bälte	30 månader
4:e kyu	blått bälte	42 månader
3:e kyu	brunt bälte	54 månader
2:a kyu	brunt bälte	60 månader
1:a kyu	brunt bälte	66 månader
1:a dan	svart bälte	72 månader

Översikt kumite

Kihonkumite 1	gyakuzuki # sotouke, guakuzuki
Kihonkumite 2	mawashigeri bakre ben # gedanbarai, gyakuzuki
Kihonkumite 3	janzuki jodan # glidsteg bakåt jodanuke, ta tag hizageri
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 jodan 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
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/empi bakåt/osotogari, gyakuzuki # sotouke/gedanbarai (fånga spark dra förbi) gyakuzuki
*Ipponkumite 6	surikomi mawashigeri, kizamizuki # förflyttning bakåt, shutouke, zuki, ogoshi
Ipponkumite 7	kizamizuki, gyakuzuki # sotouke, zuki, shihonage

Henkakumite 1	mawashigeri chudan bakre ben # gedanbarai/sotouke (fånga spark dra förbi) gyakuzuki
Henkakumite 2	urakenuchu, gyakuzuki shodan # uchiuke, urazuki (flöde/timing)
*Henkakumite 3	kizamizuki, gyakuzuki, ashibarai, gyakuzuki # sotouke (på kizamizuki)
Henkakumite 4	kizamizuki, gyakuzuki # yoriashi, mawashigeri chudan främre/bakre ben, gyakuzuki
Henkakumite 5	mawashigeri jodan främre ben # sotouke, ushiromawashigeri
*Henkakumite 6	kizamizuki, mawashigeri shudan bakre ben # växla ställning/gedan barai, yokogeri
Henkakumite 7	kizamizuki, gyakuzuki # sotouke, gyakuzuki, kakeuke, uramawashigeri
Henkakumite 8	kizamizuki, sotouke # gyakusotouke, nagashizuki, gyakuzuki
*Henkakumite 9	kizamizuki, mawashigeri bakben, tobiushirogeri # sotouke
Henkakumite 10	kizamizuki, mawashigeri framben, tobiushiromawashigeri # sotouke

* = Gyakuhamni