

Graderingskompendium barn Sandhults Karateklubb v2.1



Barn tom 12 år graderar sig i slutet av varje termin enligt nedan. Mellan varje hel bältesgrad finns två "mon-grader". När man graderat sig till en sådan grad bär man ett "mon-bälte".

8:e kyu	vitt bälte med svartmarkering gult mon
7:e kyu	gult mon med svart markering (alt. "dubbel-mon") gult bälte orange mon
6:e kyu	orange mon med svart markering (alt. "dubbel-mon") orange bälte grönt mon
5:e kyu	grönt mon med svart markering (alt. "dubbel-mon") grönt bälte

Japanska ord som kan vara bra att kunna:

Waza = teknik
Dachi = ställning
Nage = kast
Jodan = hög
Chudan = mellan
Gedan = låg
Migi = höger
Hidari = vänster
Yoko = åt sidan

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

Hanmigamae normal fighting-ställning

Handtekniker (Tewaza)

Chokuzuki rakt knytnävsslag - utförs i Naifanchidachi (seizuki)

Junzuki steg fram med slag

Sparkar (Keriwaza)

Hizageri knäspark

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

Blockeringstekniker (Ukewaza)

Sotouke blockering utifrån och in

Kombinationer (Renrakuwaza)

Junzuki steg fram med slag, utför i Zenkutsudachi

Maegeri utför Maegeri i Hanmigamae och ta ett steg framåt

Mawashigeri utför mawashigeri i Hanmigamae och ta ett steg framåt

Kumite

Kihonkumite 1 gyakuzuki # sotouke, guakuzuki

Aihamni

Gult mon-bälte

Fotställningar (Tachikata)

Zenkutsudachi grundställning - böj främre och sträck bakre knät

Handtekniker (Tewaza)

Renzuki dubbelslag - utförs i Naifanchidachi
Gyakuzuki slag med bakre hand

Sparkar (Keriwaza)

Mawashigeri "rundspark" spark från sidan, chudan

Blockeringstekniker (Ukewaza)

Gedanbarai låg svepande blockering

Kombinationer (Renrakuwaza)

Gyakuzuki steg fram med slag, utör i Zenkutsudachi och Hanmigamae
Gyakuzuki – gedanbarai – gyakuzuki

Fallteknik (Ukemi)

Fallteknik åt sidan

Kumite

Kihonkumite 2 mawashigeri bakre ben # gedanbarai, gyakuzuki
Aihamni

Gult mon-bälte med svart markering

Fotställningar (Tachikata)

Naifanchidachi knäna skall vara lätt böjda inåt, ställning för grundträning

Handtekniker (Tewaza)

Kizamizuki slag med främre hand
Empi armbågsslag

Sparkar (Keriwaza)

Kingeri grenspark, spark med rak vrist mot gren

Blockeringar (Ukewaza)

Jodanuke ansiktsblockering
Uchiuke blockering inifrån och ut

Kombinationer (Renrakuwaza)

Kette Junzuki lägg till Maegeri före Junzuki, utförs i Zenkutsudachi

Kastteknik (Nagewaza)

Osotogari "stort svep utifrån"

Kata

Taikyoku Shodan

Kumite

Kihonkumite 3 junzuki jodan # glidsteg bakåt jodanuke, ta tag hizageri
Aihamni

Kihonkumite 4 maegeri bakre ben # shuto(knivhand)gedanbarai, gyakuzuki
Gyakuhamni

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 Mahamni no Nekoashi)

Handtekniker (Tewaza)

Urakenuchi	knytnävsslag baksida utåt "backfist"
Nukite	spjuthandsslag

Sparkar (Keriwaza)

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

Blockeringar (Ukewaza)

Otoshiuke	neråttblockering - första rörelsen i Pinan Nidan
Shutouke	blockering utåt, knivhand

Kombinationer (Renrakuwaza)

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

Kata

Pinan Nidan

Kastteknik (Nagewaza)

Kotegeishi = Kotenage	handledsvridning, handledskast
-----------------------	--------------------------------

Kumite

Kihonkumite 5	mawashigeri jodan främre ben # shuto sotouke, gyakuzuki
Aihamni	

Kihonkumite 6	mawashigeri jodan bakre ben # shutouke, gyakuzuki
Aihamni	

Orange mon-bälte

Handtekniker (Tewaza)

Sanrenzuki	trippelslag - tre Chokuzuki i rad
Shutouchi	knivhandsslag

Sparkar (Keriwaza)

Mikazukigeri	halvmånespark
Mae Kekomi	tryckspark, träffa med hela foten vinkelrätt i förhållande till målet

Blockeringar (Ukewaza)

Shuto Jodanuke	jodanuke med Shuto (knivhand)
Shuto Gedanbarai	gedanbarai med Shuto (knivhand)

Kombinationer (Renrakuwaza)

Gyakuzuki - mawashigeri främre ben
Gyakuzuki jodan - mawashigeri bakre ben

Kumite

Kihonkumite 7	ashibarai, gyakuzuki # -
Aihamni	

Henkakumite 1	mawashigeri chudan bakre ben # gedanbarai/sotouke (fånga spark draförbi) gyakuzuki
Aihamni	

Orange mon-bälte med svart markering

Handtekniker (Tewaza)

Haitouchi	inre knivhandslag
-----------	-------------------

Sparkar (Keriwaza)

Sokuto (yokogeri)	sidospark - spark med fotkanten
-------------------	---------------------------------

Blockeringar (Ukewaza)

Haito Uchiuke	uchiuke med Haito (inre knivhand)
---------------	-----------------------------------

Kombinationer (Renrakuwaza)

Maegeri - sokuto – gyakuzuki
Gyakuzuki – urakenuchi – gyakuzuki

Kastteknik (Nagewaza)

Ashibarai	fotsvep
-----------	---------

Kumite

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

Orange bälte

Fotställningar (Tachikata)

Kibadachi låg ställning parallella fötter

Handtekniker (Tewaza)

Urazuki kort slag utan att vrida armen

Sparkar (Keriwaza)

Mawashigeri jodan

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

Blockeringar (Ukewaza)

Sukiuke skovelblockering

Takeuke blockering, gripa tag

Kombinationer (Renrakuwaza)

Junzuki Tsukkomi djupare Junzuki liknar fäktning

Kizamizuki – gyakuzuki – gedanbarai - gyakuzuki

Mawashigeri – rotera 180' – yokogeri - gyakuzuki

Kata

Pinan Shodan

Fallteknik (Ukemi)

fallteknik bakåt

Kastteknik (Nagewaza)

Kosotogari "Litet svep utifrån"

Kumite

Ipponkumite 1 kakeuke, gyakusuki, steg fram, kosotogari, gyakuzuki # -
Aihamni

Henkakumite 2 urakenuchi, gyakuzuki jodan # gyakuzuki/shutouke (timing)
Aihamni

Grönt mon-bälte

Handtekniker (Tewaza)

Agezuki	uppercut
Kagizuki	krokslag

Sparkar (Keriwaza)

Ushirogeri	bakåtspark, böj vristen, rikta tårna neråt
Otoshigeri	yxspark

Kombinationer (Renrakuwaza)

Mawashigeri - Ushirogeri - Gyakuzuki

Kumite

Kihonkumite 9	mawashigeri jodan främre ben # sotouke "dra förbi", gyakuzuki
Aihamni	

Jiukumite

10 < minuter

Grönt mon-bälte med svart markering

Handtekniker (Tewaza)

Empi ushiro	armbågsslag bakåt
-------------	-------------------

Sparkar (Keriwaza)

Soto Mawashigeri	mawashigeri inifrån Soto
------------------	--------------------------

Kombinationer (Renrakuwaza)

Maegeri - mawashigeri med samma ben

Fallteknik (Ukemi)

fallteknik framåt

Kumite

Henkakumite 3	kizamisuki, gyakuzuki, ashibarai, gyakuzuki # sotouke (på kizamizuki)
Gyakuhamni	

4Kyu - Grönt bälte

Fotställningar (Tachikata)

Heisokudachi fötterna ihop
Mashomen no Nekoashi
Nekoashi

kattställning kroppen rakt framåt, 90% vikt på bakre benet Gyaku
omvänd kattställning, 90% vikt på främre benet

Handtekniker (Tewaza)

Nagashizuki

slag med samtidig undanglidning

Sparkar (Keriwaza)

Mikazukigeri

halvmånespark inifrån

Blockeringar (Ukewaza)

Hijiuke

armbågsblockering chudan - blockeringsteknik i Pinan Sandan

Kombinationer (Renrakuwaza)

Gyakuzuki Tsukkomi

djupare Gyakuzuki Sokuto – uramawashigeri - guakuzuki

Kata

Pinan Sandan

Kastteknik (Nagewaza)

Ouchigari

"Stort svep inifrån"

Kumite

Ipponkumute 2
Gyakuhamni

mawashigeri bakre ben # gedanbarai/sotouke fånga spark,
urakenuchi, ouchigari (alternativt rotera 180° i samband med
utförandet av ouchigari)

Henkakumite 4
Aihamni

kizamizuki, gyakuzuki # yoriashi, mawashigeri chudan främre ben,
gyakuzuki

Jiukumite

10 < minuter

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 främre ben # sotouke fånga spark dra förbi, gyakuzuki
Ipponkumite 1	kakeuke(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)
Henkakumite 1	mawashigeri chudan bakre ben # gedanbarai/sotouke (fånga spark dra förbi) gyakuzuki
Henkakumite 2	urakenuchi, gyakuzuki jodan # gyakuzuki/shutouke (timing)
*Henkakumite 3	kizamizuki, gyakuzuki, ashibarai, gyakuzuki # sotouke (på kizamizuki)
Henkakumite 4	kizamizuki, gyakuzuki # yoriashi, mawashigeri chudan främre/bakre ben, gyakuzuki

* = Gyakuhamni