



Dojo Kun / Dojo regler

- Always treat your training partner as a friend / Behandla alltid din träningspartner som en vän.
- We strive to always do our best and train hard / Vi strävar alltid efter att göra vårt bästa och träna så hårt vi kan.
- Through karate training we strive to be humble and honest to ourselves and others / Genom karate träning strävar vi efter att vara ödmjuka och ärlig mot oss själva och andra

General knowledge / Grundläggande kunskap

- How to tie your Obi / Lära sig knyta ditt bälte
- Follow the dojo kun / Följa och förstå dojo kun
- How to count to ten in japanese / Lära sig att räkna på japanska
- Always bow when needed and show correct respect for one another / Alltid buga när det behövs och respektera varandra.
- Learn japanese terminology / Lära sig korrekta japanska termer för våra tekniker och övningar.

Allmänna termer på japanska / Common terms in japanese

Seiretsu - Stand in line / Ställ upp på linje

Seiza - Sit in seiza position / Sitt ner i seiza ställning

Mokuso - Meditation with your eyes closed and proper breathing / Meditera med stängda ögon, andas korrekt.

Mokuso Yame - End of meditation / Slut på meditation

Rei - Bow / Buga

Shomen ni Rei - Forward bow against shomen / Buga framåt mot shomen

Otagai ni Rei - Bow to each other / Buga mot varandra

Sensei ni Rei - Bow to the instructor / Buga mot instruktören

Onegai Shimasu - Greeting at the beginning of the training, after Mokuso in seiza / Hälsning man säger efter Mokuso sittandes i seiza.

Kiritsu - Stand up / Stå upp

Waza - Technique / Teknik

Arigato Gozaimashita - Greeting at the end of the training / Hälsning i slutet av träningen sittandes i Mokuso

How to Count in japanese / Hur man räknar på japanska

Ichi - One / Ett	Roku - Six / Sex
Ni - Two / Två	Hichi - Seven / Sju
San - Three / Tre	Hachi - Eight / Åtta
Shi - Four / Fyra	Ku - Nine / Nio
Go - Five / Fem	Ju - Ten / Tio

Grading Techniques / Graderingstekniker

8:e Kyu mon, White belt / Vitt bälte

Tachikata (Stances/Ställningar)

Shizentai (Natural stance)
Musubidachi
Shizenhontai

Naifanchidachi
Zenkutsudachi
Hanmigamae

Kihon Waza (grundtekniker)

1. Junzuki (framslag)
2. Gyakuzuki (bakhandsslag)
3. Maegeri (framspark)
4. Mawashigeri (rundspark)

Renraku Waza

1. Maegeri chudan, kizamizuki jodan
2. Maegeri chudan, gyakuzuki chudan
3. Uchi uki jodan, gyakuzuki chudan

8:e Kyu, White belt / Vitt bälte, two red stripes



Tachikata (Stances)

Shizentai (Natural stance)
Musubidachi
Shizenhontai

Naifanchidachi
Zenkutsudachi
Hanmigamae

Kihon Waza (grundtekniker)

Tewaza

1. Junzuki (framslag)
2. Gyakuzuki (bakhandsslag)
3. Chokuzuki

Ukewaza

1. Gedan barai
2. Jodanuke
3. Sotouke

Keriwaza

1. Maegeri (framspark)
2. Mae keage
3. Kingeri
4. Hizageri

Renraku Waza

1. Maegeri chudan, kizamizuki jodan
2. Maegeri chudan, gyakuzuki chudan
3. Uchi uki jodan, gyakuzuki chudan
4. Junzuki
5. Gyakuzuki
6. Jodanuke - Gyakuzuki - Ta ett steg tillbaka i Zenkutsudachi
7. Gedanbarai - Gyakuzuki - Ta ett steg tillbaka i Zenkutsudachi
8. Sotouke - Gyakuzuki - Ta ett steg tillbaka i Zenkutsudachi

Ippon Kumite

Ippongumite Jodan 1
Ippongumite Chudan 1

Kata

Taikioku shodan
Shi uke kata

7:e kyu mon, Yellow white / Gul vitt bälte



Tachikata (Stances)

Shikoashidachi

Kokutsudachi (Bakställning) eller Mahamni no Nekoashi (kattställning åt sidan)

Kihon Waza (grundtekniker)

Tewaza

1. Renzuki (dubbelslag)
2. Shutouchi (knivhandslag inåt)
3. Urakenuchi (baknytnävsslag utåt)
4. Nukite (spjuthandslag)

Ukewaza

1. Uchiuke (Blockering inåt)
2. Sukuiuke (Skovelblockering)

Keriwaza

1. Mawashigeri Chudan (rundspark)
2. Yoko Kekomi Gedan (Trampspark åt sidan)

Renraku Waza

Kette Junzuki (Maegeri före Junzuki)

Kette Gyakuzuki (Maegeri före Gyakuzuki)

Maegeri - Mawashigeri - Gyakuzuki

Surikomi Maegeri - Mawashigeri - Gyakuzuki

Ukemi (Fall tekniker)

Ushiro Ukemi

Nagewaza (Kastteknik)

Kosotogari

Ippon Kumite

- | | | |
|-------------------------|---|-----------------------------|
| Ipponkumite Jodan Nr.2 | - | Gyakujodanuke - Mawashigeri |
| Ipponkumite Chudan Nr.2 | - | Sotouke - Gyakuzuki Jodan |

Sanbongumite Sotouke - Sotouke - Maegeri - Gyakuzuki
Henkakumite Nr.1 - Ashibarai - Junzuki Jodan - Kosotogari - Gyakuzuki

Jiyukumite (free-fighting)

Kata

Pinan Nidan

Terminologi:

Tate - vertikalt

Yoko - sidåt, horisontalt

7:e kyu, Yellow Belt / Gult bälte



Tachikata (Stances)

Shikoashidachi

Kokutsudachi (Bakställning) eller Mahamni no Nekoashi (kattställning åt sidan)

Migishizentai (Höger naturställning)

Sanchindachi (Axelbred ställning, knäna böjda inåt som i Naifanchi men höger fot fram, en fotlängd).

Kihon Waza (grundtekniker)

Tewaza

1. Renzuki (dubbelslag)
2. Shutouchi (knivhandslag inåt)
3. Urakenuchi (baknytnävsslag utåt)
4. Nukite (spjuthandsslag)

Ukewaza

1. Uchiuke (Blockering inåt)
2. Sukuiuke (Skovelblockering)
3. Otoshiuke (Neråtblockering) (Pinan nidan)

Keriwaza

1. Maegeri Jodan (framspark, huvudet)
2. Mawashigeri Chudan (rundspark)
3. Mikazukigeri Chudan (halvmånespark)
4. Yoko Kekomi Gedan (Trampsparkl åt sidan)

Renraku Waza

Kette Junzuki (Maegeri före Junzuki)
Kette Gyakuzuki (Maegeri före Gyakuzuki)

Maegeri - Mawashigeri - Gyakuzuki
Surikomi Maegeri - Mawashigeri - Gyakuzuki
Maegeri - Suikomi Mawashigeri - Gyakuzuki

Ukemi (Fall tekniker)

Yoko Ukemi
Ushiro Ukemi

Nagewaza (Kastteknik)

Kosotogari
Tsurukomi Goshi (Höftkast)

Ippon Kumite

Ipponkumite Jodan Nr.2	-	Gyakujodanuke - Mawashigeri
Ipponkumite Chudan Nr.2	-	Sotouke - Gyakuzuki Jodan
Sanbongumite Sotouke	-	Sotouke - Maegeri - Gyakuzuki
Sanbongumite Uchiuke	-	Uchiuke - Yoko Empi
Sanbongumite Maegeri Nr. 1	-	Sukuiuke - Gyakuzuki
Sanbongumite Maegeri Nr.2	-	ta ett steg bakåt och Sukuiuke - Gyakuzuki
Henkakumite Nr.1	-	Ashibarai - Junzuki Jodan - Kosotogari - Gyakuzuki

Jiyukumite (fri-fighting)

Kata

Pinan Nidan
Geki sai dai ichi

Terminologi:
Tate - vertikalt
Yoko - åt sidan, horisontalt

6:e mon Kyu, Orange White / Orange vit bälte

This grading can be done in two steps / Denna gradering kan göras i två steg

Tachikata (Stances)

Heikodachi (Parallell ställning)

Kihon Waza (grundtekniker)

Tewaza

1. Sanrenzuki (trippelslag) - tre Chokuzuki i rad Utförs i Naifanchidachi
2. Tettsuiuchi (hammarslag) åt sidan Utförs i Naifanchidachi
3. Mae Empi (armbågs slag framåt)
4. Tate Empi (armbågs slag vertikalt)
5. Awasezuki (dubbelslag) - två slag samtidigt

Ukewaza

1. Shuto Jodanuke - Jodanuke med Shuto (knivhand)
2. Shuto Gedanbarai - Gedanbarai med Shuto (knivhand)
3. Haito Sotouke - Sotouke med Haito (inre knivhand)

Keriwaza

1. Mawashigeri (Rundspark) Jodan
2. Sokuto (sidospark) Gedan spark med fotkanten
3. Ushiro Kekomi (trampspark bakåt)

Renraku Waza

Maegeri - Sokuto - Gyakuzuki
Surikomi Maegeri - Sokuto - Gyakuzuki
Maegeri - Surikomi Sokuto - Gyakuzuki

Ukemi (Fall tekniker)

Yoko Ukemi
Ushiro Ukemi

Nagewaza (Kastteknik)

Osotagari

Renraku Waza

Maegeri - Sokuto - Gyakuzuki
Surikomi Maegeri - Sokuto - Gyakuzuki
Maegeri - Surikomi Sokuto - Gyakuzuki

Ukemi (Fall tekniker)

Ushiro Ukemi

Nagewaza (Kastteknik)

Osotagari

Ippon Kumite

Ipponkumite Jodan Nr.3	-	Sotouke - Shutouchi
Ipponkumite Chudan Nr.3	-	Gedanbarai – Gyakuzuki - Osotogari – Gyakuzuki
Sanbongumite Jodan Nr.1	-	Nagashi Haito Uchiuke – Urazuki – Mae Empi
Sanbongumite Jodan Nr.2	-	Nagashi Jodanuke - Hizageri
Sanbongumite Maegeri Nr. 5	-	Gedanbarai – Gyakuzuki -
Sanbongumite Maegeri Nr.6	-	Gedanbarai mot Surikomi Maegeri – Gyakuzuki
Henkakumite Nr.1	-	ett steg fram + Gyakuzuki – Osotogari – Gyakuzuki

Ohyogumite nr. 1

Jiyukumite (fri-fighting)

Kata

Pinan Shodan

5:e Kyu mon, Green White Belt / Grönt vit bälte

Tachikata (Stances)

Heisokudachi Fötterna ihop
Mahmni no Nekoashi Främre fot rakt fram, bakre 30° vinkel, ca 60 / 40 fördelning av vikt.

Kihon Waza (grundtekniker)

Tewaza

1. Haitouchi	inre knivhandslag
2. Ushiro Empi	armbågsslag bakåt

Ukewaza

Hijiuke Chudan	block med armbåge Pinan Sandan
Hijiuke Jodan	
Haishuuke	överhandsblock
Shuto Uchiuke	uchiuke med knivhand
Kakeuke	hakeblockering
Mawashiuke	rundblock med båda händerna

Keriwaza

Sokuto Chudan	sidospark
Ushirogeri	bakåtspark böj vrist, tår neråt
Mae Kekomi	trampspark framåt

Renraku Waza

Kette Junzuki Tsukkomi	djupare Junzuki med spark
Gyakuzuki Tsukkomi	djupare Gyakuzuki

Mawashigeri – Ushirogeri - Gyakuzuki

Ukemi (Fall tekniker)

Zempo kaiten Ukemi
Mae ukemi

Nagewaza (Kastteknik)

Ouchigari

Ippon Kumite

Ipponkumite Jodan Nr.4	-	Uchiuke – Sokuto
Ipponkumite Chudan Nr.4	-	Hijiuke Chudan – Tettsuiuchi – Gyakuzuki
Sanbongumite Jodan Sanbonme 3.	-	Nagashizuki - Mawashigeri
Sanbongumite Jodan Yonhonme 4	-	Hijiuke Jodan – Uraken – Haito
Sanbongumite Maegeri Sanbonme Nr. 3	-	Sukuiuke mot Surikomi Maegeri
Sanbongumite Maegeri Yonhonme Nr.4	-	Gedanbarai + Gyakuzuki samtidigt

Henkakumite Nr.3
Ohyogumite nr. 2
Ohyogumite nr. 3
Ohyogumite nr. 4

Jiyukumite (fri-fighting)

Kata

Pinan Sandan,

5:e Kyu, Green belt / Grönt bälte



Tachikata (Stances)

Heisokudachi Fötterna ihop
Mahmni no Nekoashi Främre fot rakt fram, bakre 30° vinkel, ca 60 / 40 fördelning av vikt.

Kihon Waza (grundtekniker)

Tewaza

1. Haitouchi inre knivhandslag
2. Ushiro Empi armbågsslag bakåt

Ukewaza

Hijiuke Chudan block med armbåge Pinan Sandan
Hijiuke Jodan
Haishuuke överhandsblock
Shuto Uchiuke uchiuke med knivhand
Kakeuke hakeblockering
Mawashiuke rundblock med båda händerna

Keriwaza

Sokuto Chudan sidospark
Ushirogeri bakåtspark böj vrist, tår neråt
Mae Kekomi trampspark framåt

Renraku Waza

Kette Junzuki Tsukkomi djupare Junzuki med spark
Gyakuzuki Tsukkomi djupare Gyakuzuki

Mawashigeri – Ushirogeri - Gyakuzuki
Surikomi Mawashigeri – Ushirogeri – Gyakuzuki
Sokuto – Ushirogeri – Gyakuzuki
Surikomi – Sokuto – Ushirogeri – Gyakuzuki

Ukemi (Fall tekniker)

Zempo kaiten Ukemi
Mae ukemi

Nagewaza (Kastteknik)

Osotagari
Seoi - nage
Ouchigari

Ippon Kumite

Ipponkumite Jodan Nr.4 - Uchiuke – Sokuto
Ipponkumite Chudan Nr.4 - Hijiuke Chudan – Tettsuiuchi – Gyakuzuki

Sanbongumite Jodan Sanbonme 3. - Nagashizuki - Mawashigeri
Sanbongumite Jodan Yonhonme 4 - Hijiuke Jodan – Uraken – Haito
Sanbongumite Maegeri Sanbonme Nr. 3 - Sukuiuke mot Surikomi Maegeri

Henkakumite Nr.3

Ohyogumite nr. 2

Jiyukumite (fri-fighting)

Kata

Pinan Sandan,

4:e Kyu mon, Blue White belt / Blått vit bälte

Tachikata (Stances)

Gyaku Nekoashidashi	Vikt på främre benet
Hanmi no Nekoashidachi	Främre fot rakt fram, bakre 30° vinkel, ca 60 / 40 fördelning av vikt.
Kokutsudachi	bakställning

Kihon Waza (grundtekniker)

Tewaza

1.Shoteizuki	slag med handflatan
2.Tate Shutozuki	vertikalt knivhandslag
3.Tatezuki	vertiklat slag

Ukewaza

Keriwaza

Ushirogeri Chudan	spark bakåt
Soto Mawashigeri	rundspark utåt
Ushiro Mawashigeri	Rundspark bakåt

Renraku Waza

Kette Gyakuzuki Tsukkomi djupare Gyakuzuki med spark

Tobikomzuki
Tobi Nagashizuki
Maegeri – Nagashizuki - Gyakuzuki

Ukemi (Fall tekniker)

Zempo kaiten Ukemi
Mae ukemi

Nagewaza (Kastteknik)

Sasae Tsurikomiashi
Kouchigari Fånga ett ben och svep det andra inifrån
Shihonage Lyfta arm över huvudet snurra och ”hugg med svärd”

Kumite

Ipponkumite Jodan nr. 4 Uchiuke – Sokuto
Ipponkumite Chudan nr. 4 Hijiuke Chudan – Tettsuiuchi – Gyakuzuki

Sanbongumite Jodan Sanbonme 3 Nagashizuki - Mawashigeri
Sanbongumite Jodan Yonhonme 4 Hijiuke Jodan – Uraken – Haito

Sanbongumite Maegeri Sanbonme 3 Sukuiuke mot Surikomi Maegeri
Sanbongumite Maegeri Yonhonme 4 Gedanbarai + Gyakuzuki samtidigt

Ohyogumite nr. 5
Ohyogumite nr. 6

Kata

Pinan Yondan

4:e Kyu, Blue belt / Blått bälte

Tachikata (Stances)

Gyaku Nekoashidashi Vikt på främre benet
Hanmi no Nekoashidachi Främre fot rakt fram, bakre 30° vinkel, ca 60 / 40 fördelning av vikt.
Kokutsudachi bakställning
Sagiashidashi stå på ett ben

Kihon Waza (grundtekniker)

Tewaza

1.Shoteizuki slag med handflatan
2.Tate Shutozuki vertikalt knivhandslag

3.Tatezuki vertiklat slag

Ukewaza

Tenohirauke block med handflatan Pinan Yodan
Kokenuke handledsblockering
Shoteiuke block med handflatan
Jujiuke X-block
Tate shutouke vertikal knivhandsblock
Kakiwakeuke block med händer/armar åt sidan

Keriwaza

Ushirogeri Chudan spark bakåt
Hizamawashigri knärundspark
Soto Mawashigeri rundspark utåt
Ushiro Mawashigeri Rundspark bakåt

Renraku Waza

Kette Gyakuzuki Tsukkomi djupare Gyakuzuki med spark
Tobikomzuki
Tobi Nagashizuki
Maegeri – Nagashizuki - Gyakuzuki
Maegeri – Nagashizuki - Mawashigeri
Maegeri – Sokuto – Ushirogeri – Uraken - Gyakuzuki

Ukemi (Fall tekniker)

Zempo kaiten Ukemi
Mae ukemi

Nagewaza (Kastteknik)

Sasae Tsurikomiashi
Kouchigari Fånga ett ben och svep det andra inifrån
Shihonage Lyfta arm över huvudet snurra och ”hugg med svärd”

Kumite

Ipponkumite Jodan nr. 5
Ipponkumite Chudan nr. 5
Sanbongumite Jodan Sanbonme 3 Nagashizuki - Mawashigeri
Sanbongumite Jodan Yonhonme 4 Hijiuke Jodan – Uraken – Haito

Sanbongumite Maegeri Sanbonme 3 Sukuiuke mot Surikomi Maegeri
Sanbongumite Maegeri Yonhonme 7

Henka kumite nr. 4

Ohyogumite nr. 4

Ohyogumite nr. 5

Goshin Ho - Ai no te dori

Goshin Ho - Gyako no te dori

Kata

Pinan Yondan, Pinan Godan

3-1 kyu Brown belt / Brunt bälte,

This grading will be in two steps, first to 3 kyu then 2 and 1 in one grading / Denna gradering sker i två omgångar, första gäller 3 kyu och andra graderar man mot både 1 och 2 kyu.

Children/Teenagers will only focus on the brown belt techniques, adults must present all other belts techniques aswell as the brown belt techniques.

Tachikata (Stances)

Kokutusdachi

Yoko Seishandachi

Tate Seishandachi

Kihon Waza (grundtekniker)

Tewaza

Heikozuki

Kagizukii

Mawashiuchi

Ukewaza

Osaeuke

Jujiuke Jodan X-block jodan

Ashisoko Mawashiuke

Ashibo Kakeuke

Sokuto Osaeuke

Keriwaza

Tobi Maegeri

Tobi Sokuto

Tobi Mawashigeri

Renraku Waza

Junzuki - Renzuki - Maegeri - Mawashigeri - Ushirogeri - Gyakuzuki
Kizamizuki - Renzuki - Surikomi Maegeri - Mawashigeri - Ushirogeri - Uraken
Junzuki - Renzuki - Maegeri - Nagashizuki - Gyakuzuki - Mawashigeri - Maegeri - Sokuto (samma
ben)

Ukemi (Fall tekniker)

Koshinage

Nagewaza (Kastteknik)

Kouchigari
Kubinage
Kotenage

Kumite

Ipponkumite Jodan nr. 6
Ipponkumite Chudan nr. 6

Henka kumite nr. 5
Henka kumite nr. 6
Henka kumite nr. 7

Ohyogumite nr. 5
Ohyogumite nr. 6
(Ohyogumite nr. 7)
(Ohyogumite nr. 8)

Goshin Ho - Ude dori
Goshin Ho - Mae ryote dori
Goshin Ho - number 5-7 optional, only for training

Kumite Gata - 1 to 5

Kumite Gata 5-10 optional, only for training

Kihon kumite Nr 1
Kihon kumite Nr 2
Kihon kumite Nr 3
Kihon kumite Nr 4
Kihon Kumite 4-10 on Shodan (blackbelt grading)
Jyiu kumite (free fighting) with nagewaza

Kata

Pinan Godan, Kushanku, Naifanchi, Jion, Jitte, (Chinto, Seishan on black belt grading, shodan)