



Graderingskompendium

Vuxen och mon grader
-Tekniker för vitt till brunt bälte

和
道
流



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 Ni - Two / Två San - Three / Tre Shi - Four / Fyra Go - Five / Fem	Roku - Six / Sex Hichi - Seven / Sju Hachi - Eight / Åtta Ku - Nine / Nio 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 (spjuthandsslag)

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 (armbågsslag framåt) | |
| 4. Tate Empi (armbågsslag 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

Ippon Kumite

Ipponkumite Jodan Nr.3	-	Sotouke - Shutouchi
Ipponkumite Chudan Nr.3	-	Gedanbarai – Gyakuzuki - Osotogari – Gyakuzuki
Henkakumite Nr.2	-	Ashibarai - Junzuki Jodan - Kosotogari - Gyakuzuki

Jiyukumite (fri-fighting)

Kata

Pinan Shodan

100

Heikodachi
Kibadachi
Mahanmi no Nekoashi

Tewaza

1. Sanrenzuki (trippelslag) - tre Chokuzuki i rad
2. Tettsuiuchi (hammarslag) åt sidan Utförs i Shikoashidachi
3. Mae Empi (armbågsslag framåt)
4. Tate Empi (armbågsslag vertikalt)
5. Shutouchi (knivhandsslag) utåt Utförs i Shizenhontai
6. Urazuki (bakslag) - slag utan att vrida armen
7. Awasezuki (dubbelslag) - två slag samtidigt

1. Shutouke (knivhandsblockering) Jodan Utförs i Mahanmi no Nekoashi
2. Shuto Jodanuke - Jodanuke med Shuto (knivhand)
3. Shuto Gedanbarai - Gedanbarai med Shuto (knivhand)
4. Haito Sotouke - Sotouke med Haito (inre knivhand)

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

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

Ushiro Ukemi

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. -
Sanbongumite Jodan Yonhonme 4 -
Sanbongumite Maegeri Sanbonme Nr. 3
Sanbongumite Maegeri Yonhonme Nr.4

Nagashizuki - Mawashigeri
Hijiuke Jodan – Uraken – Haito
- Sukuiuke mot Surikomi Maegeri
- 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
Sanbongumite Maegeri Yonhonme 4

Sukuiuke mot Surikomi Maegeri
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

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

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

Kata

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