



GRADERINGSKOMPENDIUM



Gradering till 9 Kyu



KATA

Kihon Kata Ichi

KIHON:

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Chudan Tsuki

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Harai Uke

Zenkutzu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mae Geri

TEORI

Onegaishimasu (vid start)

Arigato gozaimashita (vid slut)

- 1 – Ichi
- 2 – Ni
- 3 – San
- 4 – Shi (Yon)
- 5 – Go
- 6 – Roku
- 7 – Shichi (Nana)
- 8 – Hachi
- 9 – Ku
- 10 – Ju

Se även bilder till höger

Kom ihåg!

Tsuki = slag

Geri = spark

Uke = blockering

Dachi = ställning



Age Uke



Harai Uke



Chudan Tsuki



Mae Geri: 1:3



Mae Geri: 2:3



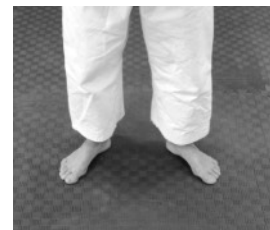
Mae Geri: 3:3



Zenkutsu Dachi



Han Zenkutsu Dachi



Hachiji Dachi



Shiko Dachi



Gradering till 8 Kyu

KATA

Kihon Kata Ichi

Pinan Nidan + 3 x Bunkai

KIHON

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Chudan Tsuki

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Harai Uke

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Yoko Uke

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Age Uke

Zenkutsu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mae Geri

Shiko Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Yoko Sokto Geri

TEORI

Onegaishimasu (vid start)

Arigato gozaimashita (vid slut)

- 1 – Ichi
- 2 – Ni
- 3 – San
- 4 – Shi (Yon)
- 5 – Go
- 6 – Roku
- 7 – Shichi (Nana)
- 8 – Hachi
- 9 – Ku
- 10 – Ju

Se även bilder till höger

Kom ihåg!

Tsuki = slag

Geri = spark

Uke = blockering

Dachi = ställning



Uchi Otoshi



Harai Uke



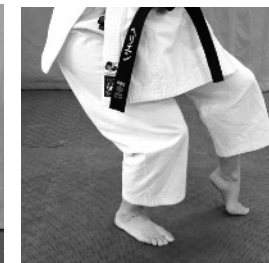
Chudan Tsuki



Yoko Sokto Geri: 1:2



Yoko Sokto Geri: 2:2



Neko Ashi Dachi



Ayumi Dachi



Neko Ashi Dachi +
Uchi Otoshi



Ayumi Dachi +
Uchi Otoshi



Shiko Dachi +
Shuto Barai



Zenkutsu Dachi +
Yon Hon Nukite



Gradering till 7 Kyu



KATA

Kihon Kata Ni

Pinan Sandan + 3 x Bunkai

KIHON

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Jodan Tsuki

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Harai Uke

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Yoko Uke

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Age Uke

Zenkutzu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mae Geri

Zenkutzu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mawashi Geri

Shiko Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Yoko Sokto Geri

TEORI

Se bilder till höger samt föregående graderingar

Kom ihåg!

Tsuki = slag

Geri = spark

Uke = blockering

Dachi = ställning



Yoko Uke



Doji Uke 1:2



Doji Uke 2:2



Doji Uke (sida)



Yon Hon Nukite



Hiji Uke



Kentsui



Furi Tsuki + Hiji Ate



Mawashi Geri: 1:4



Mawashi Geri: 2:4



Mawashi Geri: 3:4



Mawashi Geri: 4:4



Kokutsu Dachi



Heisoko Dachi



Mosubi Dachi



Heiko Dachi



Soto Hachiji Dachi



Gradering till 6 Kyu



KATA

Kihon Kata San
Pinan Shodan + 3 x Bunkai

KIHON:

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ 2 x Chudan Tsuki
Zenkutzu Dachi – Harai Uke ⇒ Oi Tsuki Jodan / Gyaku Tsuki Chudan
Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Harai Uke + Yuku Uke + Age Uke
Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Shotu Uke
Zenkutzu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mae Geri
Zenkutzu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mawashi Geri
Shiko Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Yoko Sokto Geri

TEORI

Se bilder till höger samt föregående graderingar

Kom ihåg!

Tsuki = slag
Geri = spark
Uke = blockering
Dachi = ställning



Neko Ashi dachi + Yoko Uke + Kamae



Neko Ashi Dachi + Uchi Otoshi



Ken Tsui



Gyaku Yoko Uke



Yon Hon Nukite



Sasae Uke



Zenkutsu Dachi + Sasae Uke



Shuto Uke 1:2



Shuto Uke 2:2



Neko Ashi Dachi + Shuto Uke



Naifanchin Dachi



Naifanchin Dachi



Gradering till 5 Kyu



KATA

Kihon Kata Yon,
Pinan Yondan + 3 x Bunkai

KUMITE

Jiyu Kumite x 3
Kihon Kumite 1 + 2 (se sep blad)

KIHON

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Jodan + Chudan + Gedan Tsuki
Zenkutzu Dachi – Harai Uke – Gyaku Tsuki Chudan ⇒ Oi Tsuki Jodan /
Gyaku Tsuki Chudan

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Harai + Yuku + Age Uke

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Shuto Uke

Zenkutzu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mae Geri

Zenkutzu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mawashi Geri

Shiko Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Yoko Sokto Geri

Han Zenkutzu Dachi – Kumite Kamae ⇒ Chudan Ushiro Geri (rygg
mot opponent)

TEORI

Se bilder till höger samt föregående graderingar



Neko Ashi Dachi +
Shuto Uke + Kamae



Gedan Kosa Uke 1:2



Gedan Kosa Uke 2:2



Nigiri Horan Kamae



Mai Geri (sidan)



Hiji Ate



Jodan Shuto Uchi



Jodan Shuto Uchi



Neko Ashi Dachi +
Sasae Uke



Hiza Geri 1:2



Hiza Geri 2:2



Hiza Geri (sidan)



Kosa Dachi + Ura Ken



Fumi-kudaki +
Shuto Uke



Ushiro Geri 1



Ushiro Geri 2



Kosa Dachi



Gradering till 4 Kyu



KATA

Kihon Kata Go,
Pinan Godan + 3 x Bunkai

KUMITE

Kihon Kumite 3 + 4 (se sep blad)
Jiyu Kumite x 3

KIHON

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Jodan + Chudan + Chudan Tsuki

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Harai + Yoko + Age + Shote Uke

Zenkutzu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mae Geri

Zenkutzu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mawashi Geri

Shiko Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Yoko Sokto Geri

Han Zenkutzu Dachi – Kumite Kamae ⇒ Chudan Ushiro Geri (rygg mot
opponent) Kumite Kamae ⇒ Gyaku Tsuki

Kumite Kamae ⇒ Kizami Tsuki

Kumite Kamae ⇒ Oi Tsuki (steg fram)

Kumite Kamae ⇒ Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki

TEORI

Se bilder till höger samt föregående graderingar



Neko Ashi + Gyaku Tsuki



Nigiri Horan Kamae



Nigiri Horan Kamae



Sassae Uke



Kamae



Gedan Kosa Uke



Jodan Kosa Uke



Yoko Barai



Hiji Ate



Kamae + Heiko Dachi



2:3



3:3

Kosa Dachi +
Gedan Kosa Uke



Kokutsu Dachi +
Doji Uke



Gradering till 3 Kyu



KATA

Jitte + 3 x Bunkai,
Sanchin + 3 x Bunkai,
Kihon Kata Roku

KUMITE

Kihon Kumite 5 + 6 (se sep blad)
Jiyu Kumite x 3

KIHON

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Jodan + Chudan + Chudan Tsuki
Zenkutzu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mae Geri med mits / utan mits
Zenkutzu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mawashi Geri med mits / utan mits
Shiko Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Yoko Sokto Geri med mits / utan mits
Han Zenkutzu Dachi – Kumite Kamae ⇒ Chudan Ushiro Geri med mits / utan mits
Kumite Kamae ⇒ Gyaku Tsuki
Kumite Kamae ⇒ Kizami Tsuki
Kumite Kamae ⇒ Oi Tsuki (steg fram)
Kumite Kamae ⇒ Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki

TEORI

Se bilder till höger samt föregående graderingar



Kamae



Händerna ovanifrån



Ura Uke



Haito Uchi



Sukui Uke 1



Sukui Uke 2



Furiste 1



Furiste 2



Yama Kamae



Morote Shotei



Tomoe Uke 1



Tomoe Uke 2



Gradering till 2 Kyu

KATA

Ji-in 3 x Bunkai
Gekisai-ichi 3 x Bunkai
Kihon Kata Nana

Kihon Kata Hachi

KUMITE

Kihon Kumite 7 + 8 (se sep blad)

~~KIHON~~ mite x 3

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Jodan Tsuki + Chudan Tsuki + Gedan Tsuki

Zenkutzu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mae Geri med mits / utan mits

Zenkutzu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mawashi Geri med mits / utan mits

Shiko Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Yoko Sokto Geri med mits / utan mits

Han Zenkutzu Dachi – Kumite Kamae ⇒ Chudan Ushiro Geri med mits / utan mits

Kumite Kamae ⇒ Gyaku Tsuki

Kumite Kamae ⇒ Kizami Tsuki

Kumite Kamae ⇒ Oit Tsuki (steg fram)

Kumite Kamae ⇒ Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki

TEORI

Se bilder till höger samt föregående graderingar



Kaki Wake 1:2



Kaki Wake 2:2



Kaki Wake 1:2 (fram)



Kaki Wake 2:2 (fram)



Hiji Ate



Gradering till 1 Kyu



KATA

1 Kyu 1

Jion
Gekisai-Ni
Kihon Kata Ku
Kihon Kata Ju
Valfri Kata

Kyu-2 = under 16 år

Jion
Gekisai-Ni
Kusanku Dai
Valfri Kata

1 Kyu-3 = under 16 år

Jion
Kusanku Dai
Wankan
Valfri Kata

1 Kyu-2/3 = 2 resp 3 streck

3 x Bunkai
3 x Bunkai
3 x Bunkai
3 x Bunkai

KUMITE

Kihon Kumite 9 + 10 (se sep blad)
Jiyu Kumite x 3

KIHON

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Jodan Tsuki

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Chudan Tsuki

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Gedan Tsuki

Zenkutzu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mae Geri med mits / utan mits

Zenkutzu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mawashi Geri med mits / utan mits

Shiko Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Sokto Geri med mits / utan mits

Heiko Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Ushiro Geri med mits / utan mits

TEORI

Se bilder till höger samt föregående graderingar



Kake-te Uke 1:4



Kake-te Uke 2:4



Kake-te Uke 3:4



Kake-te Uke 4:4



Gradering till 1 dan

KUMITE

Bassai Dai 3 x Bunkai
Wankan 3 x Bunkai
Kusanku Dai 3 x Bunkai
Valfri Kata

KUMITE

Jiyu Kumite x 3

Jiyu – Ippon Kumite:

- 1 x Jodan Tsuki
- 1 x Chudan Tsuki
- 1 x Gyaku Tsuki
- 1 x Mae Geri
- 1 x Mawashi Geri

KIHON

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Jodan Tsuki

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Chudan Tsuki

Shiko Dachi – Yoko Barai ⇒ Gedan Tsuki

Zenkutzu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mae Geri Mits/utan Mits

Zenkutzu Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Mawashi Geri Mits/utan Mits

Shiko Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Sokto Geri Mits/utan Mits

Heiko Dachi – Geri Kamae ⇒ Chudan Ushiro Geri Mits/utan Mits

TEORI

Samtliga tekniker som visats på bild vid föregående graderingar

PRAKTISKT PROV

Balanstest (utföres långsamt och snabbt):

Mae Geri Kekomi

Yoko Geri Chudan

Mawashi Geri Chudan



Gradering 1–5 dan

	1 dan	2 dan	3 dan	4 dan	5 dan
1. Kata	Kusanku Dai	Seienchin	Niseishi	Wanshu	Gojushiho
2. Kata	Wankan	Matsumora Rohai	Kusanku Sho	Unshu	Nipaipo
3. Kata	Bassai Dai	Bassai Sho	Saifa	Seipai	So Chin
Bunkai x 3 / Kata					