

# NACKA WADORYU KARATE DO



## GRADERINGSSYSTEM

GÄLLANDE FRÅN 2020-12-01

## Vad är gradering?

Människan behöver utmaningar och mål att sträva efter. Idrott är utmanande och spännande. I karaten finns ett graderingssystem som inspirerar oss att testa våra gränser, att uppnå bättre resultat och att prestera mer. Att nå ett uppsatt mål skänker tillfredsställelse oavsett nivå. Att kämpa tillsammans med andra för att nå detta mål ger erfarenheter som är värdefulla på livets alla områden. Graderingssystemet är ett stöd i träningen och målet med systemet är att vi skall hålla en logisk och pedagogiskt riktig karateträning. Graderingssystemet är utformat för att på bästa sätt utveckla elevens färdigheter.

Under terminerna genomför vi formella graderingar då våra elever, en och en eller gruppvis, framför alla tekniker som krävs enligt detta graderingshäfte framför behörig instruktör. Dessa tekniker delas upp i följande:

- Kihon (Grundtekniker)
- Renrakuwasa (Kombinationstekniker)
- Kumite (Partekniker)
- Kata (En serie standardiserade tekniker efter ett bestämt mönster)
- Jiyu kumite (Frifighting)

Instruktören bedömer varje moment och ger efter genomförd gradering muntlig återkoppling. Om tillräckligt god teknik uppvisas så erhåller eleven nästa grad med tillhörande bälte.

## Vad är mon-gradering?

Mon-gradering (halvfärgat bälte) tillämpas som obligatorium upp till 12 års ålder.

Vid mon-gradering utförs endast de tekniker som i detta häfte är markerade med ett M.

Vid kyu-gradering utförs samtliga tekniker.

## Hur fungerar gradering av barn?

Att genomföra sina tekniker inför en instruktör kan vara en väldig anspänning och en stressande situation. Eftersom idrott för barn ska vara lekfull och på barnens villkor har vi valt att endast göra formell gradering för barn från det år barnet fyller 10 år.

Övriga barn bedöms kontinuerligt under terminen och nya grader (bälten) delas ut vid de sista träningspassen på tenninen.

För barn, 5-10 år gäller följande:

- Termin **1** - Ett rött band att sy fast på det vita bältet.
- Termin **2** - Ännu ett rött band att sy fast på bältet.
- Termin **3** - Mon-rött bälte.
- Termin **4** - Rött bälte.
- Termin **5** - Mon-gult bälte.
- Termin **6** - Gult bälte.
- Efter gult bälte måste gradering ske inför Dan-graderad instruktör.

### **Krav och förutsättningar på eleven**

- Max en gradering per termin. Hänsyn till elevens närvaro kommer att tas. Systemet är baserat på två pass i veckan och 20 veckor per termin.
- För elev som visar sig väldigt ambitiös och duktig kan denne ges dispens från ovanstående krav. Detta beslutas av klubbens chefinstruktör.

### **Krav och förutsättningar på examinatorn**

- Gradering upp till 7:e kyu (gult bälte) krävs 3:e kyu
- Gradering till 6:e kyu (orange bälte) krävs 1:a dan
- Gradering till 5:e kyu (grönt bälte) krävs 1:a dan
- Gradering till 4:e kyu (blått bälte) krävs 1:a dan
  
- Gradering till 3:e kyu, (brunt bälte)
- Gradering till 2:a kyu (brunt bälte)      Minst tre dangraderade.
- Gradering till 1:a kyu (brunt bälte)
- Gradering till 1:a dan( Klubbgradering)

## 8:e kyu Rött

<b>Kihon</b>	Junzuki Kizamizuki M Yoriashi kizamizuki M Gyakuzuki Yoriashi gyakuzuiki M Maegeri M Mawashigeri
<b>Renrakuwaza</b>	Yoriashi kizamizuki, Yoriashi gyakuzuki
<b>Kumite</b>	Ippongumite jodan 1 M Ippongumite chudan I Ippongumite maegeri 1
<b>Kata</b>	Taikyoku shodan

**OBS!** Läs mer om mon-gradering i början av detta häfte för en förklaring av M.

## Intressant för 8:e kyu

Japanska  
Ichi - Ett  
Ni - Två  
San- Tre  
Shi - Fyra  
Go - Fem  
Roku- Sex  
Schichi - Sju  
Hachi - Åtta  
Ku-Nio  
Ju-Tio

---

## 7:e kyu Gult

### **Kihon**

Junzuki M  
Gyakuzuki M

Kette junzuki M

Kette gyakuzuki M  
Sokuto  
Shutouke

### **Renrakuwaza**

Shingumite 1  
Shingumite 2

### **Kumite**

Sanbongumite maegeriuke I  
Sanbongumite maegeriuke 2

Sanbongumite jodanuke 1

### **Kata**

Pinan Nidan M

**OBS!** Läs mer om mon-gradering i början av detta häfte för en förklaring av M.

## **Intressant för 7:ekyu**

### **Japanska**

Arigato gozaimashita - Tack så mycket

Onegai shimasu - Var snäll och lär mig

Wado- Fredensoch harmonins väg

Ryu - Stil / Skola

Dan -Nivå

## 6:e kyu Orange

---

### **Kihon**

Sotouke M  
Uchiuke M  
Ushirogeri  
Nagashizuki

### **Renrakuwaza**

Shingumite 3  
Shingumite 4

### **Kumite**

M Sanbongumite maegeriuke 3  
Sanbongumite maegeriuke 4  
Sanbongumite jodanuke 3  
Ohyogumite 2

### **Kata**

Pinan Shodan M  
Pinan Sandan M

### **Jiyu kumite** (fri fightng)

**OBS!** Läs mer om mon-gradering i början av detta häfte för en förklaring av M.

### **Intressant för 6:e kyu**

#### **Renrakuwasa** (Kom binationstekniker)

Zenshinshite jodan renzuki chudan ashibarai gyakuzuki  
Yoriashi kizamizuki gyakuzuki jodan mawashigeri chudan  
Uraken jodan gyakuzuki chudan mawashigeri

hizentaidachi

## 5:e kyu Grönt

---

**Kihon** M Junzuki no tsukkomi  
M Gyakuzuki no tsukkomi  
Nidangeri  
Ura mawashigeri

**Renrakuwaza** M Meageri, Mawashigeri,  
Uraken  
  
Shingumite 5  
Shingumite 6

**Kumite** Henkagumite 1  
M Ohyogumite 1  
M **Ohyogumite 2**

**Kata** M Pinan Yondan

### Jiyu kumite

**OBS!** Läs mer om mon-gradering i början av detta häfte för förklaring av M.

Gyakuzuki no tsukkomidachi

## 4:e kyu Blått



### Kihon

- M Kette junzuki no tsukomi
- M Kette gyakuzuki no tsukomi

### Renrakuwaza

- Shingumite 7
- Shingumite 8
- Shingumite 9
- Shingumite 10

### Kumite

- M Henkagumite 2
- M Henkagumite 3
- M Ohyogumite 3
- M Ohyogumite 4

Sanbongumite soutuoke, uchiuke

### Kata

- M Pinan Godan

En valfri svartbälteskata, Wanshu, Seishan, Chinto , naihanshi eller Bassai

### Jiyu kumite

**OBS!** Kyu (helfärgat) bälte ska innehas minst 1 år innan försök till brunt bälte får göras.  
**OBS!** Läs mer om mon-gradering i början av detta häfte för en förklaring av M.



## Intressant för 4:ekyu

- IKI TA KATA  
Kata must be alive and done with feeling and purpose.
- INEN  
Kata must be performed with "spirit"
- CHIKARA NO KYO JAKU  
Changes in application of power.
- WAZA NO KAN KYU  
Variation in the timing of movement, sometimes fast, sometimes slow.
- KI SOKO NO DONTO  
Proper rhythm of breathing, when to breath in and when to breath.
- CHOWA (BALANCE)  
Maintaining proper balance.

## 3:e kyu Brunt



### Kihon

Kette junzuki  
Kette gyakuzuki  
Kette junzuki no tsukkomi  
Kette gyakuzuki no tsukkomi  
Nagashizuki  
Mawashigeri jodan  
Ushirogeri chudan  
Sokuto chudan

### Renrakuwaza

Första till svartbältesgradering  
Andra till svartbältesgradering  
(För detaljer se Renrakuwaza till svart bälte)

### Kumite

Ohyogumite 5  
Ohyogumite 6  
Ohyogumite 7  
Ohyogumite 8

Kihongumite 1  
Kihongumite 2

Tekniker valda av examinatorn på dagen för gradering:  
En Sanbongumite maegeriuke 1-6  
En Sanbongumite jodanuke 1-4  
En Ohyogumite 1-4

### Kata

Kushanku  
En Pinankata vald av examinatorn

### Jiyu kumite

## Intressant för 3:e kyu

- **SU** indicates that a beginner must correctly copy all karate techniques from his instructor.
- **HA** means that after a number of years of training, when the karateka has attained a high degree black belt, he is allowed to develop new techniques provided they are improvements. This applies to all movements with the exception of basic techniques.
- **RI** is the highest form. It means that after an even longer period of training than for HA, the Karateka must be able to perform all forms of karate automatically, not stopping to think about his moves.

## 2:a kyu Brunt

### Kihon

Kette junzuki  
Kette gyakuzuki  
Kette junzuki no tsukkomi  
Kette gyakuzuki no tsukkomi  
Nagashizuki  
Mawashigeri jodan  
Ushirogeri chudan  
Sokuto chudan

### Renrakuwaza

Första till svartbältesgradering  
Andra till svartbältesgradering  
Tredje till svartbältesgradering  
(För detaljer se Renrakuwaza till svart bälte)

### Kumite

Kihongumite 1  
Kihongumite 2  
Kihongumite 3  
Kihongumite 4

Tekniker valda av examinatoren på dagen för gradering:  
En Sanbongumite maeger iuke 1-6  
En Sanbongumite jodanuke 1-4  
En Ohyogumite 1-8

### Kata

Seishan, Kushanko  
En Pinankata vald av examinatoren

### Jiyu kumite

### Intressant för 2:a kyu

- Reisetsu O Mamori (*Stick to the rules*).  
In the dojo good etiquette must be observed by the following rules.
- Shingi O Omanji (*A student must have loyalty to his instructor*).  
This is the most important thing in Martial Arts. It is not possible for someone to change his style in Japanese Martial Arts - people who do so cannot learn the correct etiquette and spirit of Martial Arts.
- Jojitsu Ni Oberezu (*Teachers and students are not all one*).  
Outside the Dojo you can be friendly with your Sensei but do not take advantage of this friendship.
- Shinkenmi Ni Tesseyo (*Be serious in your efforts*).  
No flippancy, chattering, smoking, gum chewing, eating or drinking in the Dojo. Concentrate solely on Karate and train hard in everything you do. The dojo is not a social gathering hall and visitors as well as students shall respect the rules and Maxims.

## 1:a kyu Brunt

### Kihon

Kette junzuki  
Kette gyak:uzuki  
Kette junzuki no tsukkomi  
Kette gyakuzuki no tsukkomi  
Nagashizuki  
Mawashigeri jodan  
Ushirogeri chudan  
Sokuto chudan

### Renrakuwaza

Första till svartbältesgradering  
Andra till svartbältesgradering  
Tredje till svartbältesgradering  
Drill( Bo)

### Kumite

Kihongumite 1  
Kihongumite 2  
Kihongumite 3  
Kihongumite 4  
Kihongumite 5  
Tantodori 2  
Tantodori 10

Tekniker valda av examinatorn på dagen för gradering:  
En Sanbongumite maegeriuke 1-6  
En Sanbongumite jodanuke 1-4  
En Ohyogumite 1-8  
Två Shingumite 1 - 10 (Duo)

### Kata

Kushanku, Naihanchi  
Tenryu No Kon (Bo)

### Jiyu kumite

## Intressant för 1:a kyu

### Tantodori

### Idori

### Tachidori

### Wado historia

- Karate
- Shindo yoshin ryu
- Hironori Ohtsuka
- Tatsuo Suzuki