Kungsängens Kampsport och Självförsvars Förening

GRADERINGSKOMPENDIUM

2022

Stil; Wado Ryu inom organisationen Wado Kai.

**Karate är en stridskonst som är utvecklad under flera hundra år för att kunna försvara sig mot motståndare.**

**Sportkaraten är modifierad för att kunna genomföra tävlingar, där utförande av farliga tekniker är förbjudna, vilka vid användning bestraffas av domare.**

**Graderingskompendiet är till för att beskriva nivåer av kunskap och förmågan att kontrollera sig själv och motståndaren i olika standardiserade typsituationer.**

**Våra erfarenheter visar på att din förmåga och utveckling som karateutövare oftast står i relation till nedlagd tid och koncentration på träning. Varför vi ser att det tar lite olika tid mellan avancemang mellan graderna i vårt graderingskompendium. I vissa stunder går det lite fortare och i andra tar det lite längre tid.**

Kungsängens Kampsport och Självförsvars Förening tillämpar en åtta gradig indelning av kyu-grader för bälten, 8:e Kyu rött, 7:e Kyu gult, 6:e Kyu orange, 5:e Kyu grönt, 4:e Kyu blått 3:e Kyu brunt, 2: a Kyu brunt, 1: a Kyu brunt. Barn graderar med mon-grader d.v.s. halva steg mellan kyu-graderna för nivåerna upp till 13 års ålder.

Gradering till dan-grader, svartabälten, sker vid separata tillfällen med en auktoriserad graderingspanel från Wado-Kai Head Quarters Japan.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **8:e Kyu** |  |  | illustra_gradfarger_8 |
| **Kihon** |  | M | Jun zuki |
|  |  | M | Kizami zuki |
|  |  | M | Gyaku zuki  Gedan bari  Jodan uke  Uchi uke  Soto uke  Sukuiuke  Kin geri  Hiza geri |
|  |  | M | Mae geri |
|  |  |  | Mawashi geri |
| **Renraku Waza** |  | M | Yori ashi - Kizami zuki , Yori ashi - Gyaku zuki |
|  |  | M | Mae geri - Gyaku zuki  Mawashi geri -Gyaku zuki  Jodan uke - Gyaku zuki |
|  |  |  | Gedan bari - Gyaku zuki  Soto uke - Gyaku zuki |
| **Kumite** |  | M | Ippon gumite Jodan 1 |
|  |  |  | Ippon gumite Chudan 1 |
| **Kata** |  |  | Taikyoku Shodan |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **OBS**! Vid gradering till halv färgat bälte (mon) utförs endast de tekniker som har ett M framför sig, gäller endast barn-graderingar. Till helfärgat bälte (kyu) utförs samtliga tekniker. |

**Intressant för 8 Kyu (lägga till förklaringarna från graderingsboken)**

Sono bade gyaku zuki ippo totte – *på stället med omvänt/andra sidan ett slag*

**Japanska 1 - 10**

Ichi - Ett

Ni - Två

San - Tre

Shi - Fyra

Go - Fem

Roku - Sex

Shichi - Sju

Hachi - Åtta

Ku - Nio

Juu - Tio

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7:e Kyu** |  |  | illustra_gradfarger_7 |
| **Kihon** |  | M | Jun zuki No Tsukkomi |
|  |  |  | Gyaku zuki No Tsukkomi |
|  |  | M | Tobikomi zuki |
|  |  |  | Sokuto geri |
|  |  | M | Sukui uke |
|  |  |  | Shuto uke  Kette Jun zuki  Kette Gyaku zuki |
| **Renraku Waza** |  | M | Mae geri, Mawashi geri, Gyaku zuki |
|  |  | M | Mae geri, Surikomi Mae geri, Gyaku zuki  Soto uke, Gyaku zuki  Uchi uke, Gyaku zuki |
| **Kumite** |  | M | Ippongumite Jodan 2 |
|  |  |  | Ippongumite Chudan 2 |
|  |  | M | Sanbongumite Mae geriuke 1 |
|  |  |  | Sanbongumite Mae geriuke 2 |
|  |  |  | Ohyogumite 1 |
| **Kata** |  |  | Pinan Nidan |

**Jiyu Kumite** (fri fighting)

**Intressant för 7 Kyu**

**Japanska**

Domo arigato gozaimashita – Tack så mycket

Onegai shimasu – Var snäll och lär mig

Wado – Freden och Harmonins väg

Kai – Sammanslutning/Sällskap

Ryu – Stil/Skola

Kyu - Elevgrad

Dan – Mästargrad, kandidat för egen utveckling

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **6:e Kyu** |  |  | illustra_gradfarger_6 |
| **Kihon** |  | M | Nagashi zuki |
|  |  | M | Sokuto geri Fumikomi Hiza |
|  |  |  | Ushiro geri |
|  |  |  | Gyaku zuki No Tsukkomi |
|  |  | M | Empi |
|  |  |  | Kette Jun zuki  Kette Gyaku zuki |
| **Renraku Waza** |  | M | Mae geri, Sukuiuke, Gyaku zuki |
|  |  | M | Mae geri, Sokuto geri, Gyaku zuki |
|  |  |  | Mae geri, Ushiro geri, Gyaku zuki |
| **Kumite** |  | M | Sanbongumite Jodanuke 1 |
|  |  |  | Sanbongumite Jodanuke 2 |
|  |  | M | Sanbongumite Sotouke |
|  |  |  | Sanbongumite Uchiuke |
|  |  |  | Ohyogumite 2 |
| **Kata** |  |  | Pinan Shodan, Pinan Nidan |
| **Jiyu Kumite** (fri fighting) | | | |

**Intressant för 6 Kyu**

**Kumite**

Ippongumite Jodan 1 – 7

Ippongumite Chudan 1 - 7

**Renraku Waza** (Kombinationstekniker)

Zenshinshite Jodan Ren Zuki Chudan Ashibarai Gyaku Zuki

Yoriashi Kizami Zuki Gyaku Zuki Jodan Mawashi Geri Chudan

Uraken Jodan Gyaku Zuki Chudan Mawashi Geri

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5:e Kyu** |  |  | illustra_gradfarger_5 |
| **Kihon** |  | M | Kette Jun zuki |
|  |  |  | Kette Gyaku zuki |
|  |  | M | Mae tobi geri |
|  |  |  | Ura Mawashi geri |
| **Renraku Waza** |  | M | Surikomi Mae geri, Nagashi zuki , Mawashi geri, Gyaku zuki |
|  |  | M | Mae geri, Uraken, Mawashi geri, Gyaku zuki |
|  |  |  | Gyaku zuki Chudan, i steget Jodan zuki |
| **Kumite** |  | M | Ippongumite Jodan 3 |
|  |  | M | Ippongumite Chudan 3 |
|  |  |  | Ohyogumite 3 |
|  |  |  | Ohyogumite 4 |
|  |  |  | Sanbongumite Mae geri Uke 4 |
|  |  | M | Sanbongumite Mae geri Uke 5 |
| **Kata** |  |  | Pinan Sandan, Pinan Shodan |
|  |  |  |  |
| **Jiyu Kumite** (fri fighting) | | | |

**Intressant för 5 Kyu**

**Renraku Waza**

Sono Bade Gyaku Zuki Chudan Shotosei –

Surikomi Gyaku Zuki Jodan

Sono Bade Gyaku Zuki Chudan Surikomi Kizami Zuki Jodan

(Sono Bade Gyaku Zuki Ippo Totte – *på stället med omvänt/andra sidan ett slag*)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4:e Kyu** |  |  | illustra_gradfarger_4 | |
| **Kihon** |  |  | Ushiro Ura Mawashi geri | |
|  |  |  | Kette Jun zuki  Kette Gyaku zuki |
|  |  | M | Kette Jun zuki no Tsukkomi |
|  |  |  | Kette Gyaku zuki no Tsukkomi | |
|  |  | M | Nidan geri | |
| **Renraku Waza** |  | M | Kizami zuki , Yoriashi Gyaku zuki , Mae geri, Mawashi geri, Gyaku zuki | |
|  |  |  | Mae geri, Nagashi zuki , Gyaku zuki | |
| **Kumite** |  | M | Ippongumite Jodan 4 | |
|  |  |  | Ippongumite Chudan 4 | |
|  |  |  | Ohyogumite 5  Ohyogumite 6 | |
|  |  | M | Sanbongumite Mae geriuke 6 | |
|  |  |  | Sanbongumite Mae geriuke 7 | |
| **Kata** |  | M | Pinan Yondan | |
|  |  |  | Pinan Godan | |
| **Jiyu Kumite** (fri fighting) | | | | |

**Intressant för 4 Kyu**

Katans dynamik

|  |  |
| --- | --- |
| I KI TA KATA | Kata skall vara levande och göras med känsla och syfte. Korrekt kihon och förståelse för tekniken. |
| I NEN | Kata skall göras med rätt attityd och inlevelse. Försök att se motståndaren. |
| CHIKARA NO KYO JAKU | Kraften på teknikerna i kata varierar, det finns både starka, svaga, hårda och mjuka moment i kata. |
| WAZA NO KAN KYU | Hastigheten på rörelserna i kata är inte alltid den samma. Det måste finnas en viss variation i tajmingen på rörelserna i kata. |
| KI SOKO NO DON TO | Korrekt andning, man skall inte visa motståndaren hur man andas, man skall inte pusta eller frusta. |
| BALANCE (CHOWA) | Upprätthåll rätt balans på kropp, rörelse och tajming i kata. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3:e Kyu** |  |  | illustra_gradfarger_brunt |
| **Kihon** |  |  | Kette Jun zuki  Kette Gyaku zuki  Kette Jun zuki No Tsukkomi  Kette Gyaku zuki No Tsukkomi  Nagashi zuki  Tobikomi zuki  Ushiro geri Chudan |
| **Renraku Waza** |  |  | Mae geri, Nagashi zuki , Gyaku zuki , Mawashi geri  Mae geri, Sokuto geri, Ushiro geri, Mawashi geri |
| **Kumite** |  |  | Kihongumite 1  Kihongumite 2  En Sanbongumite Mae geri uke 1 - 3  En Sanbongumite Jodan uke 1 - 2  En Ohyogumite 1 - 4 |
| **Kata** |  |  | Kushanku |
|  |  |  | Naihanchi |
|  | | | |
| **Jiyu Kumite** (fri fighting) | | | |

**Intressant för 3 Kyu**



* SU Innebär att eleven måste korrekt kopiera alla karate tekniker från hans instruktör.
* HA Innebär att efter ett antal års träning, när eleven har uppnått en hög grad svart bälte får han lov att utveckla nya tekniker förutsatt att de är förbättringar. Detta gäller för alla rörelser, med undantag för grundläggande tekniker.
* RI är den högsta formen. Det innebär att efter en ännu längre period av träning än för HA, måste eleven kunna utföra alla former av karate automatiskt, inte stanna upp och tänka på hans rörelser.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2:a Kyu** |  |  | illustra_gradfarger_brunt |
| **Kihon** |  |  | Kette Jun zuki No Tsukkomi  Kette Gyaku zuki No Tsukkomi  Nagashi zuki  Surikomi Mawashi geri Jodan  Surikomi Sokuto geri Jodan  Tobikomi zuki |
| **Renraku Waza** |  |  | Yoriashi Kizami zuki , Yoriashi Gyaku zuki , Surikomi Mae geri Chudan- Mawashi geri Chudan, Ushiro geri Chudan, Uraken Jodan |
| **Kumite** |  |  | Kihongumite 3  Kihongumite 4  En Sanbongumite Mae geriuke 1 - 6  En Sanbongumite Jodanuke 1 - 4  En Ohoygumite 1 - 8 |
| **Kata** |  |  | Seishan, Kushanku |
|  |  |  |  |
| **Jiyu Kumite** (fri fighting) | | | |

**Intressant för 2 Kyu**

**Dodjo kun (regler för dojon, träningslokalen och träningen)**

* REISETSU O MAMORI (**Hålla sig till reglerna**).  
  I dojon måste gott uppförande ordningsregler och följande regler iakttas.
* SHINGI O OMANJI (**En elev måste ha lojalitet mot sin Sensei**).  
  Detta är det viktigaste inom kampsport. Det är inte möjligt för någon att ändra sin stil i Japanska kampsporter, elever som gör det kan inte lära sig korrekt etikett och anda inom kampsporten.
* JOJITSU NI OBEREZU (**Sensei och elev är inte en och samma**).  
  Utanför Dojon kan du vara vän med din Sensei men du skall inte utnyttja denna vänskap.
* SHINKENMI NI TESSEYO (**Var seriös i din träning**).  
  Ingen flamsighet, pladder, tuggummi tuggande, mobilsurfande, ätande eller drickande i dojon. Endast koncentrera sig på Karate och träna hårt. Dojon är inte en social samlingshall och besökare samt elever skall respektera dessa regler och normer.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1:a Kyu** |  |  | illustra_gradfarger_brunt | |
| **Kihon** |  |  | Kette Jun zuki  Kette Gyaku zuki no Tsukkomi  Nagashi zuki  Tobikomi zuki  Ushiro geri Chudan | |
| **Renraku Waza** |  |  | Mae geri, Mawashi geri, Ushiro geri, Gyaku zuki | |
|  |  |  | Surikomi Mae geri, Ushiro geri, Sotouke, Gyaku zuki | |
| **Kumite** |  |  | Kihongumite 5  Kihongumite 6  En Sanbongumite Mae geriuke 1 - 6  En Sanbongumite Jodanuke 1 - 4  En Ohoygumite 1 - 8 | |
| **Kata** |  |  | Chinto, Kushanku | |
| **Jiyu Kumite** (fri fighting) | | | |

**Intressant för 1 Kyu**

Repetition av tidigare ”Intressant”

**Tantodori**

Ipponme, Nihonme, Sanbonme

Taikyoku Shodan och alla Pinan Kata

**Wado Historia**

* Karate
* Shindo Yoshin Ryu
* Hironori Ohtsuka

***Förutsättningar för eleven:***

**Minst ett halvårs träning mellan varje gradering, även mon (halvfärgade bälten) för barn och juniorer till och med 14 år fyllda.**

*Mon är de tekniker som har ett M framför sig, kyu är samtliga tekniker för respektive bälte.*

**För vuxengradering startar från 14 år fyllda och då graderar man endast kyu (helfärgade bälten). Lägsta ålder för att prova upp till Shodan (första dan, svart bälte) är 16 år fyllda.**

**Från och med det att man uppnått 6 kyu (orange bälte) krävs vanligen minst 12 månaders träning innan gradering till nästa kyu-grad. Mon-grad kan fortsatt ske halvårsvis.**

**Således:**

* För gradering till 5:e kyu brukar det krävas att man har tränat som 6:e kyu i minst 12 månader, alternativt (för juniorer) 6:e kyu i minst 6 månader + 5:e mon i minst 6 månader.
* För gradering till 4:e kyu brukar det krävas att man har tränat som 5:e kyu i minst 12 månader, alternativt (för Juniorer) 5:e kyu i minst 6 månader + 4:e mon i minst 6 månader.
* För gradering till 3:e kyu brukar det krävas att man har tränat som 4:e kyu i minst 12 månader.
* För gradering till 2:a kyu brukar det krävas att man har tränat som 3:e kyu i minst 12 månader.
* För gradering till 1:a kyu brukar det krävas man har tränat som 2:a kyu i minst 12 månader.

**Examinatorer:**

* Klubbens styrelse utser med chefsinstruktör rekommendation examinator/examinatorer för graderingar på klubben upp t.o.m. 1:a kyu, brunt bälte. Klubben tillämpar graderingspanel vid graderingar. Graderingspanelen består vanligen av flera svartbälten, vid specifika tillfällen kan även examinator enligt nedan tillämpas.

**Krav och förutsättningar på examinatorn/examinatorer:**

* För gradering till 8:e kyu, rött och 7:e kyu gult bälte krävs 3:e kyu.
* För gradering till 6:e Kyu, orange bälte krävs 2:a Kyu.
* För gradering till 5:e kyu, grönt bälte krävs 1:a kyu.
* För gradering till 4:e kyu, blått bälte krävs 1:a dan
* För gradering från 3:e - 1:a kyu, brunt bälte krävs 2:e dan

För dan graderingar krävs

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dan Grade Examination Procedure**   |  |  | | --- | --- | | **Dan Grade** | **Minimum number and level of Qualification Examiners** | | Shodan (1 Dan) | Three 3 kyu Qualification examiners | | Nidan (2 Dan) | One 2 kyu Qualification examiner , two 3 kyu Qualification examiners | | Sandan (3 Dan) | One 2 kyu Qualification examiner, three 3 kyu Qualification examiners | | Yon-Godan (4 thru 5 Dan) | One 1 kyu Qualification examiner, three 2 kyu Qualification examiner | |
|  |

**Beskrivningar partekniker**

**Ippongumite Jodan**

* 1. Jodanuke, gyaku zuki .
  2. Gyakujodanuke, mawashi geri.
  3. Shutouke, shutouchi.
  4. Uchiuke, sokuto, shutoosae, gyaku zuki .
  5. Jodanuke, kosotogari, gyaku zuki .
  6. Jujiuke, mawashi geri, ushiromawashi geri, osotogari, gyaku zuki .
  7. Uchiuke, uraken, kosotogari, gyaku zuki .

**Ippongumite Chudan**

* 1. Gedanbarai, mae geri.
  2. Sotouke, gyaku zuki (migi)
  3. Gedanbarai, gyaku zuki , osotogari, gyaku zuki .
  4. Hijiuke, tettsui, shotoosae, gyaku zuki .
  5. Tenohirauke, gyaku zuki , shihonage.
  6. Ashiuchimawashiuke, sokuto, gyaku zuki .
  7. Otoshiuke, uraken, kotenage

**Henkagumite**

* 1. Ashibarai, kizami zuki jodan, kosotogari, gyaku zuki .
  2. Shotoosae, gyaku zuki , osotogari, gyaku zuki .
  3. Mae geri, haishuuke, gyaku zuki .
  4. Ashibarai, mawashi geri.
  5. Shoteiuchi, kubinage, gyaku zuki .
  6. Jodanuke, gedanbarai, gyaku zuki .
  7. Mika zuki geri, uchiromawashi geri.

**Sanbongumite Sotouke**

Sotouke, Sotouke, Sotouke Kakeuke Mae geri Gyaku zuki

**Sanbongumite Uchiuke**

Uchiuke Uchiuke Uchiuke empi

**Sanbongumite Jodan Uke**

* 1. Jodanuke, jodanuke, haishu uke, empi.
  2. Jodanuke, jodanuke, sidestep gyaku zuki no tsukomi jodan, hiza geri.
  3. Jodanuke, jodanuke, nagashi zuki , mawashi geri.
  4. Jodanuke, jodanuke, ude uke, uraken, haito.

**Sanbongumite Mae geri Uke**

(endast avslutande tekniker)

1. v. sukuiuke
2. h. sukuiuke.
3. v. sukuiuke (att. surikomi mae geri).
4. v. empi uke.
5. h. gedanbarai.
6. v. gedanbarai (att surikomi mae geri).
7. h. gedanbarai (att. i migi).

**Ohyogumite**

1. Jun zuki , gyaku zuki , ashibarai, gyaku zuki .
2. Gyaku zuki , yoriashi, gyaku zuki .
3. Jun zuki , gyaku zuki , blockkast mot jun zuki no tsukomi, uraken.
4. Uraken, gyaku zuki , hiza geri, empi.
5. Uchiuke, mae geriuke, furi zuki haito, uraken, nagewasa, shotouchi.
6. Surikomi mae geri gedan, gyaku zuki jodan, ashibarai, mawashi geri.
7. Kizami zuki , kizami zuki , mae geri sukuiuke, gyaku zuki , chusoku fumikomi nagewasa, gyaku zuki .
8. Surikomi ashibarai, ashibarai, ushiro geri, gyaku zuki .
9. Mae geri gedanbarai, ura zuki kubinage, hiza geri jodan.
10. Yoriashi, sokuto fumikomi, kamibasami kakato geri.

**Kihongumite**

1. Nagashi sotouke, nagashi gedanbarai & ura zuki ipponken.
2. Nagashi sotouke, gedanbarai, right haito & left shuto.
3. Nagashi sotouke, right tate zuki ipponken & left ipponken to att:s leg.
4. Nagashi sotouke, nagashi shuto uchiuke, tate zuki ipponken.
5. Nagashi sotouke, nagashi otoshiuke, ipponken, yoko empi, kotogaeshi, shutouchi.
6. Nagashi sotouke, gedanbarai, haishu nagashi sotouke & ura zuki .
7. Nagashi sotouke, shutouchi & gedanbarai.
8. Nagashi uchiuke, hijiuke jodan, jun zuki tsukomi gedan, yoko empi.
9. Nagashi uchiuke, haishu nagashi sotouke & ura zuki .
10. Shuto nagashi uchiuke, tate empi, koken & age zuki at the same time, nagewaza.