



Graderingskompendium

för

Eskilstuna karateklubb














20080801-20090630

GRADERINGSKRAV ESKILSTUNA KARATEKLUBB

Grundläggande krav för att få genomföra ett graderingsprov är att du har:

- Betalt tränings- och medlemsavgiften
- Har karatedräkt med klubb- alt stilmärke
- Fått tillstånd av din tränare

Minimikrav på antal pass sedan senaste gradering för att få gradera till:

		
		
		
		
Minst 15 pass	Minst 25 pass	Minst 30 pass
		
Minst 60 pass		
	Minst 40 pass	

Om ni ser att ni inte kommer upp i fullt antal innan gradering så åk på läger, träna med en annan grupp eller be en av klubben utsedd instruktör om extra pass.

Klubben erbjuder flera graderingstillfällen per år, vanligtvis 4 st. – i mitten och slutet av varje termin.

Som vuxen räknas fyllda 14 år.

8 KYU - RÖTT BÄLTE

KIHON (GRUNDTEKNIKER)

- M 1. Junzuki
- M 2. Gyakuzuki
- M 3. Maegeri Chudan
- M 4. Mawashigeri

RENRAKU WAZA (KOMBINATIONER)

- 1. Maegeri Chudan – Tobikomizuki
- 2. Maegeri Chudan -- Gyakuzuki Chudan

KATA

Taikioku shodan

SHIAI KUMITE

NE WAZA*

Intressanta tekniker

KIHON

- 1. Ashibarai

RENRAKU WAZA

- 1. *Surikomi Maegeri Chudan*
- 2. *Sokuto Fumikomi*
- 3. *Surikomi Maegeri Chudan -- Tobikomizuki*
- 4. *Surikomi Maegeri Chudan -- Gyakuzuki Chudan*

UKE (BLOCKERINGAR)

- 1. *Chudan Soto Uke -- Gyakuzuki Chudan*
- 2. *Chudan Uchi Uke -- Gyakuzuki Chudan*

* = endast vuxna

7 KYU - GULT BÄLTE

KIHON (GRUNDTEKNIKER)

- M 1. Mawashigeri Chudan
- M 2. Shuto uke (mahanmi no nekoashidachi)

RENRAKU WAZA (KOMBINATIONER)

- M 1. Maegeri Chudan -- Mawashigeri Chudan -- Gyakuzuki Chudan
- 2. Surikomi Maegeri Chudan -- Mawashigeri Chudan -- Gyakuzuki Chudan

SANBONGUMITE (PARTEKNIKER)

- M 1. Chudan Soto Uke
- 2. Chudan Maegeri Uke Ipponme
- 3. Chudan Maegeri Uke Nihonme

KATA (FORM)

- 1. Pinan Nidan

SHIAI KUMITE

JIYU KUMITE*

NE WAZA*

Intressanta tekniker

KIHON

- 1. *Junzuki no Tsukomi*
- 2. *Gyakuzuki no Tsukomi*
- 3. Sokuto Fumikomi

RENRAKU WAZA

- 1. Yoriashi Kizamizuki
- 2. Yoriashi Kizamizuki, Yoriashi Gyakuzuki

SANBONGUMITE

- 1. *Chudan Uchi Uke*

* = endast vuxna

6 KYU - ORANGE BÄLTE

KIHON

- M 1. Kette Junzuki
- M 2. Kette Gyakuzuki
- M 3. Surikomi Mawashigeri Chudan

RENRAKU WAZA

- M 1. Maegeri Chudan -- Sokuto Fumikomi -- Gyakuzuki Chudan
- M 2. Surikomi Maegeri Chudan -- Sokuto Chudan-- Gyakuzuki Chudan

SANBONGUMITE

- 1. Chudan Maegeri Uke Gohonme
- 2. Chudan Maegeri Uke Ropponme

OHYOGUMITE

- 1. Ipponme

KATA

- M 1. Pinan Shodan
- 2. Pinan Sandan

SHIAI KUMITE

JIYU KUMITE *

NE WAZA*

Intressanta tekniker

KIHON

- 1. *Tobikomizuki*
- 2. *Surikomi Sokuto Chudan*

SANBONGUMITE

- 1. *Jodan Uke Ipponme*
- 2. *Jodan Uke Nihonme*

* = endast vuxna

5 KYU - GRÖNT BÄLTE

KIHON

- M 1. Nagashizuki
- M 2. Ushirogeri Gedan
- M 3. Sokuto Chudan

RENRAKU WAZA

- M 1. Mawashigeri Chudan-Ushirogeri Gedan-Gyakuzuki Chudan
- M 2. Surikomi Sokuto Fumikomi-Ushirogeri Gedan-Uraken Jodan

SANBONGUMITE

- 1. Chudan Maegeri Uke Sanbonme
- 2. Chudan Maegeri Uke Yonhonme

OHYOGUMITE

- 1. Nihonme

KATA

- M 1. Pinan Sandan
- 2. Pinan Yondan

SHIAI KUMITE

JIYU KUMITE *

NE WAZA*

Intressanta tekniker

KIHON

- 1. *Kette Junzuki*
- 2. *Kette Gyakuzuki*
- 3. *Kette Junzuki no Tsukomi*
- 4. *Kette Gyakuzuki no Tsukomi*
- 5. *Nidan Geri Jodan*
- 6. *Ura Mawashi Geri*

SANBONGUMITE

- 1. *Jodan Uke Sanbonme*
- 2. *Jodan Uke Yonhonme*
- 3. *Chudan Soto Uke*
- 4. *Chudan Uchi Uke*

* = endast vuxna

4 KYU - BLÅTT BÄLTE

RENRAKU WAZA

- M 1. Maegeri Chudan-Nagashizuki Jodan-Gyakuzuki Chudan
- M 2. Surikomi Maegeri Chudan-Nagashizuki Jodan-Mawashigeri Chudan
- M 3. Maegeri Chudan-Sokuto Fumikomi-Ushirogeri Gedan-Gyakuzuki Chudan

SANBONGUMITE

- 1. Chudan Maegeri Uke Yonhonme
- 2. Chudan Maegeri Uke Gohonme

OHYOGUMITE

- 1. Sanbonme

KATA

- M 1. Pinan Yondan
- 2. Pinan Godan

SHIAI KUMITE

JIYU KUMITE *

NE WAZA*

Intressanta tekniker

KIHON

- 1. *Kette Junzuki*
- 2. *Kette Gyakuzuki*
- 3. *Kette Junzuki no Tsukomi*
- 4. *Kette Gyakuzuki no Tsukomi*
- 5. *Nagashizuki*
- 6. *Mawashigeri Chudan*
- 7. *Ushirogeri Chudan*
- 8. *Sokuto Chudan*

SANBONGUMITE

- 1. *Jodan Uke Ipponme*
- 2. *Jodan Uke Sanbonme*
- 3. *Chudan Soto Uke*
- 4. *Chudan Uchi Uke*

* = endast vuxna

3 KYU - BRUNT BÄLTE

KIHON

- M 1. Kette Junzuki
- M 2. Kette Gyakuzuki
- 3. Kette Junzuki no Tsukomi
- 4. Kette Gyakuzuki no Tsukomi
- M 5. Tobikomizuki
- 6. Nagashizuki
- M 7. Mawashigeri Jodan
- 8. Ushirogeri Chudan
- M 9. Sokuto Chudan

RENRAKU WAZA

- M 1. Surikomi Maegeri Chudan-Mawashigeri Chudan-Ushirogeri Chudan-Gyakuzuki Chudan
- 2. Maegeri Chudan-Nagashizuki Jodan-Gyakuzuki Chudan-Mawashigeri Chudan
- 3. Surikomi Maegeri Chudan-Sokuto Fumikomi-Ushirogeri Chudan-Uraken Jodan

SANBONGUMITE

- M 1. Jodan Uke Nihonme
- M 2. Jodan Uke Yohonme
- M 3. Chudan Maegeri Uke Ipponme
- 4. Chudan Maegeri Uke Sanbonme
- 5. Chudan Maegeri Uke Gohonme

OHYOGUMITE

- M 1. Ipponme
- 2. Nihonme
- 3. Yohonme

KIHONGUMITE

- M 1. Ipponme
- 2. Nihonme

KATA

- 1. Ku Shanku

SHIAI KUMITE

JIYU KUMITE *

NE WAZA*

* = endast vuxna

2 KYU - BRUNT BÄLTE (1 SVART STRECK)

KIHON

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no Tsukkomi
4. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
5. Nagashizuki
6. Surikomi Mawashigeri Jodan
7. Surikomi Sokuto Jodan
8. Ushirogeri Chudan
9. Nidangeri Jodan

RENRAKU WAZA

1. Surikomi Maegeri Chudan-Nagashizuki Jodan-Mawashigeri Jodan
2. Maegeri Chudan-Sokuto Chudan-Ushirogeri Chudan-Gyakuzuki Chudan
3. Zenshinshite Jodan-Chudan Renzuki-Surikomi Maegeri Chudan-Mawashigeri Chudan-Gyakuzuki Chudan

SANBONGUMITE

1. Jodan Uke Ipponme
2. Jodan Uke Yonhonme
3. Chudan Soto Uke
4. Chudan Uchi Uke
5. Chudan Maegeri Uke Nihonme
6. Chudan Maegeri Uke Yonhonme
7. Chudan Maegeri Uke Ropponme

OHYOGUMITE

1. Sanbonme
2. Yonhonme
3. Gohonme

KIHONGUMITE

1. Sanbonme
2. Yonhonme

KATA

1. Ku Shanku
2. Nai Hanchi

SHIAI KUMITE

JIYU KUMITE *

NE WAZA*

* = endast vuxna

1 KYU - BRUNT BÄLTE (2 SVARTA STRECK)

KIHON

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no Tsukkomi
4. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
5. Nagashizuki
6. Surikomi Mawashigeri Jodan
7. Mawashigeri Jodan
8. Ushirogeri Chudan
9. Surikomi Sokuto Jodan

RENRAKU WAZA

1. Zenshinshite Jodan-Chudan Renzuki-Maegeri Chudan-Mawashigeri Chudan-Ushirogeri Chudan-Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Jodan-Chudan Renzuki-Surikomi Maegeri Chudan-Mawashigeri Chudan-Ushirogeri Chudan-Uraken Jodan
3. Zenshinshite Jodan-Chudan Renzuki-Maegeri Chudan-Nagashizuki Jodan-Gyakuzuki Chudan-Mawashigeri Chudan

SANBONGUMITE

1. Jodan Uke Ipponme
2. Jodan Uke Nihonme
3. Jodan Uke Sanbonme
4. Chudan Soto Uke
5. Chudan Uchi Uke
6. Chudan Maegeri Uke Ipponme
7. Chudan Maegeri Uke Yonhonme
8. Chudan Maegeri Uke Gohonme

OHYOGUMITE

1. Gohonme
2. Ropponme
3. Nanahonme

KIHONGUMITE

1. Ropponme
2. Nanahonme

KATA

1. Seishan
2. Chinto

SHIAI KUMITE

JI YU KUMITE*

NE WAZA*

* = endast vuxna