



和道会

Wadoryu Karate Sweden

8:e kyu

Kihon Waza

- M Junzuki
- M Kizamizuki
- M Yoriashi kizamizuki
- M Gyakuzuki
- M Yoriashi gyakuzuki
- M Mae Geri
- M Mawashi Geri

Renraku Waza

Yoriashi kizamizuki, Yoriashi gyakuzuki
Sukuiuke, Yoriashi gyakuzuki

Kumite Waza

- Ippongumite 1
- Ippongumite 2
- Ippongumite 3

Kata

Taikyoku Shodan

OBS! Vid mon-gradering (halv färgat bälte) utförs endast de tekniker som har ett M framför sig.

Vid kyu-gradering (helfärgat bälte) utförs samtliga tekniker.
Kyu gradering görs från 10 år.

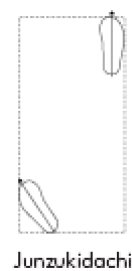
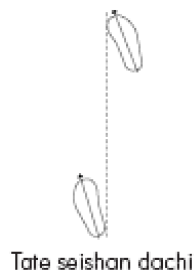
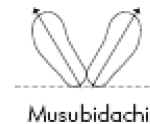
Intressant för 8 kyu

Kihon Waza (Grundtekniker)

- Gedan Barai
- Jodan Uke
- Sukui Uke
- Harai Uke

Japanska

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



7:e kyu

Kihon Waza	M	Kette Junzuki Kette Gyakuzuki
	M	Sokuto Shuto Uke
Renraku Waza	M	Mae Geri, Mawashi Geri, Gyakuzuki Mae Geri, Surikomi Mae Geri, Gyakuzuki
Kumite Waza	M	Sanbongumite Mae Geri Uke 1
	M	Sanbongumite Mae Geri Uke 3
		Sanbongumite Mae Geri Uke 5
Kata		Pinan Nidan

Intressant för 7 kyu

Kihon Waza

Surikomi Mae Geri

Surikomi Mawashi Geri

Kumite Waza

Sanbongumite Mae Geri Uke 2,4,6

Japanska

Arigato gozaimashita – Tack så mycket

Onegai shimasu – Va snäll och lär mig

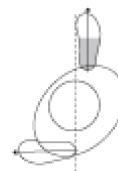
Wado – Freden och harmonins väg

Ryu – Stil / Skola

Dan - Nivå



Shikodachi



Hanmi no nekoashidachi

6:e kyu

Kihon Waza

- M Soto Uke
- M Uchi Uke
- Ushiro Geri
- Tobikomizuki

Renraku Waza

- M Kizamizuki, Yoriashi Gyakuzuki, Ashibarai Gyakuzuki
- M Mae Geri, Sokuto, Gyakuzuki

Kumite Waza

- M Sanbongumite Jodan Uke 1
- M Sanbongumite Jodan Uke 2
- Sanbongumite Jodan Uke 3
- Sanbongumite Jodan Uke 4

Kata

- M Pinan Shodan

Jiyu kumite (fri fighting)

Intressant för 6 kyu

Kihon Waza

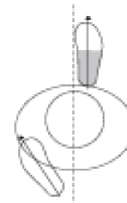
- Ude Uke
- Uraken
- Haito
- Haishu Uke

Kumite Waza

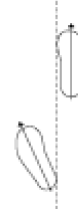
- Sanbongumite Soto Uke, Uchi Uke

Renraku Waza (Kombination Tekniker)

- Yoriashi Kizamizuki Gyakuzuki Jodan Mawashi Geri Chudan
- Uraken Jodan Gyakuzuki Chudan Mawashi Geri



Mashomen no nekoashidachi



Shizentaidachi

5:e kyu

Kihon Waza

- M Junzuki no Tsukkomi
- Gyakuzuki no Tsukkomi
- Nagashizuki
- M Ura Mawashi Geri

Renraku Waza

- M Surikomi Mae Geri, Mawashi Geri, Gyakuzuki
- M Mae Geri, Mawashi Geri, Uraken

Kumite Waza

- M Ohyogumite 1
- M Ohyogumite 2
- Ohyogumite 3
- Ohyogumite 4

Kata

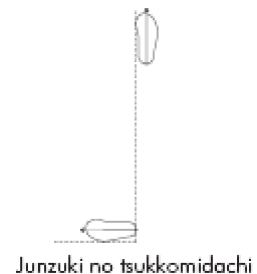
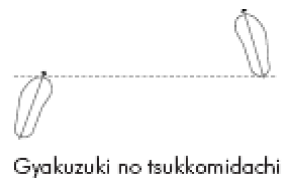
Pinan Sandan, Pinan Yondan

Jiyu Kumite

Intressant för 5 kyu

Kihon Waza

- Empi
- Mikazuki Geri
- Soto Mawashi Geri
- Osoto Gari
- Ashi Barai



4:e kyu

Kihon Waza

M Ushiro Mawashi Geri
M Kette junzuki no Tsukkomi
Kette gyakuzuki no Tsukkomi
Nidan Geri

Renraku Waza

Kizamizuki, Yoriashi Gyakuzuki, Mae Geri, Mawashi Geri,
Gyakuzuki
M Mae Geri, Nagashizuki, Gyakuzuki

Kumite Waza

M Ohyogumite 5
M Ohyogumite 6
Ohyogumite 7
Ohyogumite 8

Kata

M Pinan Godan
Wanshu

Jiyu Kumite

Intressant för 4 kyu

- I KI TA KATA
Kata must be alive, done with feeling and purpose ("se" motståndaren och förstå tekniken)
- I NEN
Kata must be performed with "spirit" (kiaï för en tung teknik och ljud för en lätt teknik skiljer)
- CHIKARA NO KYO JAKU
Changes in application of power, techniques can be strong or yielding, hard then soft (katans kraft är inte 100% hela tiden)
- WAZA NO KAN KYU
Variation in the timing of movement, sometimes fast, sometimes slow (jämför vågor på havet eller musikstycken)
- KI SOKO NO DON TO
Proper rhythm of breathing, when to breath in and when to breath out (man skall inte visa motståndaren hur man andas, man skall inte pusta och frusta)
- CHOWA (BALANCE)
Maintaining proper balance (man skall tex inte titta först och sen blockera, utan titta och blockera samtidigt)

3:e kyu

Kihon Waza

Kette Junzuki
Kette Gyakuzuki
Kette Junzuki no Tsukkomi
Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
Tobiko Mizuki
Mawashigeri Jodan
Ushiro Geri Chudan
Sokuto Chudan

Renraku Waza

Mae Geri, Nagashizuki, Gyakuzuki, Mawashi Geri
Mae Geri, Sokuto, Ushiro Mawashi Geri, Mawashi Geri

Kumite Waza

Kihongumite 1
Kihongumite 2
En Sanbongumite Mae Geri Uke 1 - 3
En Sanbongumite Jodanuke 1 - 2
En Ohyogumite 1 - 4

Kata

Kushanku, Bassai

Jiyu Kumite

Intressant för 3 kyu



- SU Innebär att eleven måste korrekt kopiera alla karate tekniker från hens 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

Kihon Waza

Kette Junzuki
Kette Gyakuzuki
Kette Junzuki no Tsukkomi
Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
Nagashizuki
Surikomi Mawashigeri Jodan
Surikomi Sokuto Jodan
Ushiro Geri Chudan
Nidan Geri Jodan

Renraku Waza

Yoriashi kizamizuki, Yoriashi gyakuzuki, Surikomi Mae Geri Chudan, Mawashi Geri Chudan, Ushiro Geri Chudan, Uraken Jodan

Kumite Waza

Kihongumite 3
Kihongumite 4
En Sanbongumite Mae Geri Uke 4 - 6
En Sanbongumite Jodanuke 3 - 4
En Ohyogumite 5 - 8

Kata

Naihanchi, Niseishi

Jiyu Kumite

Intressant för 2 kyu

- **REISETSU O MAMORI** (Hålla sig till reglerna). I dojon måste gott uppförande 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 Dojo 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, rökning, tuggummituggande, ätande eller drickande i dojon. Endast koncentrera sig på Karate och träna hårt. Dojon är inte en social samlingsal och besökare samt elever skall respektera dessa regler och normer.

1:a kyu



Kihon Waza

Kette Junzuki
Kette Gyakuzuki
Kette Junzuki no Tsukkomi
Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
Nagashizuki
Mawashi Geri jodan
Ushiro Geri chudan
Surikomi Sokuto Jodan

Kumite Waza

Kihongumite 5
Kihongumite 6
Två Sanbongumite Mae Geri Uke 1 - 6
Två Sanbongumite Jodanuke 1 - 4
Två Ohoygumite 1 - 8

Kata

Seishan, Chinto

Jiyu Kumite

Intressant för 1 kyu

Repetition av tidigare ”Intressant”

Tantodori

Ipponme, Nihonme, Sanbonme

Kata

Taikyoku shodan och alla Pinan Kata.

Wado historia

Karate, Shindo yoshin ryu, Hironori Ohtsuka, Tatsuo Suzuki

Krav och förutsättningar på eleven kyu gradering

Max en gradering per termin, hänsyn till elevens närvaro kommer att tas. (Systemet är baserat på 2 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 föreningens chefsinstruktör.

Ej fyllda 10 år graderar varannan gång mon och varannan gång kyu, från 10 år graderar man kyu. Mon är de tekniker som det finns ett M framför och kyu är samtliga tekniker för respektive bälte.

Krav och förutsättningar på examinatorn för kyu gradering

Gradering upp till 7:e kyu, gult bälte krävs 3:e kyu

Gradering till 6:e kyu, orange bälte krävs 1:a kyu

Gradering till 5:e kyu, grönt bälte krävs 1:a dan

Gradering till 4:e kyu, blått bälte krävs 2:a dan

Gradering till 3:e – 1:a kyu, brunt bälte krävs 3:e dan

Shodan



Kihon Waza

Junzuki
Kette Junzuki
Gyakuzuki
Kette Gyakuzuki
Junzuki no Tsukkomi
Kette Junzuki no Tsukkomi
Gyakuzuki no Tsukkomi
Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
Tobikomizuki
Nagashizuki
Mae Geri
Mawashi Geri
Sokuto

Kumite Waza

Kihongumite 1
Kihongumite 2

Kata

Pinan Yondan, Kushanku

Jiyu Kumite

Examiners

Three 3 kyu Qualification examiners

Nidan



Kihon Waza

Junzuki
Kette Junzuki
Gyakuzuki
Kette Gyakuzuki
Junzuki no Tsukkomi
Kette Junzuki no Tsukkomi
Gyakuzuki no Tsukkomi
Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
Tobikomizuki
Nagashizuki
Mae Geri
Mawashi Geri
Sokuto

Kumite Waza

Kihongumite 1
Kihongumite 3

Kata

Pinan Godan, Naihanchi

Jiyu Kumite

Examiners

One 2 kyu Qualification examiner
Two 3 kyu Qualification examiners

Sandan



Kihon Waza

Junzuki
Kette Junzuki
Gyakuzuki
Kette Gyakuzuki
Junzuki no Tsukkomi
Kette Junzuki no Tsukkomi
Gyakuzuki no Tsukkomi
Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
Tobikomizuki
Nagashizuki
Mae Geri
Mawashi Geri
Sokuto

Kumite Waza

Kihongumite 1
Kihongumite 4

Kata

Seishan, Chinto

Jiyu Kumite

Examiners

One 2 kyu Qualification examiner
Three 3 kyu Qualification examiners

Yondan



Kihon Waza

Junzuki
Kette Junzuki
Gyakuzuki
Kette Gyakuzuki
Junzuki no Tsukkomi
Kette Junzuki no Tsukkomi
Gyakuzuki no Tsukkomi
Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
Tobikomizuki
Nagashizuki
Mae Geri
Mawashi Geri
Sokuto

Kumite Waza

Kihongumite 1
Kihongumite 5

Kata

Seishan, Chinto, plus one free of choice

Kushanku, Naihanchi, Bassai, Jion,
Jitte, Niseishi, Rohai, Wanshu

Jiyu Kumite

Examiners

One 1 kyu Qualification examiner
Three 2 kyu Qualification examiners

Godan



Kihon Waza

Junzuki
Kette Junzuki
Gyakuzuki
Kette Gyakuzuki
Junzuki no Tsukkomi
Kette Junzuki no Tsukkomi
Gyakuzuki no Tsukkomi
Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
Tobikomizuki
Nagashizuki
Mae Geri
Mawashi Geri
Sokuto

Kumite Waza

Kihongumite 1
Kihongumite 6
Kihongumite 7

Kata

Seishan, Chinto, plus one free of choice

Kushanku, Naihanchi, Bassai, Jion,
Jitte, Niseishi, Rohai, Wanshu

Jiyu Kumite

Examiners

One 1 kyu Qualification examiner
Three 2 kyu Qualification examiners