



**WADORYU KARATE  
SWEDEN**

8:e kyu



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

**OBS!** Vid mon-gradering (halvfärgat 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 wasa (Grundtekniker)

Gedanbarai

Jodanuke

Sukuiuke



Musubidachi



Shizenhontaidachi

#### Japanska

Ichi - Ett

Ni - Två

San - Tre

Shi - Fyra

Go - Fem

Roku - Sex

Schichi - Sju

Hachi - Åtta

Ku - Nio

Ju - Tio



Junzucidachi



Tate seishan dachi

7:e kyu



<b>Kihon</b>	M	Kette Junzuki Kette Gyakuzuki Sokuto
	M	Shutouke
<b>Renrakuwaza</b>	M	Maegeri, Mawashigeri, Gyakuzuki Maegeri, Surikomi maegeri, Gyakuzuki
<b>Kumite</b>	M	Sanbongumite maegeriuke 1
	M	Sanbongumite maegeriuke 3 Sanbongumite maegeriuke 5
<b>Kata</b>		Pinan Nidan

### Intressant för 7 Kyu

#### Kihon wasa

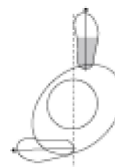
Surikomi maegeri  
Haraiuke



Shikodachi

#### Kumite

Sanbongumite sotouke, uchiuke  
Sanbongumite maegeriuke 2,4,6



Hanmi no nekoashidachi

#### Japanska

Arigato gozaimashita – Tack så mycket  
Onegai shimasu – Va snäll och lär mig  
Wado – Freden och harmonins väg  
Ryu – Stil / Skola  
Dan - Nivå

6:e kyu



**Kihon**

- M Sotouke
- M Uchiuke
- Ushirogeri
- Tobikomizuki

**Renrakuwaza**

- Kizamizuki, Yoriashi gyakuzuki, Ashibarai gyakuzuki
- M Maegeri, Sokuto, Gyakuzuki

**Kumite**

- M Sanbongumite jodanuke 1
- M Sanbongumite jodanuke 2
- Sanbongumite jodanuke 3
- Sanbongumite jodanuke 4

**Kata**

Pinan Shodan

**Jiyu kumite (fri fighting)**

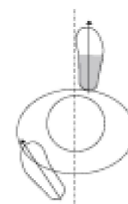
**Intressant för 6 Kyu**

**Kihon wasa**

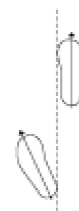
- Sanbongumite sotouke
- Sanbongumite uchiuke
- Udeuke
- Uraken
- Haito
- Haishuuke

**Renraku wasa (Kombinationstekniker)**

- Yoriashi kizamizuki gyakuzuki jodan mawashigeri chudan
- Uraken jodan gyakuzuki chudan mawashigeri



Mashomen no nekoashidachi



Shizentaidachi

5:e kyu



**Kihon**

- M Junzuki no tsukkomi
- Gyakuzuki no tsukkomi
- Nagashizuki
- M Ura mawashigeri

**Renrakuwaza**

- Surikomi maegeri, Mawashigeri, Gyakuzuki
- M Meageri, Mawashigeri, Uraken

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

**Kata**

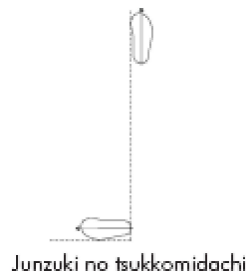
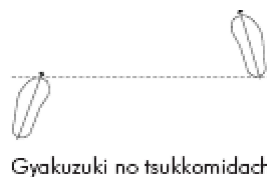
- M Pinan Sandan
- Pinan Yondan

**Jiyu kumite**

**Intressant för 5 Kyu**

**Kihon wasa**

- Empi
- Mikazukigeri
- Sotomawashigeri
- Osotogari
- Ashibarai



## 4:e kyu

<b>Kihon</b>	M Ushiro mawashigeri M Kette junzuki no tsukomi Kette gyakuzuki no tsukomi Nidangeri
<b>Renrakuwaza</b>	Kizamizuki, Yoriashi gyakuzuki, Maegeri, Mawashigeri, Gyakuzuki M Maegeri, Nagashizuki, Gyakuzuki
<b>Kumite</b>	M Ohyogumite 5 M Ohyogumite 6 Ohyogumite 7 Ohyogumite 8
<b>Kata</b>	M Pinan Godan Wanshu
<b>Jiyu kumite</b>	

## Intressant för 4 Kyu

- 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



**Kihon**

Kette Junzuki  
Kette Gyakuzuki  
Kette Junzuki No Tsukkomi  
Kette Gyakuzuki no Tsukkomi  
Tobikomizuki  
Nagashizuki  
Mawashigeri Jodan  
Ushirogeri Chudan  
Sokuto Chudan

**Renrakuwaza**

Maegeri, Nagashizuki, Gyakuzuki, Mawashigeri  
Maegeri, Sokuto, Ushirogeri, Mawashigeri

**Kumite**

Kihongumite 1  
Kihongumite 2  
En Sanbongumite Maegeriuke 1 - 3  
En Sanbongumite Jodanuke 1 - 2  
En Ohyogumite 1 - 4

**Kata**

Kushanku  
Bassai

**Jiyu kumite**

**Intressant för 3 Kyu**



Yoko seishan dachi



- 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



**Kihon**

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

**Renrakuwaza**

Yoriashi kizamizuki, Yoriashi gyakuzuki, Surikomi Maegeri Chudan, Mawashigeri Chudan, Ushirogeri Chudan, Uraken Jodan

**Kumite**

Kihongumite 3  
Kihongumite 4  
En Sanbongumite Maegeriuke 4 - 6  
En Sanbongumite Jodanuke 3 - 4  
En Ohoygumite 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, tuggummi tuggande, 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



**Kihon**  
Kette Junzuki  
Kette Gyakuzuki  
Kette Junzuki No Tsukkomi  
Kette Gyakuzuki no Tsukkomi  
Nagashizuki  
Surikomi Mawashigeri  
Jodan Mawashigeri Jodan  
Ushirogeri Chudan  
Surikomi Sokuto Jodan

**Kumite**  
Kihongumite 5  
Kihongumite 6  
Två Sanbongumite Maegeriuke 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

Taikyoku shodan och alla Pinan Kata.

**Wado historia**

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

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

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 klubbens 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 examinatoren**

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



