



和道会
Wadoryu Karate Sweden

8:e kyu



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

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

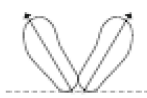
Vid kyu-gradering (helfärgat bälte) utförs samtliga tekniker.

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



Kihon

- M Kette Junzuki
- Kette Gyakuzuki
- M Sokuto
- Shutouke

Renrakuwaza

- M Maegeri, Mawashigeri, Gyakuzuki
- Maegeri, Surikomi maegeri, Gyakuzuki

Kumite

- M Sanbongumite maegeriuke 1
- M Sanbongumite maegeriuke 3
- Sanbongumite maegeriuke 5

Kata

Pinan Nidan

Intressant för 7 Kyu

Kihon wasa

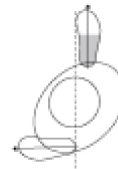
Surikomi maegeri
Haraiuke



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

- M Pinan Shodan

Jiyu kumite (fri fighting)

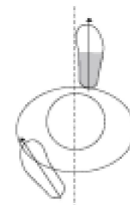
Intressant för 6 Kyu

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

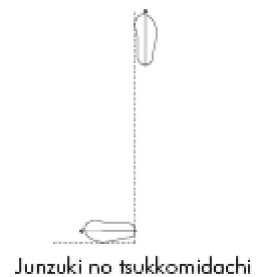
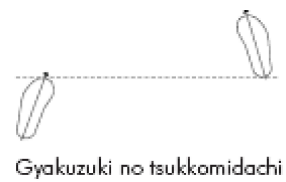
Pinan Sandan & Pinan Yondan

Jiyu kumite

Intressant för 5 Kyu

Kihon wasa

- Empi
- Mikazukigeri
- Sotomawashigeri
- Osotogari
- Ashibarai



4:e kyu

Kihon	M Ushiro mawashigeri M Kette junzuki no tsukomi Kette gyakuzuki no tsukomi Nidangeri
Renrakuwaza	Kizamizuki, Yoriashi gyakuzuki, Maegeri, Mawashigeri, Gyakuzuki M Maegeri, Nagashizuki, Gyakuzuki
Kumite	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 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

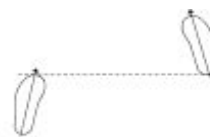
Kihongumite 1
Kihongumite 2
En Sanbongumite Maegeriuke 1 - 3
En Sanbongumite Jodanuke 1 - 2
En Ohyogumite 1 - 4

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 examinatorn

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