

GRADERINGSKRAV

En gradering är ingen rättighet utan ett privilegium som man förtjänar genom hård träning, god attityd och engagemang i klubben!

För att gradera krävs att du har tränat sammanhängande den tidsperiod som anges i graderingsbestämmelser för de olika graderna. Under terminens gång skall du meddela din Sempai att du har avsikt att gradera – datum kommer att tillkännages varje termin.

Du ska även kunna namnen samt veta hur man skall utföra tekniker och Kata till den grad du söker såväl som till alla tidigare grader.

Vill du gradera på en annan klubb eller under ett läger måste du ha en skriftlig tillåtelse från din Sempai. Detta är ett krav från SKK. Du ska också ha betalt både medlems- och träningsavgift.

<p>10 KYU (ORANGE BÄLTE)</p> <p>Fotställningar Yoi Dachi Fudo Dachi Zenkutsu Dachi</p> <p>Slag Seiken Oi Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan) Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Blockeringar Seiken Jodan Uke Seiken Mae Gedan Barai</p> <p>Sparkar Hiza Ganmen Geri Kin Geri</p>	<p>9 KYU (ORANGE BÄLTE – STRECK)</p> <p>Fotställningar Sanchin Dachi Kokutsu Dachi Musubi Dachi</p> <p>Slag Seiken Ago Uchi Seiken Gyaku Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Blockeringar Seiken Chudan Uchi Uke Seiken Chudan Soto Uke</p> <p>Sparkar Mae Geri Chudan Chusoku</p> <p>Kata Taikyoku Sono Ichi Taikyoku Sono Ni</p> <p>Andningsteknik Nogare (Omote och Ura)</p> <p>Kumite Sanbon Kumite (trestegfighting) *</p>	<p>8 KYU (BLÅTT BÄLTE)</p> <p>Fotställningar Kiba Dachi</p> <p>Slag Shita Tsuki Jun Tsuki Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Blockeringar Seiken Morote Chudan Uchi Uke Seiken Chudan Uchi Uke/Gedan Barai</p> <p>Sparkar Mae Geri Jodan Ago Mae Geri</p> <p>Kata Taikyoku Sono San</p> <p>Kumite Yakusoku Ippon Kumite (arrangerad fighting)</p>	<p>7 KYU (BLÅTT BÄLTE – STRECK)</p> <p>Fotställningar Neko Ashi Dachi</p> <p>Slag Tettsui Komekami Uchi Tettsui Oroshi Ganmen Uchi Tettsui Hizo Uchi Tettsui Yoko Uchi, (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Blockeringar Seiken Mawashi Gedan Barai Shotu Mawashi Uke</p> <p>Sparkar Mae Chusoku Keage Teisoku Mawashi Soto Keage Haisoku Mawashi Uchi Keage Sokuto Yoko Keage</p> <p>Kata Pinan Sono Ichi</p> <p>Andningsteknik Ibuki Sankai</p> <p>Kumite Jiyu Kumite (frifighting)</p>	<p>6 KYU (GULT BÄLTE)</p> <p>Fotställningar Tsuru Ashi Dachi</p> <p>Slag Uraken Shomen Ganmen Uchi Uraken Sayu Ganmen Uchi Uraken Hizo Uchi Uraken Oroshi Ganmen Uchi Uraken Mawashi Uchi Nihon Nukite Yohon Nukite (Jodan, Chudan)</p> <p>Blockeringar Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan)</p> <p>Sparkar Kansetsu Geri Chudan Yoko Geri, (Sokuto) Gedan Mawashi Geri (Haisoku, Chosoku)</p> <p>Kata Pinan Sono Ni</p> <p>Kumite Jiyu Kumite (frifighting)</p>	<p>5 KYU (GULT BÄLTE – STRECK)</p> <p>Fotställningar Moro Ashi Dachi</p> <p>Slag Shotei Uchi (Jodan, Chudan, Gedan) Jodan Hiji Ate</p> <p>Blockeringar Shotei Uke (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Sparkar Chudan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku) Ushiro Geri (Chudan, Gedan)</p> <p>Kata Pinan Sono San</p> <p>Kumite Jiyu Kumite (frifighting)</p>
<p>4 KYU (GRÖNT BÄLTE)</p> <p>Fotställningar Heisoku Dachi Heiko Dachi Uchi Hachi Ji Dachi</p> <p>Slag Shuto Sakotsu Uchi Shuto Yoko Ganmen Uchi Shuto Uchi Komi Shuto Hizo Uchi Shuto Jodan Uchi Uchi</p> <p>Blockeringar Shuto Jodan Uke Shuto Chudan Soto Uke Shuto Chudan Uchi Uke Shuto Mae Gedan Barai Mae Shuto Mawashi Uke Shuto Jodan Uchi Uke</p> <p>Sparkar Yodan Yoko Geri Jodan Mawashi Geri (Chusoku, Haisoku) Jodan Ushiro Geri</p> <p>Kata Sanchin No Kata Sokugi Taikyoku Sono Ichi Sokugi Taikyoku Sono Ni Sokugi Taikyoku Sono San</p> <p>Kumite Jiyu Kumite (frifighting 7-mannafight)</p>	<p>3 KYU (GRÖNT BÄLTE – STRECK)</p> <p>Fotställningar Kake Dachi</p> <p>Slag Chudan Hiji Ate Age Hiji Ate (Jodan, Chudan) Ushiro Hiji Ate Oroshi Hiji Ate</p> <p>Blockeringar Shuto Juji Uke (Jodan, Gedan)</p> <p>Sparkar Mae Kakato Geri (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Kata Pinan Sono Yon</p> <p>Kumite Jiyu Kumite (frifighting 10-mannafight)</p>	<p>2 KYU (BRUNT BÄLTE)</p> <p>Slag Hira Ken Tsuki (Jodan, Chudan) Hira Ken Oroshi Uchi Haishu Uchi (Jodan, Chudan) Hira Ken Mawashi Uchi Age Jodan Tsuki Koken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Blockeringar Koken Uke (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Sparkar Tobi Nidan Geri Tobi Mae Geri</p> <p>Kata Pinan Sono Go Gekusai Dai</p> <p>Kumite Jiyu Kumite (frifighting 15-mannafight)</p>	<p>1 KYU (BRUNT BÄLTE – STRECK)</p> <p>Slag Ryuto Ken Tsuki (Jodan, Chudan) Naka Yubi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan) Oya Yubi Ken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan) Hitoshi Yubi Ippon Ken</p> <p>Blockeringar Kake Uke Chudan Haito Uchi Uke</p> <p>Sparkar Jodan Uchi Haisoku Geri Oroshi Uchi Kakato Geri Oroshi Soto Kakato Geri Tobi Yoko Geri</p> <p>Kata Yantsu Tsuki No Kata</p> <p>Kumite Jiyu Kumite (frifighting 20-mannafight)</p>	<p>1 DAN (SVART BÄLTE – STRECK)</p> <p>Slag Morote Haito Uchi (Jodan, Chudan) Haito Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Blockeringar Olika sätt att blockera med benen Morote Kake Uke (Jodan, Chudan) Osae Uke Morote Haito Uchi Uke</p> <p>Sparkar Kake Geri med Kakato (Jodan, Chudan) Ushiro Mawashi Geri (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Kata Tensho Saiha Taikyoku Sono Ichi in Ura Taikyoku Sono Ni in Ura Taikyoku Sono San in Ura</p> <p>Kumite Jiyu Kumite (frifighting 30-mannafight)</p> <p>Ren Raku (Kombinationstekniker)</p> <p>Gohon Geri **</p>	<p>* Anfallstekniker: (1) Jodan Oi Tsuk (2) Chudan Oi Tsuki (3) Gedan Oi Tsuki Försvarstekniker: (1) Jodan Uke (2) Chudan Soto Uke (3) Gedan Barai som följs upp med Chudan Gyaku Tsuki, blockera igen med Gedan Barai</p> <p>** (1) Mawashi Geri Jodan (2) Ushiro Mawashi Geri Jodan (3) Mae Geri Jodan (4) Mawashi Geri Jodan (5) Ushiro Mawashi Geri Jodan</p>

<p>12 MON (VITT BÄLTE) - 1 STRECK</p> <p>Fotställningar Fudo Dach</p> <p>Slag Visa Seiken Seiken Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Reishiki Enkel etikett I dojo, till Senpai och varandra</p> <p>Taiso Några fysiska övningar relaterat till träningen (Bestäms av examinatorn)</p>	<p>11 MON (VITT BÄLTE) - 2 STRECK</p> <p>Fotställningar Fudo Dach Zenkutsu Dach (visas på stället) Armrörelsen för Yoi (långsamt och snabbt)</p> <p>Slag Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Blockeringar Seiken Jodan Uke</p> <p>Sparkar Hiza Ganmen Geri</p> <p>Reishiki Etikett I dojo, till Senpai och varandra Japanska räkneord</p> <p>Taiso Några fysiska övningar relaterat till träningen (Bestäms av examinatorn)</p>	<p>10 MON (ORANGE BÄLTE)</p> <p>Fotställningar Yoi Dach Fudo Dach Zenkutsu Dach</p> <p>Slag Seiken Oi Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan) Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Blockeringar Seiken Jodan Uke Seiken Mae Gedan Barai</p> <p>Sparkar Hiza Ganmen Geri</p>	<p>9 MON (ORANGE BÄLTE – STRECK)</p> <p>Fotställningar Musubi Dach Kokutsu Dach (visas på stället)</p> <p>Slag Seiken Ago Uchi Seiken Gyaku Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Blockeringar Seiken Chudan Uchi Uke Seiken Chudan Soto Uke</p> <p>Sparkar Mae Geri Chudan Chusoku</p> <p>Kata Taikyoku Sono Ichi</p> <p>Andningsteknik Nogare (Omote och Ura)</p>	<p>8 MON (BLÅTT BÄLTE)</p> <p>Fotställningar Kokutsu Dach Kiba Dach (90 grader)</p> <p>Slag Shita Tsuki Jun Tsuki Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Blockeringar Seiken Morote Chudan Uchi Uke Seiken Chudan Uchi Uke/Gedan Barai</p> <p>Sparkar Mae Geri Jodan Ago Mae Geri</p> <p>Kata Taikyoku Sono Ni</p> <p>Kumite Sanbon Kumite (trestegfighting) *</p>	<p>7 MON (BLÅTT BÄLTE – STRECK)</p> <p>Fotställningar Kiba Dach (45 grader) Neko Ashi Dach</p> <p>Slag Tettsui Komekami Uchi Tettsui Oroshi Ganmen Uchi Tettsui Hizo Uchi Tettsui Yoko Uchi, (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Blockeringar Seiken Mawashi Gedan Barai</p> <p>Sparkar Mae Chusoku Keage Teisoku Mawashi Soto Keage Haisoku Mawashi Uchi Keage Sokuto Yoko Keage</p> <p>Kata Taikyoku Sono San</p> <p>Andningsteknik Ibuki Sankai</p> <p>Kumite Yakusoku Ippon Kumite (arrangerad fighting)</p>
<p>6 MON (GULT BÄLTE)</p> <p>Fotställningar Sanchin Dach (visas på stället) Tsuru Ashi Dach</p> <p>Slag Uraken Shomen Ganmen Uchi Uraken Sayu Ganmen Uchi Uraken Hizo Uchi Uraken Oroshi Ganmen Uchi Uraken Mawashi Uchi</p> <p>Blockeringar Shotu Mawashi Uke Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan)</p> <p>Sparkar Kansetsu Geri Chudan Yoko Geri (Sokuto) Gedan Mawashi Geri (Haisoku, Chosoku)</p> <p>Kata Pinan Sono Ichi</p>	<p>5 MON (GULT BÄLTE – STRECK)</p> <p>Fotställningar Moro Ashi Dach Sanchin Dach</p> <p>Slag Shotei Uchi (Jodan, Chudan, Gedan) Jodan Hiji Uchi Yohon Nukite (Chudan)</p> <p>Blockeringar Shotei Uke (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Sparkar Chudan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku) Ushiro Geri (Chudan, Gedan)</p> <p>Kata Pinan Sono Ni</p>	<p>4 MON (GRÖNT BÄLTE)</p> <p>Fotställningar Heisoku Dach Heiko Dach Uchi Hachi Ji Dach</p> <p>Slag Shuto Sakotsu Uchi Shuto Yoko Ganmen Uchi Shuto Uchi Komi Shuto Hizo Uchi Shuto Jodan Uchi Uchi</p> <p>Blockeringar Shuto Jodan Uke Shuto Chudan Soto Uke Shuto Chudan Uchi Uke Shuto Mae Gedan Barai Mae Shuto Mawashi Uke Shuto Jodan Uchi Uke</p> <p>Sparkar Yodan Yoko Geri Jodan Mawashi Geri (Chusoku, Haisoku) Jodan Ushiro Geri</p> <p>Kata Pinan Sono San</p>	<p>3 MON (GRÖNT BÄLTE – STRECK)</p> <p>Fotställningar Kake Dach</p> <p>Slag Chudan Hiji Ate Age Hiji Ate (Jodan, Chudan) Ushiro Hiji Ate Oroshi Hiji Ate</p> <p>Blockeringar Shuto Juji Uke (Jodan, Gedan)</p> <p>Sparkar Mae Kakato Geri (Jodan, Chudan)</p> <p>Kata Pinan Sono Yon</p>	<p>2 MON (BRUNT BÄLTE)</p> <p>Slag Hira Ken Tsuki (Jodan, Chudan) Hira Ken Oroshi Uchi Haishu Uchi (Jodan, Chudan) Hira Ken Mawashi Uchi Age Jodan Tsuki Koken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Blockeringar Koken Uke (Jodan, Chudan, Gedan)</p> <p>Sparkar Tobi Nidan Geri Tobi Mae Geri</p> <p>Kata Pinan Sono Go Sanchin No Kata</p>	<p>1 MON (BRUNT BÄLTE – STRECK)</p> <p>Slag Ryuto Ken Tsuki (Jodan, Chudan) Naka Yubi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan) Oya Yubi Ken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan) Hitoshi Yubi Ippon Ken</p> <p>Blockeringar Kake Uke Chudan Haito Uchi Uke</p> <p>Sparkar Jodan Uchi Haisoku Geri Oroshi Uchi Kakato Geri Oroshi Soto Kakato Geri Tobi Yoko Geri</p> <p>Kata Gekusai Dai Tsuki No Kata</p> <p>*</p> <p>Anfallstekniker: (1) Jodan Oi Tsuk (2) Chudan Oi Tsuk (3) Gedan Oi Tsuki</p> <p>Försvarstekniker: (1) Jodan Uke (2) Chudan Soto Uke (3) Gedan Barai som följs upp med Chudan Gyaku Tsuki, blockera igen med Gedan Barai</p>