



Kungsängens Kampsport och Självförsvars- Förening

GRADERINGSKOMPENDIUM

2025

Stil; Wado Ryu inom organisationen Wado Kai.

Karate är en stridskonst som är utvecklad under flera hundra år för att kunna försvara sig mot motståndare.

Sportkaraten är modifierad för att kunna genomföra tävlingar, där utförande av farliga tekniker är förbjudna, vilka vid användning bestraffas av domare.

Graderingskompendiet är till för att beskriva nivåer av kunskap och förmågan att kontrollera sig själv och motståndaren i olika standardiserade typsituationer.

Våra erfarenheter visar på att din förmåga och utveckling som karateutövare oftast står i relation till nedlagd tid och koncentration på träning. Varför vi ser att det tar lite olika tid mellan avancemang mellan graderna i vårt graderingskompendium. I vissa stunder går det lite fortare och i andra tar det lite längre tid.

Kungsängens Kampsport och Självförsvars Förening tillämpar en åttagradig indelning av kyu-grader för bälten, 8:e Kyu rött, 7:e Kyu gult, 6:e Kyu orange, 5:e Kyu grönt, 4:e Kyu blått 3:e Kyu brunt, 2: a Kyu brunt, 1: a Kyu brunt.

Barn graderar med mon-grader d.v.s. halva steg mellan kyu-graderna för nivåerna upp till 13 års ålder, upp till 4:e Kyu-grader.

Gradering till Dan-grader, svartbälten, sker vid separata tillfällen med en auktoriserad graderingspanel från Wado-Kai Head Quarters Japan.



Branch; 793 414 011, Kungsängen Kampsport, Since 2012-11-11

8:e Kyu			
Kihon	M	H	Junzuki
		H	Gyakuzuki
Sparkar	M		Kingeri
	M	H	Maegeri
		H	Hizageri
Renraku Waza	M		Surikomi Maegeri
		H	Jodanuke - Gyakuzuki
		H	Gedanbari - Gyakuzuki
Kumite	M	H	Ippon kumite Jodan 1
		H	Ippon kumite Chudan 1
Kata	M	H	Taikyoku Shodan



8:e Kyu			
---------	--	--	--

Intressant för 8 Kyu (lägga till förklaringarna från graderingsboken)

Sono bade gyaku zuki ippo totte – *på stället med omvänt/andra sidan ett slag*

Japanska 1 - 10

Ichi - Ett

Ni - Två

San - Tre

Shi - Fyra

Go - Fem

Roku - Sex

Shichi - Sju

Hachi - Åtta

Ku - Nio

Juu - Tio

- Ordningsregler i **Dojon och klubbrum**.
I dojon måste gott uppförande ordningsregler och följande regler iakttas.
Skor på Hyllan, Kläder upphängda i omklädningsrum. Stör inte pågående lektion.
Vårdat språk. Behandla andra som ni själva vill bli bemötta.
- På träningen:
Hår uppsatt, inga smycket, inget tuggummi, lyssna på din Sensei/Senpai,
räckupphanden om ni har frågor/eller vill något. Gå på toaletten innan träning.
Gör så gott ni kan på träningen.
- Buga när ni går in på DOJO:n, lika när du går ut från DOJO:n
När du är sen Buga in och vänta tills din instruktör säger att det är ok att delta i gruppen.



Branch; 793 414 011, Kungsängen Kampsport, Since 2012-11-11

7:e Kyu			
Kihon	M	H	Junzuki
		H	Kette Junzuki
		H	Kette Gyakuzuki
Sparkar		H	Maegeri
	M		Mikazukigeri
		H	Mawashigeri
Renraku Waza	M		Sotouke – Gyakuzuki
		H	Jodanuke - Gyakuzuki
		H	Maegeri, Mawashigeri, Gyakuzuki
Kumite	M		Ippon kumite Jodan 2
	M		Ippon kumite Jodan 3
		H	Ippon kumite Chudan 2
		H	Ippon kumite Chudan 3
	M		Sanbongumite Sotouke
		H	Sanbongumite Uchiuke
Kata	M	H	Pinan Nidan

Jiyu Kumite (fri fighting)



7:e Kyu			
---------	--	--	--

Intressant för 7 Kyu

Japanska

Arigato gozaimashita – Tack så mycket

Onegai shimasu – Var snäll och lär mig

Wado – Freden och Harmonins väg

Kai – Sammanslutning/Sällskap

Ryu – Stil/Skola

Kyu - Elevgrad

Dan – Mästargrad, kandidat för egen utveckling

Upprepa:

- Ordningsregler i **Dojon och klubbrum**.
I dojon måste gott uppförande ordningsregler och följande regler iakttas.
Skor på Hyllan, Kläder upphängda i omklädningsrum. Stör inte pågående lektion.
Vårdat språk. Behandla andra som ni själva vill bli bemötta.
- På träningen:
Hår uppsatt, inga smycket, inget tuggummi, lyssna på din Sensei/Senpai,
räckupphanden om ni har frågor/eller vill något. Gå på toaletten innan träning.
Gör så gott ni kan på träningen.
- Buga när ni går in på DOJO:n, lika när du går ut från DOJO:n
När du är sen Buga in och vänta tills din instruktör säger att det är ok att delta i gruppen.
-

Vara ett bra föredöme, var hjälpsam för de Vita/ 8 Mon och 8 Kyu (nybörjare/rödvida/röda).



Branch; 793 414 011, Kungsängen Kampsport, Since 2012-11-11

6:e Kyu			
Kihon	M	H	Junzuki No Tsukomi
Sparkar	M	H	Sokutogeri
Renraku Waza	M	H	Maegeri -Sotouke – Gyakuzuki
Kumite	M		Ippon kumite Jodan 4
	M		Ippon kumite Jodan 5
		H	Ippon kumite Chudan 4
		H	Ippon kumite Chudan 5
	M		Sanbongumite Maegeriuke 1
		H	Sanbongumite Maegeriuke 2
		H	Ohyogumite 1
Kata	M	H	Pinan Shodan

Jiyu Kumite (fri fighting)



6:e Kyu				
---------	--	--	--	--

Intressant för 6 Kyu

Kumite

Ippongumite Jodan 1 – 5

Ippongumite Chudan 1 - 5



Branch; 793 414 011, Kungsängen Kampsport, Since 2012-11-11

5:e Kyu			
Kihon	M		Kette Junzuki No Tsukkomi
		H	Gyakuzuki No Tsukkomi
	M	H	Tobikomizuki
Sparkar	M	H	Ushirogeri
Renraku Waza	M		Mawashigeri, Ushirogeri, Gyakuzuki
		H	Sokuto, Ushiro geri, Gyakuzuki
Kumite	M		Ippon kumite Jodan 6
		H	Ippon kumite Chudan 6
	M	H	Sanbongumite Maegeriuke 3
		H	Sanbongumite Maegeriuke 4
	M	H	Ohyogumite 2
		H	Ohyogumite 3
Kata	M	H	Pinan Sandan

Jiyu Kumite (fri fighting)



5:e Kyu			
---------	--	--	--

Intressant för 5 Kyu

Renraku Waza

Sanbongumite Maegeriuke 1-4

Ohyogumite 1-2



Branch; 793 414 011, Kungsängen Kampsport, Since 2012-11-11

4:e Kyu			
Kihon	M	H	Kette Gyakuzuki No Tsukkomi
	M	H	Nagashizuki
Sparkar	M	H	Kingeri
	M	H	Maegeri
	M	H	Hizageri
	M	H	Mikazukigeri
	M	H	Mawashigeri
	M	H	Sokuto
	M	H	Ushirogeri
			2 Av 7 Visas på Gradering
Renraku Waza	M		Maegeri, Nagashizuki , Gyakuzuki ,
	M	H	Maegeri, Nagashizuki , Mawashigeri ,
		H	Maegeri, Sokutogeri, Ushirogeri, Uraken, Mawashigeri
Kumite	M	H	Sanbongumite Maegeriuke 5
		H	Sanbongumite Maegeriuke 6
		H	Sanbongumite Jodanuke 1
	M		Ohyogumite 1
		H	Ohyogumite 2
		H	Ohyogumite 3
Kata	M	H	Pinan Yondan

Jiyu Kumite (fri fighting)



4:e Kyu			
---------	--	--	--

Intressant för 4 Kyu

Katans dynamik

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	Junzuki
	Gyakuzuki
	Kette Junzuki
	Kette Gyakuzuki
	Junzuki No Tsukomi
	Kette Junzuki No Tsukomi
	Gyakuzuki No Tsukomi
	Kette Gyakuzuki No Tsukkomi
	Tobikomizuki
	Nagashizuki
	6 av 10 visas vid gradering
Sparkar	Maegeri
	Mawashigeri
	Sokuto
	Ushirogeri
	Ushiro Mawashigeri
	3 Av 5 Visas på Gradering
Renraku Waza	Junzuki, Renzuki, Maegeri Mawashigeri, Ushirogeri, Gyakuzuki
Kumite	Sanbongumite Jodanuke 2
	Sanbongumite Jodanuke 3
	Ohyogumite 4
	Kihon Kumite 1
	Kihon Kumite 2
Kata	Pinan Godan

Jiyu Kumite (fri fighting)



2:e Kyu	
Kihon	Junzuki
	Gyakuzuki
	Kette Junzuki
	Kette Gyakuzuki
	Junzuki No Tsukomi
	Kette Junzuki No Tsukomi
	Gyakuzuki No Tsukomi
	Kette Gyakuzuki No Tsukomi
	Tobikomizuki
	Nagashizuki
	8 av 10 visas vid gradering
Sparkar	Maegeri
	Mawashigeri
	Sokuto
	Ushirogeri
	Ushiro Mawashigeri
	3 Av 5 Visas på Gradering
Renraku Waza	Kisamizuki, Renzuki, Surikomi, Maegeri Mawashigeri, Ushirogeri, Uraken
Kumite	Ohyogumite 5
	Ohyogumite 6
	Sanbongumite Jodanuke 4
	Kihon Kumite 2
	Kihon Kumite 3
Kata	Pinan Yondan, Kushanku

Jiyu Kumite (fri fighting)



1:e Kyu	
Kihon	Junzuki
	Gyakuzuki
	Kette Junzuki
	Kette Gyakuzuki
	Junzuki No Tsukomi
	Kette Junzuki No Tsukomi
	Gyakuzuki No Tsukomi
	Kette Gyakuzuki No Tsukkomi
	Tobikomizuki
	Nagashizuki
	Alla visas vid gradering
Sparkar	Maegeri
	Mawashigeri
	Sokuto
	Ushirogeri
	Ushiro Mawashigeri
	2 Av 5 Visas på Gradering
Renraku Waza	Junzuki, Renzuki, Maegeri, Nagashizuki, Gyakuzuki, Mawashigeri,
	Maegeri. Surikomi Sokuto
Kumite	Ohyogumite 7
	Ohyogumite 8
	Kihon Kumite 3
	Kihon Kumite 4
Kata	Pinan Yondan, Kushanku, Naihanchi

Jiyu Kumite (fri fighting)



Intressant för 1 Kyu



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



Förutsättningar för eleven:

OBS! Vid gradering till halv färgat bälte (mon) utförs endast de tekniker som har ett M framför sig, till helfärgat bälte (kyu) utförs H Tekniker, gäller endast barn-graderingar

Minst ett halvårs träning mellan varje gradering, även mon (halvfärgade bälten) för barn och juniorer till och med 14 år fyllda. Kan även ta längre tid.

*Mon är de tekniker som har ett M framför sig, Kyu är de tekniker som har H.
(gäller barnen- Vuxna har alla tekniker)*

Men de tidigare teknikerna ska man fortfarande kunna.

Från 3:e Kyu är det endast helgradering. Oavsett ålder.

För vuxengradering startar från 14 år fyllda och då graderar man endast kyu (helfärgade bälten). Lägsta ålder för att prova upp till Shodan (första dan, svart bälte) är 16 år fyllda.

Från och med det att man uppnått 6 kyu (orange bälte) krävs vanligen minst 12 månaders träning innan gradering till nästa kyu-grad. Mon-grad kan fortsatt ske halvårsvis.

Instruktör bedömer/avgör om man är klar och har färdigheter för gradering.

Således:

- För gradering till 5:e kyu brukar det krävas att man har tränat som 6:e kyu i minst 12 månader, alternativt (för juniorer) 6:e kyu i minst 6 månader + 5:e mon i minst 6 månader.
- För gradering till 4:e kyu brukar det krävas att man har tränat som 5:e kyu i minst 12 månader, alternativt (för Juniorer) 5:e kyu i minst 6 månader + 4:e mon i minst 6 månader.
- För gradering till 3:e kyu brukar det krävas att man har tränat som 4:e kyu i minst 12 månader.
- För gradering till 2:a kyu brukar det krävas att man har tränat som 3:e kyu i minst 12 månader.
- För gradering till 1:a kyu brukar det krävas man har tränat som 2:a kyu i minst 12 månader.



Examinatorer:

- Klubbens styrelse utser med chefsinstruktör rekommendation examiner/examinatorer för graderingar på klubben upp t.o.m. 1:a kyu, brunt bälte. Klubben tillämpar graderingspanel vid graderingar. Graderingspanelen består vanligen av flera svartbälten, vid specifika tillfällen kan även examiner enligt nedan tillämpas.

Krav och förutsättningar på examinatorn/examinatorer:

- För gradering till 8:e kyu, rött och 7:e kyu gult bälte krävs 3:e kyu.
- För gradering till 6:e Kyu, orange bälte krävs 2:a Kyu.
- För gradering till 5:e kyu, grönt bälte krävs 1:a kyu.
- För gradering till 4:e kyu, blått bälte krävs 1:a dan
- För gradering från 3:e - 1:a kyu, brunt bälte krävs 2:e dan

För Dan graderingar krävs

Dan Grade Examination Procedure

Dan Grade	Minimum number and level of Qualification Examiners
Shodan (1 Dan)	Three 3 kyu Qualification examiners
Nidan (2 Dan)	One 2 kyu Qualification examiner , two 3 kyu Qualification examiners
Sandan (3 Dan)	One 2 kyu Qualification examiner, three 3 kyu Qualification examiners
Yon-Godan (4 thru 5 Dan)	One 1 kyu Qualification examiner, three 2 kyu Qualification examiner



Beskrivningar partekniker

Ippongumite Jodan

1. Jodanuke, gyaku zuki .
2. Gyakujodanuke, mawashi geri.
3. Shutouke, shutouchi.
4. Uchiuke, sokuto, shutoosae, gyaku zuki .
5. Jodanuke, kosotogari, gyaku zuki .
6. Jujiuke, mawashi geri, ushiromawashi geri, osotogari, gyaku zuki .
7. Uchiuke, uraken, kosotogari, gyaku zuki .
- 8.

Ippongumite Chudan

1. Gedanbarai, mae geri.
2. Sotouke, gyaku zuki (migi)
3. Gedanbarai, gyaku zuki , osotogari, gyaku zuki .
4. Hijiuke, tetsui, shotoosae, gyaku zuki .
5. Tenohirauke, gyaku zuki , shihonage.
6. Mikazukigeri, sokuto, gyaku zuki .
7. Otoshiuke, uraken, kotenage

Henkagumite

1. Ashibarai, kizami zuki jodan, kosotogari, gyaku zuki .
2. Shotoosae, gyaku zuki , osotogari, gyaku zuki .
3. Mae geri, haishuuke, gyaku zuki .
4. Ashibarai, mawashi geri.
5. Shoteiuchi, kubinage, gyaku zuki .
6. Jodanuke, gedanbarai, gyaku zuki .
7. Mika zuki geri, uchiromawashi geri.

Sanbongumite Sotouke

Sotouke, Sotouke, Sotouke Kakeuke Mae geri Gyaku zuki

Sanbongumite Uchiuke

Uchiuke Uchiuke Uchiuke empi



Sanbongumite Jodan Uke

1. Jodanuke, jodanuke, haishu uke, empi.
2. Jodanuke, jodanuke, sidestep gyaku zuki no tsukomi jodan, hiza geri.
3. Jodanuke, jodanuke, nagashi zuki , mawashi geri.
4. Jodanuke, jodanuke, ude uke, uraken, haito.

Sanbongumite Mae geri Uke

(endast avslutande tekniker)

1. v. sukuiuke
2. h. sukuiuke.
3. v. sukuiuke (att. surikomi mae geri).
4. v. empi uke.
5. h. gedanbarai.
6. v. gedanbarai (att surikomi mae geri).
7. h. gedanbarai (att. i migi).

Ohyogumite

1. Jun zuki , gyaku zuki , ashibarai, gyaku zuki .
2. Gyaku zuki , yoriashi, gyaku zuki .
3. Jun zuki , gyaku zuki , blockkast mot jun zuki no tsukomi, uraken.
4. Uraken, gyaku zuki , hiza geri, empi.
5. Uchiuke, mae geriuke, furi zuki haito, uraken, nagewasa, shotouchi.
6. Surikomi mae geri gedan, gyaku zuki jodan, ashibarai, mawashi geri.
7. Kizami zuki , kizami zuki , mae geri sukuiuke, gyaku zuki , chusoku fumikomi nagewasa, gyaku zuki .
8. Surikomi ashibarai, ashibarai, ushiro geri, gyaku zuki .
9. Mae geri gedanbarai, ura zuki kubinage, hiza geri jodan.
10. Yoriashi, sokuto fumikomi, kamibasami kakato geri.

Kihongumite

1. Nagashi sotouke, nagashi gedanbarai & ura zuki ipponken.
2. Nagashi sotouke, gedanbarai, right haito & left shuto.
3. Nagashi sotouke, right tate zuki ipponken & left ipponken to att:s leg.
4. Nagashi sotouke, nagashi shuto uchiuke, tate zuki ipponken.
5. Nagashi sotouke, nagashi otoshiuke, ipponken, yoko empi, kotogaeshi, shutouchi.
6. Nagashi sotouke, gedanbarai, haishu nagashi sotouke & ura zuki .
7. Nagashi sotouke, shutouchi & gedanbarai.
8. Nagashi uchiuke, hijiuke jodan, jun zuki tsukomi gedan, yoko empi.
9. Nagashi uchiuke, haishu nagashi sotouke & ura zuki .
10. Shuto nagashi uchiuke, tate empi, koken & age zuki at the same time, nagewaza.