



Svenska Wado Ryu

Graderingssystem 2009

v.4



Vitt bälte med svart streck - 9e kyu

Hur bugar man, stående, sittande?

Vad säger man?

Hur knyter man bältet?

Räkna från 1-10 på japanska

Ordkunskap:

Vad betyder:

Karate

Wadoryu

Hai

Hajime

Yame

Hidare

Migi

Jodan

Shudan

Gedan

Kamae (*t.ex hamnigamae*)

Kihon:

1. Sonoba zuki
(*på stället*) gedanbarai
jodanuke

2. Junzuki (*förlyttning*), mawate jodanuke

Jutsu:

Kotogaeshi (grepp i kors)

Rött bälte - 8e kyu

Mon + kyu

Kihon

1. Junzuki (*mawate jodanuke*)
2. Gyakuzuki (*mawate gedanbarai*)
3. Kizamizuki
4. Maegeri
5. Mawashigeri

Renrakuwaza (*från hamnigamae*)

6. Mageri chudan, kizamizuki chudan
7. Mageri chudan, gyakuzuki chudan
8. Yoriashi kizamizuki, yoriashi gyakuzuki
9. Kizamizuki, surikomi gyakuzuki

Endast kyu

Kumite

10. Ippongumite jodan 1
11. Ippongumite chudan 1

Jutsu

Ude o sae (*grepp i kors*)
Hijigatame (*grepp i kors*)

Kata

12. Taikyoku shodan

Gult bälte - 7e kyu

Mon + kyu

Kihon

1. Kette junzuki (*mawate jodanuke*)
2. Kette gyakuzuki (*mawate gedanbarai*)
3. Shutouke (*från hamni nekoashi, mawate shutouke*)
4. Sotouke (*från zenkutsu, mawate sotouke*)
5. Sokuto (*fumikomi hiza*)
6. Uraken

Renrakuwaza

7. Maegeri, mawashigeri, gyakuzuki
8. Maegeri, sokuto, oraken
9. Shingumite 1 (*från hamni gamae*)

Endast kyu

Kumite

10. Sanbongumite sotouke
11. Sanbongumite uchiuke
12. Sanbongumite keru 1
13. Sanbongumite keru 2

Jutsu

Ude garami (*grepp samma sida*)
Kotogaeshi, kotomawashi (*komb.*)

Kata

14. Pinan Nidan
15. Pinan Shodan



Orange bälte - 6e kyu

Mon + kyu

Kihon

1. Junzuki no tsukkomi (*mawate jodanuke*)
2. Gyakuzuki no tsukkomi (*mawate gedan barai*)
3. Uchiuke (*från zenkutsu, maw ushiuke*)
4. Ushirogeri
5. Tobikomizuki

Renrakuwaza

6. Gyakuzuki, surikomi mawashigeri
7. Maegeri, mawashigeri, ushirogeri, gyakuzuki
8. Yoriashi gyakuzuki, surikomi kizamizuki, gyakuzuki
9. Shingumite 2

Endast kyu

Kumite

10. Henkakumite 1
11. Ohyogumite 1
12. Ohyogumite 2
13. Sanbongumite jodan 1

Jutsu

Håll i hand (*grepp i kors*) - Hijigatame, empi (*gå under*), hiji gatame (*mot egen nacke*), kotegaeshi
Junzuki - block jodanuke, ude garmi (*flätteknik bakåt*)

Kata

14. Pinan Shodan
15. Pinan Sandan

16. Jiyu kumite

Grönt bälte - 5e kyu

Mon + kyu

Kihon

1. Kette junzuki (*mawate jodanuke*)
2. Kette gyakuzuki (*mawate gedan barai*)
3. Nagashizuki
4. Ura mawashigeri
5. Nidangeri

Renrakuwaza

6. Surikomi maegeri, nagashizuki, mawashigeri
7. Yoriashi kizamizuki, gyakuzuki (*ett steg*)
8. Surikomi ura mawashigeri, ashibarai (*främre foten*), gyakuzuki
9. Shingumite 3

Endast kyu

Kumite

10. Henkagumite 2
11. Ohyogumite 3
12. Sanbongumite jodan 2
13. Sanbongumite keru 3
14. Sanbongumite keru 4

Tantojutsu

Stick chudan (*h*) - block nagashi sotouke (*bakhand*)
 samtidigt shuto (*shudan*), ude garami (*rygg mot*), kotogaeshi (*shomen*)
Ippongumite chudan 5 (*attack med tanto*)

Kata

15. Pinan Sandan
16. Pinan Yondan

17. Jiyu kumite

Blått bälte - 4e kyu

Mon + kyu

Kihon

1. Kette junzuki no tsukomi (*mawate jodanuke*)
2. Kette gyakuzuki no tsukomi (*mawate gedanbarai*)
3. Ushiro mawashigeri

Renrakuwaza

4. Shutouke (*från hamni nekoashi*), gyakuzuki (*shomen nekoashi, ej steg*)
5. Gyakuzuki, surikomi kizamizuki, yoriashi gyakuzuki
6. Yoriashi kizamizuki, gyakuzuki
7. Surikomi ashibarai, ashibarai, ushirogeri, yoriashi sotouke, yoriashi gyakuzuki
8. Shingumite 4

Endast kyu

Kumite

9. Henkagumite 3
10. Ohyogumite 4
11. Ohyogumite 5
12. Sanbongumite jodan 3
13. Sanbongumite jodan 4
14. Sanbongumite keru 5
15. Sanbongumite keru 6

Jutsu

Junzuki (*h*) - taisabaki block (*h*), ude o sae, ude garami (*bakom rygg*), avsluta med hiza och shuto.

Tantojutsu

Stick chudan (*h*) - öppen hand block (*h+v*), kotogaeshi, maegeri, kotogaeshi gatame

Kata

16. Pinan Godan
17. Wanshu

18. Jiyu kumite



Brunt bälte - 3e kyu

Kihon

1. Kette junzuki
2. Kette gyakuzuki
3. Kette junzuki no tsukomi
4. Kette gyakuzuki no tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki
7. Mawashigeri jodan
8. Ushirogeri chudan
9. Sokuto chudan

Renrakuwaza

10. Surikomi maegeri, mawashigeri, ushirogeri, gyakuzuki (*alla tekniker i chudan*)
11. Maegeri, nagashizuki (*jodan*), gyakuzuki, mawashigeri (*övriga tekniker i chudan*)
12. Surikomi maegeri (*chudan*), sokuto fumikomi (*hiza*), ushirogeri (*chudan*), yoriashi uraken (*jodan*)

Kumite

13. Sanbongumite jodan 2
14. Sanbongumite jodan 4
15. Sanbongumite keri 1
16. Sanbongumite keri 3
17. Sanbongumite keri 5
18. Ohyogumite 1
19. Ohyogumite 2
20. Ohyogumite 4
21. Kihongumite 1
22. Kihongumite 2

Kata

23. Kushanku

24. Jiyu kumite



Brunt bälte - 2a kyu

Kihon

1. Kette junzuki
2. Kette gyakuzuki
3. Kette junzuki no tsukomi
4. Kette gyakuzuki no tsukomi
5. Nagashizuki
6. Surikomi mawashigeri (*jodan*)
7. Surikomi sokuto (*jodan*)
8. Ushirogeri (*chudan*)
9. Nidangeri (*chudan, jodan*)

Renrakuwaza

10. Surikomi maegeri (*chudan*), nagashizuki (*jodan*), mawashigeri (*jodan*)
11. Maegeri, sokuto, ushirogeri, yoriashi gyakuzuki (*alla tekniker i chudan*)
12. Zenshinshite *jodan* renzuki *chudan*, surikomi maegeri (*chudan*), mawashigeri (*chudan*), yoriashi gyakuzuki (*chudan*)

Kumite

13. Sanbongumite jodan 1
14. Sanbongumite jodan 4
15. Sanbongumite chudan soto uke
16. Sanbongumite chudan uchi uke
17. Sanbongumite keru 2
18. Sanbongumite keru 4
19. Sanbongumite keru 6
20. Ohyogumite 3
21. Ohyogumite 4
22. Kihongumite 3
23. Kihongumite 4

Kata

24. Kushanku
25. Naihanchi

26. Jiyu kumite



Brunt bälte - 1a kyu

Kihon

1. Kette junzuki
2. Kette gyakuzuki
3. Kette junzuki no tsukomi
4. Kette gyakuzuki no tsukomi
5. Nagashizuki
6. Surikomi mawashigeri (*jodan*)
7. Mawashigeri (*jodan*)
8. Ushirogeri (*chudan*)
9. Surikomi sokuto (*jodan*)

Renrakuwaza

10. Zenshinshite *jodan* renzuki *chudan*, maegeri, mawashigeri, ushirogeri, yoriashi gyakuzuki (*övriga tekniker i chudan*)
11. Surikomi zenshinshite *jodan*, renzuki *chudan*, surikomi maegeri *chudan*, mawashigeri *chudan*, ushirogeri *chudan*, uraken *jodan*
12. Zenshinshite *jodan* renzuki *chudan*, maegeri (*chudan*), yoriashi nagashizuki (*jodan*), yoriashi gyakuzuki (*chudan*), mawashigeri (*chudan*)

Kumite

13. Sanbongumite *jodan* 1
14. Sanbongumite *jodan* 2
15. Sanbongumite *jodan* 3
16. Sanbongumite *chudan* soto uke
17. Sanbongumite *chudan* uchi uke
18. Sanbongumite keri 1
19. Sanbongumite keri 4
20. Sanbongumite keri 5
21. Ohyogumite 5
22. Ohyogumite 6
23. Ohyogumite 7
24. Kihongumite 6
25. Kihongumite 7

Kata

26. Seishan
27. Chinto

28. Jiyu kumite