

## Översikt över våra bälten, tid, villkor och kata för nästa gradering

Version januari 2023

<b>Mon:</b> Grader för barn 5–13 år, tvåfärgade bälten	<b>Kyu:</b> Grader från 14 år, helfärgade bälten
<p><b>Barn 4 år</b> Ingen gradering förrän man fyller 5 år.</p> 	<p><b>Vitt bälte från 5 år</b> <b>Gradering:</b> Man får ett streck på sitt bälte efter första terminen</p> 
<p><b>Vit-Gult (MON) bälte för 5–7 år</b> <b>Kata:</b> Ingen <b>Villkor:</b> Gradering sker efter 1,5 terminer från start under träningsläger, fystest</p> 	<p><b>Gul-Vitt (MON) bälte för 6–13 år</b> <b>Kata:</b> Kihon kata <b>Villkor:</b> Gradering sker efter 1,5 terminer från start under träningsläger, fystest</p> 
<p><b>Gult (KYU) bälte från 14 år</b> <b>Kata:</b> Kihon kata <b>Villkor:</b> Gradering sker efter 1,5 terminer från start under träningsläger, fystest</p> 	
<p><b>Vit-Orange (MON) bälte från 7 år</b> <b>Kata:</b> Ingen kata <b>Villkor:</b> Gradering sker efter 2 träningsläger från sista gradering, fystest <b>Undantag:</b> När man tränar en gång i veckan tar det 6 månader längre tid till nästa gradering.</p> 	<p><b>Orange-Vitt (MON) bälte från 7 år</b> <b>Kata:</b> Pinan Shodan <b>Villkor:</b> Gradering sker efter 2 träningsläger från sista gradering, fystest <b>Undantag:</b> När man tränar en gång i veckan tar det 6 månader längre tid till nästa gradering.</p> 

**Orange (KYU) bälte från 14 år**

**Kata:** Pinan Shodan

**Villkor:** Gradering sker efter 2 träningsläger från sista gradering, fystest

**Undantag:** När man tränar en gång i veckan tar det 6 månader längre tid till nästa gradering.



**Orange-Grönt (MON) bälte från 9 år**

**Kata:** Pinan Nidan

**Villkor:** Gradering sker efter 2 träningsläger från sista gradering, fystest

**Undantag:** När man tränar en gång i veckan tar det 6 månader längre tid till nästa gradering.



**Orange-Grönt (KYU) bälte från 14 år**

**Kata:** Pinan Nidan

**Villkor:** Gradering sker efter 2 träningsläger från sista gradering, fystest

**Undantag:** När man tränar en gång i veckan tar det 6 månader längre tid till nästa gradering.



**Vit-Grönt (MON) bälte från 10 år**

**Kata:** Pinan Sandan, Pinan Nidan

**Villkor:** Gradering sker efter 2 träningsläger från sista gradering, fystest, teorifrågor från 13 år

**Undantag:** När man tränar en gång i veckan tar det 6 månader längre tid till nästa gradering.



**Grönt (KYU) bälte från 14 år**

**Kata:** Pinan Sandan, Pinan Nidan, Pinan Shodan

**Villkor:** Gradering sker efter 2 träningsläger från sista gradering, fystest, teorifrågor

**Undantag:** När man tränar en gång i veckan tar det 6 månader längre tid till nästa gradering.



**Grön-Blått (MON) bälte från 11 år**

**Kata:** Pinan Yodan

**Villkor:** Gradering sker efter 2 träningsläger från sista gradering, fystest, teorifrågor & instruktörskrav från 13 år

**Undantag:** När man tränar en gång i veckan får man inte gradera sig



**Grön-Blått (KYU) bälte från 14 år**

**Kata:** Pinan Yodan

**Villkor:** Gradering sker efter 2 träningsläger från sista gradering, fystest, teorifrågor, instruktörskrav

**Undantag:** När man tränar en gång i veckan får man inte gradera sig



<p><b>Blå-vitt (MON) bälte från 12 år</b>  <b>Kata:</b> Pinan Godan, Yodan, Sandan  <b>Villkor:</b> Gradering sker efter 3 träningsläger från sista gradering, fystest, teorifrågor &amp; instruktörskrav från 13 år  <b>Undantag:</b> När man tränar en gång i veckan får man inte gradera sig</p> 	<p><b>Blått (KYU) bälte från 14 år</b>  <b>Kata:</b> Pinan Godan, Yodan, Sandan, Nidan  <b>Villkor:</b> Gradering sker efter 3 träningsläger från sista gradering, fystest, teorifrågor, instruktörskrav  <b>Undantag:</b> När man tränar en gång i veckan får man inte gradera sig</p> 
<p><b>Blå-Brunt (MON) bälte från 13 år</b>  <b>Kata:</b> Naihanchi  <b>Villkor:</b> Gradering sker efter 2 träningsläger från sista gradering, fystest, teorifrågor, instruktörskrav  <b>Undantag:</b> När man tränar en gång i veckan får man inte gradera sig</p>	<p><b>Blå-Brunt (KYU) bälte från 14 år</b>  <b>Kata:</b> Naihanchi  <b>Villkor:</b> Gradering sker efter 2 träningsläger från sista gradering, fystest, teorifrågor, instruktörskrav  <b>Undantag:</b> När man tränar en gång i veckan får man inte gradera sig</p> 
<p><b>Brunt bälte från 14 år</b>  <b>Kata:</b> Sanchin, Saifa  <b>Villkor:</b> Gradering sker efter 3 träningsläger från sista gradering, fystest, teorifrågor, instruktörskrav  <b>Undantag:</b> När man tränar en gång i veckan får man inte gradera sig</p> 	
<p><b>Brun-Svart bälte från 15 år</b>  <b>Kata:</b> Bassai  <b>Villkor:</b> Gradering sker efter 2 träningsläger från sista gradering, fystest, teorifrågor, instruktörskrav  <b>Undantag:</b> När man tränar en gång i veckan får man inte gradera sig</p> 	
<p><b>Svart bälte, dan 1 Shodan, från 16 år</b>  <b>Kata:</b> Jion, Bassai, Sanchin, Saifa, Naihanchi, Pinan-Godan, Pinan-Yodan  <b>Villkor:</b> Gradering sker efter 2-3 år från sista gradering samt deltagande i samtliga träningsläger, fystest, teorifrågor, Shiwari, instruktörskrav  <b>Undantag:</b> När man tränar en gång i veckan får man inte gradera sig</p> <p><b>Dan:</b> Grader i svartbälte</p> 	

Gradering	Ålderskrav	Villkor	Kata	Övriga krav
<b>Shodan till nidan</b>	20 år	3 år	Wansu Niseishi Seinchin	Fysprov, teoripro Instruktörskrav
<b>Nidan till sandan</b>	28 år	4 år	Seisan Seipai Kushanku	Fysprov, teoripro Instruktörskrav
<b>Sandan till yodan</b>	32 år	6 år	Chinto Sochin Unsu	Fysprov, teoripro Instruktörskrav
<b>Yodan till godan</b>	40 år	8 år	Annan Sunsu Kururunfa	Fysprov, teoripro Instruktörskrav