

Graderingsbok
Från vitt bälte upptill Svartbälte shodan
För Kyu graderingar



Utgiven av: SVENSKA KANZEN-RYU KARATE-DO
Siamak Rezaie-H

Obs!

Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lag om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av Svenska Kanzen Ryu Karate-Do.

Boken får endast användas privat av medlemmar i Kanzen klubbar. Förbjudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, duplicering, stencilering och dylikt.

Denna utgåva:
Januari 2009

Innehåll

Inledning	3
Viktig om gradering	4
Hur är boken uppbyggt?	5
Vad är KanZen-Ryu Karate-Do?	6
Principer och motto	8
Lista på kata	9
Viktiga DACHI	10
Vitt bälte, kyu 10	12
KIHON, kyu 10	14
RENZOKU-WAZA, kyu 10	15
Gult bälte,kyu 9	16
RENZOKU KIHON YOHON-IDO, kyu 9	18
Orange bälte, kyu 8	19
RENZOKU KIHON YOHON-IDO, kyu 8	21
Orange+ bälte kyu 7	22
RENZOKU-WAZA, kyu 7	24
Grönt bälte, kyu 6	25
RENZOKU-WAZA YOHON-IDO, SAMBON-IDO, kyu 6	27
Grönt+ bälte, kyu 5	28
RENZOKU KIHON, KIHON SAMBON-IDO, RENZOKU KIHON SAMBON-IDO	30
Blått bälte, kyu 4	31
Blått+ bälte, kyu 3	34
Brunt bälte, kyu 2	35
Brunt+ bälte, kyu 1	37
Gradering till Svart bälte Shodan (1:a dan)	38

Inledning

Det här kompendiet är ett graderingsprogram för utövare i *KanZen Ryu Karate-Do* i Sverige. Kompendiet täcker tekniker från Vitt bälte upp till gradering till Svart bälte 1: a dan. Boken är reviderat och uppdaterat av stilens huvudansvarige i Europa, Kyoshi Siamak Rezaie-H.

Våra klubbar i Sverige är anslutna till Riksidrottsförbundet (RF), Svenska Budo Förbundet (SBF) och respektive special distriktförbund (SDF). Det innebär bl a. att vi kan delta i tävlingar sanktionerade av budoförbundet och att alla medlemmar är olycksfallsförsäkrade både till och från klubben, under träningen och tävlingar.

När du tränar karate kom ihåg:

- * Att alltid buga när du träder in eller ut ur DOJO.
- * Att lyssna noggrant på instruktören. Koncentrera dig enbart på träningen.
- * Om du vill ställa frågor börja alltid med att säga OSU högt och tydligt först.
- * Att aldrig svära i klubben. Svordomar av alla slag platsar inte i en karateklubb.
- * Att ha bältet på så länge du befinner dig i DOJO.
- * Att inte störa andras koncentration och träning.
- * Att visa respekt för instruktören och andra utövare.
- * Att karate innehåller slag och sparkar, men det innebär **absolut inte** att man får **slå och sparka** andra människor.
- * Att du normalt får **absolut inte visa** karatetekniker i skolan, omklädningsrum eller på gatan.
- * Att du får **absolut inte använda** karate utanför klubben.
- * Att det är alltid klokare att gå sin väg för att undvika bråk än att stanna och slåss. Att slåss är till för de okunniga. Karate skall vara en kunskap som vägleder dig till goda gärningar.
- * Den dagliga, regelbundna träningen är det viktigaste i karate. Det räcker med andra ord inte att enbart vara duktig. Man ska träna regelbundet.
- * I karate är tävling ett sätt för en att öka sin motivation, mäta sin skicklighet och nivå mot andra för att därmed kunna förbättra sin dagliga träning. Att tävla är inget mål i sig.

Viktigt att veta om gradering

- ◆ För att man skall få gradera sig skall man träna regelbundet och vara närvarande vid minst 90% av träningstillfällena. I slutändan är det alltid chefsinstruktören som bestämmer tiden för gradering.
- ◆ Klubbmedlem ska alltid ha ren dräkt, kropp och fötter. Medlem med bristande hygien kommer att avvisas tills man avhjälpt den påpekade bristen.
- ◆ Man ska alltid bära vitt karate-dräkt (*GI*) vid tävlingar, graderingar, kurser, seminarier och andra officiella tillställningar.
- ◆ Alla *GI* skall alltid vara prydda med stilens märke på vänster sida av *GI*-jackan på bröstet.
- ◆ Ärmen på *GI*-jackan får inte täcka handleden. Byxbenet får inte vara längre än vristen.
- ◆ Graderingsavgiften ska vara betald innan graderingen. I avgiften ingår ett nytt bälte.
- ◆ Vid första graderingen (till Gult bälte) skall man lämna in ett foto för *BUDO-PASS*.
- ◆ Medlem som kommer till gradering ska vara reglementsenligt klädd, ha sitt medlemskort och budo-pass med sig och ha betalat tränings- och graderingsavgifter.
- ◆ Man kan avvisas från gradering om man inte uppfyller kraven enligt punkter ovan.
- ◆ I graderingsavgiften ingår en omgradering ifall man inte klarar sin ordinarie gradering. Om man inte klarar omgraderingen heller tar klubben ut en avgift på 50 kr för varje omgradering därefter.
- ◆ Vi följer ett system på tio grader. Det innebär att från vitt bälte till svart bälte har vi tio grader, vilket kallas *MON* för barn 5-13 år och *KYU* för 14+. Även inom svart bälte har vi tio dan.
- ◆ Färgerna på våra bälte är i graderingsordning **vitt, gult, orange, grönt, blått, brunt och svart**. Från orange bälte har man två grader inom varje bälte. Grader mellan de olika bältena betecknas med + i boken, t.ex orange+, grönt+, och markeras med ett streck på bältet.
- ◆ Vid *KYU*-gradering till grönt bälte och högre, ska man fylla i en ansökan, skriva ett teoriprov och lämna in svar på frågor om ”Personlig bedömning”.
- ◆ Från Grönt bälte (gäller *KYU*-graderingar) ingår certifikat i graderingsavgiften. Certifikat utfärdas av stilens grundare *SHINAN* Varasteh.
- ◆ Från Blått Bälte ska man bli hjälpinstruktör för att överhuvudtaget kunna gradera sig till högre bälte. Vi rekommenderar att man börjar som hjälpinstruktör redan vid grönt bälte. Man ska ha fyllt lägst 13 år för att få vara hjälpinstruktör.
- ◆ Styrke- och uthållighetprov som krävs vid graderingar fr.o.m. grönt bälte gäller för *KYU*-graderingar.
- ◆ För att få gradera sig till Svart bälte ska man ha fyllt 15 år. Förutom själva graderingen krävs det att man gör *SHIWARI* (krosstekniker). *SHIWARI* är frivillig för tjejer.

Hur är boken uppbyggt ?

ORDLISTA	<i>Översättning av väsentliga ord finner du här.</i>
KAMAE (fightställning)	<i>Ställningar som är lämpade för fighting.</i>
DACHI (ställningar)	<i>Det finns ett antal olika ställningar inom karate. De är själva grunden för att kunna genomföra teknikerna. Här betonas balans, stabilitet och form.</i>
TSUKI-WAZA (rakslag tekniker)	<i>Raka attacktekniker med händerna.</i>
UCHI-WAZA (rundslag tekniker)	<i>Runda attacktekniker med händerna.</i>
UKE-WAZA (blockerings tekniker)	<i>Det är naturligt att även lära sig blockeringar när det finns attacktekniker.</i>
GERI-WAZA (spark tekniker)	<i>När avståndet till motståndaren är längre än vad armen når kan man använda sparktekniker med fördel. I KanZen används sparkteknikerna minst lika ofta som händerna.</i>
ASHI-BARAI (fotsvepning)	<i>Sveptekniker att få motståndaren ur balans eller ned på marken. (Följes alltid upp av attacker)</i>
ASHI-SABAKI (fotförflyttning)	<i>Systematiska fotförflyttningar för att skapa tillfälle för blockering, attack eller kontrung</i>
TAE-SABAKI (kroppsförflyttning)	<i>Systematiska kroppsförflyttningar för att komma undan attacker och sedan kontra.</i>
KUMITE (sparring)	<i>I kumite övar man olika tekniker mot en opponent och på det sättet lär man sig att bedömma avstånd, timing, kontroll och tillämpning av taktiker och kombinationer.</i>
DE-ASHI (motattack)	<i>Kontringsattacker med slag eller sparkar.</i>
KATA (form)	<i>Kata är en unik träningsmetod. Man utför en serie tekniker och rörelser för att försvara sig mot en eller flera tänkta angripare.</i>
STYRKA & UTHÅLLIGHET	<i>Genom bestämda tester tar man reda på om eleven har det nödvändiga styrkan och konditionen för att gradera sig till högre bälte.</i>
RENZOKU-WAZA (kombinationstekniker)	<i>Kombinationstekniker för att öka skickligheten att utföra sekvenser av blockering-attack tekniker. Här betonas bl.a. likvärdig skicklighet på höger respektive vänster tekniker, flyt, snabbhet, balans, timing, kime, Go-Jyu-Ryu och harmoni.</i>

Vad är KANZEN-RYU KARATE-DO?

- ◆ *KANZEN RYU* = “Den Perfekta Metoden” = Utvecklingen av Karate-Do. Kanzen betyder mao vägen till perfektion, perfektion kan aldrig uppnås vilket innebär att vägen tar aldrig slut.
- ◆ Att sträva efter “perfektion” skall vara målet för varje *KANZEN KA* (=KANZEN utövare).
- ◆ *Kanzen* är en stil med rötterna i Okinawa med typiska drag från *Tomari-Te*. Det finns tre huvudstilar i karate nämligen *Tomari-Te*, *Naha-Te* och *Shuri-Te*. Dessa stilar existerar inte idag. *Kanzen* har influenser även från de andra två huvudstilarna.
- ◆ Det är tillåtet för alla elever oavsett nivå och grad att ifrågasätta både den praktiska och den teoretiska och filosofiska aspekterna av tekniker och principer i *KANZEN RYU* Karate.
- ◆ Logiska och vetenskapliga förklaringar är grunden för all undervisning i denna stil.
- ◆ En perfekt balans mellan hand och bentekniker är av största vikt, att inte ha några svagheter, i motsats till vissa andra stilar som starkt favoriserar användandet av händer på bekostnad av bentekniker och vice-versa.
- ◆ Den rika variationen av tekniker tillsammans med den speciella undervisningsmetodiken tillåter eleven att utveckla sin fulla potential oberoende av den naturliga medfödda tendensen att vara en “kicker” eller en “puncher”. Med andra ord passar *KANZEN RYU* alla.
- ◆ Principer för Kumite(fighting) skall även tillämpas i kata (form).
- ◆ *KANZEN RYU* är en “Soft” stil som hellre använder sig av lateral kroppsförflyttning “Tae - Sabaki” och benförflyttning “Ashi-Sabaki” för att neutralisera attacker och därigenom bana väg för kontring än att vara baserad på hård frontalkrock (Linjär head-to-head metod).
- ◆ *KANZEN RYU* är i hög grad en utveckling och syntes av följande stilar:
 - a* **Shorinji-Ryu** (Kori Hisataka): Det är den här stilen som vår grundare har tränat och mottog sin 7.e dan i mitten av 60 talet och blev därmed den högst graderade i Shorinji-Ryu efter Kori Hisataka. Stilen är känd för sin betoning av de praktiska aspekterna av Karate. Fullkontakt Kumite iklädd Kendo rustning utan skydd på händer och ben nödvändiggör en utveckling med passande kontaktpunkter.
 - b* **Wado-Ryu** (H. Ohtsuka): P.g.a. sin ledighet och användning av laterala rörelser i försvar och p.g.a. sin betoning på kropps- och fot-arbete för att neutralisera attack.
 - c* **Go-Jyu-Ryu** (G. Yamaguchi): För sin betoning på snabbhet och följaktligen små fightställningar, rörlighet och användning av främre benet i attacker.
 - d* **Ishin-Ryu** (T. Shimabuku): P.g.a. sitt totalt realistiska närmande till fighting. Med undantag av ögonen osv är alla andra tekniker tillåtna utan skydd på kropp, huvud eller ben.

Men *KANZEN* är mer än bara en avkomma till stilar ovan. Den är betydligt mer systematisk i att kategorisera offensiv-deffensiv tekniker och taktiker.

Dessutom betonar *KANZEN* tillämpningen av teoretiska principer på ett praktiskt och smidigt sätt.

Principer såsom *GO-NO-SEN*, *SEN-NO-SEN*, *TAE-NO-SEN*, *GO-NO-SEN-NO-SEN* är typexempel på dessa teoretiska principer. Medan nästan alla autentiska stilar erkänner dessa principer läggs det inte tillräckligt mycket vikt på deras tillämpning.

Fotsvepning eller "*ASHI-BARAI*" har i *KANZEN* utvecklats till en mycket systematisk och effektiv konst. *KANZEN* var även den första stilen som betonade vikten av "korsträning" dvs en kombinerad träning av karate och styrketräning med vikter. Nästan alla trodde tidigare att träning med vikter skulle göra en långsam. Nu litar t.o.m. sprinter på styrketräning och använder mycket tunga vikter för att utveckla styrka. Styrkan använder man för att bli snabbare i enlighet med principen "Kraft-till-Hastighet Konversion".

Grundaren av *KANZEN RYU* Karate-Do har aldrig, både under sin personliga träning såsom under loppet av stilens utveckling, avvikit från två huvudfaktorer. Dessa två faktorer har varit som ultimata riktlinjer för honom och stilen. Det rekommenderas starkt av honom till alla stilens utövare att hålla fast vid dem under loppet av sin personliga utveckling. Dessa två faktorer är:

1. Anledningen att Karate-Do utvecklades, "raison d'être" av Karate-Do, var enbart att vara en kampkonst som "självförsvar". Ett sätt att överleva när ens eget liv var hotad. Karate-Do var aldrig avsedd att vara en vacker dans eller en serie mystiska rörelser. Det är därför *KANZEN* har ända från sitt inträde haft två system för Kumite, nämligen:
 - a **Sport Karate**, den pragmatiska "regelorienterade" karaten, viktig för tävlingar.
 - b **Combat Karate**, den verkliga ansikten av karate såsom verkligheten i en dödlig konfrontation skulle diktera. Självklart skiljer sig denna karate totalt från Sport Karate i och med att alla tekniker som används i Combat Karate är antingen förbjudna eller inte alls finns med i Sport Karate eller åtminstone presteras med maximal kontroll och mot helt andra kontaktpunkter för att mildra stöten.
2. *KANZEN RYU* är utvecklingen av Karate-Do. Ständigt har den bedömt brister och kommer alltid att bedöma brister och lägga till nya tekniker vid behov. Vi lägger inte tonvikten på ortodoxi och icke-ändring. *KANZEN* är alltid utvecklande och utvidgande och tror på att om utvecklingen av en konst eller vetenskap avstannar kommer den att stagnera och till sist vissna bort.

Om någon skulle klassificera *KANZEN RYU* i ett historiskt perspektiv (t.ex. *Tomari-Te*, *Shuri-Te* eller *Naha-Te*) så skulle man nog säga att den är mera likt *Tomari-Te*. *Tomari* var en hamn och i långt större utsträckning påverkad av olika arter av kampkonster.

KanZen-Ryu Karate-Do

Principer

- 1) Principen för "Perfektion genom Adoption och Rening"
 - a) Uppdelning och begränsning försvagar.
 - b) Förening och utvidgning stärker.
- 2) Principen för "Medgivande av den logiska tesen"
- 3) Principen för "Den frågande och sökande hjärnan"
- 4) Principen för "Relationen mellan GO-NO-SEN och GO-JYU-RYU"
- 5) De accepterade principerna för Karate-Do måste tillämpas i Kata

Motto

***Handling leder till Tanke
Tanke leder till Nyfikenhet
Nyfikenhet leder till Utforskning
Utforskning leder till Upptäckt
Upptäckt leder till Utvidgning
Utvidgning är Utveckling
Utveckling leder till Perfektion
men***

***Perfektion kan aldrig nås, man kan bara
närma sig den***

***Men att söka perfektion är den ultimata mänskliga strävan
Och detta är mottot för***

KanZen-Ryu Karate-Do

KanZen-Ryu Karate-Do

Kata Lista

Kihon Kata

Heian Shodan

Heian Nidan

Heian Sandan

Heian Yodan

Heian Godan

Naihanchi

Saifa

Sanchin

Bassai

Jion

Wansu

Seisan

Seinchin

Kusanku

Chinto

Seipai

Niseishi

Sochin

Sunsu

Unsu

Annan

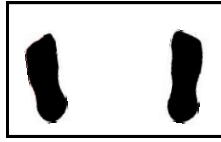
Kururunfa

Suparinpei

Viktiga DACHI



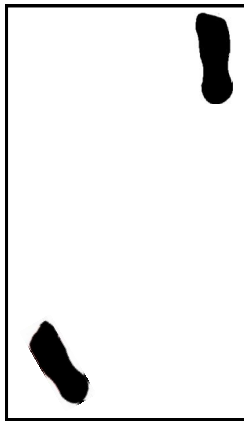
MUSUBI-DACHI



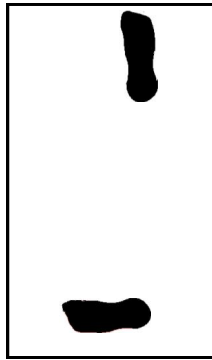
HACHIJI-DACHI



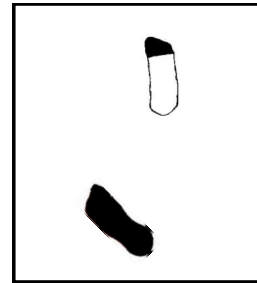
KIBA-DACHI



ZENKUTSU-DACHI



KOKUTSU-DACHI



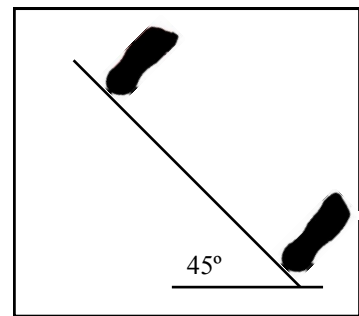
NEKO-ASHI-DACHI



HEIKO-DACHI

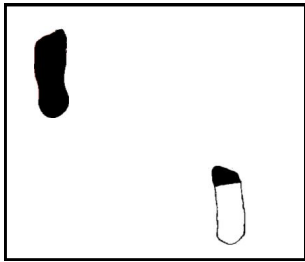


HEISOKU-DACHI

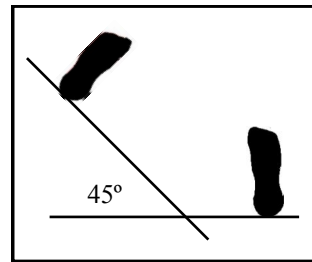


SOCHIN-DACHI

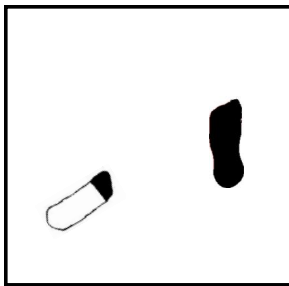
Viktiga DACHI



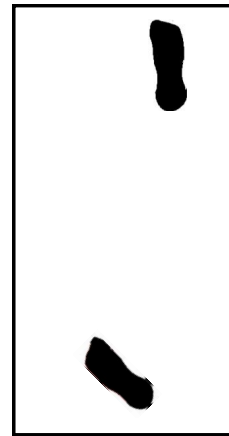
USHIRO-NEKO-ASHI-DACHI



SANCHIN-DACHI



KAKE-DACHI



MAMI-ZENKUTSU-DACHI

VITT BÄLTE

JU-KYU (kyu 10)

ORDLISTA

KANZEN-RYU KARATE DO	<i>Den perfekta metoden av Karate-Do</i>
SHINAN	<i>Den högsta instruktören med titeln Nanshi</i>
SENSEI	<i>Lärare, Huvudinstruktör</i>
SENPAI	<i>Broder, Hjälpinstruktör</i>
DOJO	<i>Karate skola, Träningslokal för karate</i>
GI	<i>Uniform, Karate dräkt</i>
REI	<i>Buga</i>
HIKI-TE	<i>Dragande-hand, Tillbakagående hand</i>
KIAI	<i>Utandning med ett högt vrål (Inre väsens skrik)</i>
OSS	<i>Bokstavligen betyder: "Knuffa lidande", m.a.o. "stå emot frestelsen att ge upp". I karate har kommit att betyda: "jag förstår", "hej", "hej då", "tack", "be om lov" osv</i>
DAN	<i>Grad</i>

DACHI

Ställningar

MUSUBI-DACHI	<i>Givakt ställning. Formell ställning</i>
HACHIJI-DACHI	<i>Naturlig ställning</i>
ZENKUTSU-DACHI	<i>Ställning med 60% av tyngden på främre benet</i>
KIBA-DACHI	<i>Ryttar ställning</i>

TSUKI-WAZA

Rakslagstekiker

SEIKEN-CHOKU-TSUKI	<i>Rakslag med vridning av Seiken</i>
MAE-TE-SEIKEN-TSUKI	<i>Rakslag med främre hand</i>
SEIKEN-GIAKU-TSUKI	<i>Rakslag med bakre hand och höftvridning</i>
SEIKEN-OI-TSUKI	<i>Rakslag under förflyttning</i>
SEIKEN-GIAKU-OI-TSUKI	<i>GIAKU TSUKI under förflyttning</i>

VITT BÄLTE

JU-KYU (kyu 10)

UCHI-WAZA

Rundtekniker

SHUTO-UCHI-UCHI	<i>Rundslag med handkanten, inifrån</i>
SHUTO-SOTO-UCHI	<i>Rundslag med SHUTO, utifrån</i>
TETSUI-UCHI-UCHI	<i>Rundslag med knytnävens sida, inifrån</i>
TETSUI-SOTO-UCHI	<i>Rundslag med TETSUI, utifrån</i>
EMPY-UCHI	<i>Rundslag med armbågen</i>

UKE-WAZA

Blockerings
Tekniker

SHUTO-SOTO-UKE	<i>Blockering med SHUTO, utifrån</i>
SHUTO-UCHI-UKE	<i>Blockering med SHUTO, inifrån</i>
UDE-SOTO-UKE	<i>Blockering med underarmen, utifrån</i>
UDE-UCHI-UKE	<i>Blockering med UDE, inifrån</i>

GERI-WAZA

Sparktekniker

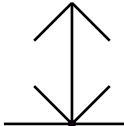
HITSUI-GERI	<i>Spark med knä</i>
MAE-GERI-KEAGE	<i>Spark framåt med underfoten, piskande</i>
MAE-GERI-KEKOMI	<i>Spark framåt med hälen, drivande</i>

ASHI-SABAKI

Fotförflyttning

AYUMI-ASHI	<i>Stegande fot</i>
MAWARI-ASHI	<i>Vändande fot</i>

KATA

KIHON-KATA	<i>Basic kata</i>	
		<i>Embusen</i>
<i>Antal tekniker</i>	20	
<i>Antal kiai</i>	2 (på 8:e och 20:e)	

Notering !

Förutom teknikerna i KYU 10 skall eleven kunna:

Normal andningsteknik, buga korrekt, knyta bältet rätt och träda in i Dojo på rätt sätt.

VITT BÄLTE

KYU 10

KIHON

Teknikerna skall utföras som KIHON (Basic), SAMBON IDO och YOHON IDO.

SAMBON IDO: Tekniken skall utföras 3 gånger framåt på angiven DACHI, sedan skall man vända och utföra MAWATE-GEDAN-BARAI. Efteråt skall samma teknik utföras 3 gånger till.

YOHON IDO: Tekniken skall utföras 4 gånger framåt på angiven DACHI, sedan skall samma teknik utföras 4 gånger till baklänges (utan att vända).

HACHIJI-DACHI, ZENKUTSU-DACHI, KIBA-DACHI, HEISOKU-DACHI

Oi Tsuki
Giaku Tsuki

Gedan Barai
Ude Uchi Uke
Ude Soto Uke
Jodan Age Uke

Mae Geri
Mawashi Geri

KOKUTSU-DACHI

Shuto Uchi Uke
Gedan Barai
Ude Uchi Uke
Ude Soto Uke
Jodan Age Uke

NEKO-ASHI-DACHI

Shuto Uchi Uke
Gedan Barai
Ude Uchi Uke
Ude soto Uke
Jodan Age Uke

VITT BÄLTE
KYU 10
RENZOKU-WAZA
(Kombinationstekniker)

HACHIJI-DACHI

Gedan barai → Tsuki
Ude uke → Tsuki
Jodan Age Uke → Tsuki

Nido Tsuki
Sambon Tsuki (Jodan Tsuki + Nido Tsuki)

Mae Geri → Oi Tsuki

Mae Geri → Giaku Tsuki
Mawashi Geri → Giaku Tsuki

ZENKUTSU-DACHI

Gedan Barai → Giaku Tsuki
Ude Uke → Giaku Tsuki
Jodan Age Uke → Giaku Tsuki
Jodan Tsuki → Giaku Tsuki
Jodan Tsuki → Nido Tsuki

NEKO-ASHI-DACHI & KOKUTSU-DACHI

Shuto(Ude)-Uchi-Uke → Giaku Tsuki (på Zenkutsu)
Jodan Age Uke → Giaku Tsuki (på Zenkutsu)

Shuto Uke → Mae Geri
Shuto Uke → Mawashi Geri

Ude Uchi Uke → Mae Geri
Ude Uchi Uke → Mawashi Geri

(SLUT PÅ KYU 10)

GULT BÄLTE

KU-KYU (kyu 9)

ORDLISTA

SOKE	<i>Guvernör, stilens överhuvud, Grundare.</i>
KARATE-KA	<i>Karateelev</i>
KEI-REI	<i>Buga stående</i>
YAME	<i>Sluta, Avsluta</i>
GO-JYU-RYU	<i>Hårdhet-Mjukhet Metoden</i>
JODAN	<i>Kroppens översta del</i>
CHUDAN	<i>Kroppens mittersta del</i>
GEDAN	<i>Kroppens nedersta del</i>
HIDARI	<i>Vänster, vänstra</i>
MIGI	<i>Höger, högra</i>
SEIZA	<i>Att sitta i traditionell ställning</i>
ZAZEN	<i>Att sitta i zenställning</i>

DACHI

KOKUTSU-DACHI	<i>Ställning med 70% av tyngden på bakre ben</i>
NEKO-ASHI-DACHI	<i>Kattställning med 95% av tyngden på bakre ben</i>
HEIKO-DACHI	<i>Axelbreddställning, fötterna parallela</i>

TSUKI-WAZA

TEISHO-TSUKI	<i>Rakslag med handflatan</i>
--------------	-------------------------------

UCHI-WAZA

HEISHO-UCHI	<i>Rundslag med baksidan av öppen hand</i>
-------------	--

UKE-WAZA

JODAN-AGE-UKE	<i>Hög blockering, uppåtgående</i>
GEDAN-BARAI	<i>Låg parering</i>
GEDAN-UKE	<i>Låg blockering</i>

GULT BÄLTE

KU-KYU (kyu 9)

GERI-WAZA

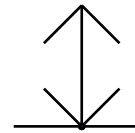
MAE MAE-GERI	<i>MAE-GERI med främre ben</i>
TOBI-KOMI-MAE-GERI	<i>Att sparka MAE-GERI genom ett hoppsteg</i>
HITSUI-MAWASHI-GERI	<i>Rundspark med knä</i>
MAWASHI-GERI	<i>Rund spark</i>

KATA

HEIAN-SHO-DAN *Ro i själen (frid i sinne) av första grad*

Antal tekniker 21
Antal kiai 2 (på 9:e och 21:a)

Embusen



Gradering till Orange Bälte :

Eleven skall känna till stilens namn, stilens grundare, hans grad och titel. Eleven måste kunna visa god förståelse av teknikerna i KYU 10 och KYU 9 och utföra dem på ett korrekt sätt.

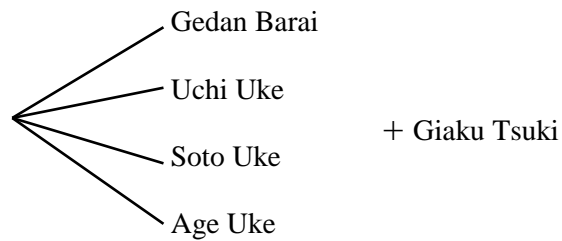
KIHON, RENZUKO-WAZA och YOHON IDO skall kunna utföras med bra flyt och kime. Man skall kunna sparka bra med båda benen.

GULT BÄLTE

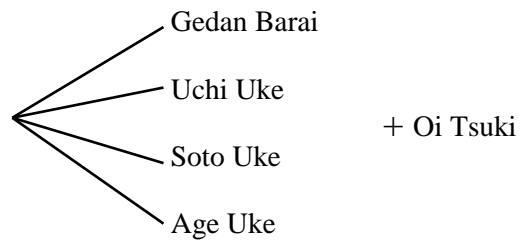
KYU 9

RENZOKU KIHON YOHON-IDO

ZENKUTSU DACHI

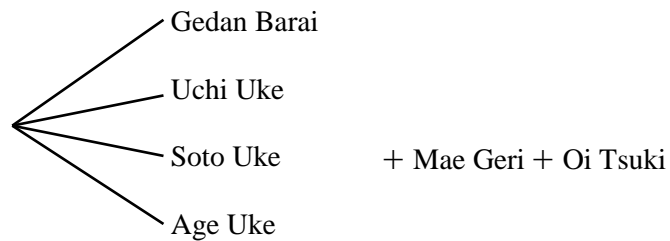


ZENKUTSU DACHI



I rikningar Fram, Höger eller Vänster

ZENKUTSU DACHI



ZENKUTSU DACHI

Gedan Barai, Giaku Tsuki → Uchi Uke, Giaku Tsuki → Soto Uke, Giaku Tsuki →
→ Age Uke, Giaku Tsuki

(SLUT PÅ KYU 9)

ORANGE BÄLTE

HACHI-KYU (kyu 8)

ORDLISTA

YOI	<i>Stå i beredskap, Vara förbered</i>
KIME	<i>Fokusering av kraft i slutskedet</i>
ZAREI	<i>Buga sittande</i>
TORI	<i>Attackerare, Angripare</i>
UKE	<i>Blockerare, Försvarare</i>
Japanska Räkneord	<i>Ich, Ni, San, Shi, Go, Roku, Hichi, Hachi, Ku, Ju</i>

KAMAE

Fightställning

JODAN KAMAE	
CHUDAN KAMAE	
GEDAN KAMAE	
MIGI (HIDARI) KAMAE	
RYU-KEN-KOSHI-KAMAE	<i>Kamae med knytnävarna på höften</i>
RYU-KEN-(MIGI/HIDARI)-KOSHI-KAMAE	<i>Kamae med knytnävarna på samma sida av höften (Höger/Vänster)</i>

DACHI

HEISOKU-DACHI	<i>Ställning med fötterna ihop</i>
TSURI-ASHI-DACHI	<i>Tranställning</i>
SOCHIN-DACHI	<i>KIBA-DACHI i 45° riktning</i>

TSUKI-WAZA

YOHON-NUKITE	<i>Slag med handspetsen (Choku, Tate, Ura)</i>
IPPON-NUKITE	<i>Slag med en fingerspets</i>
NIHON-NUKITE	<i>Slag med två fingerspetsar</i>

UCHI-WAZA

URA-KEN-UCHI-UCHI	<i>Rundslag med SEIKENs baksida, inifrån</i>
URA-KEN-SOTO-UCHI	<i>Rundslag med SEIKENs baksida, utifrån</i>

ORANGE BÄLTE

HACHI-KYU (kyu 8)

UKE-WAZA

MOROTE-UKE	<i>Blockering med två händer</i>
UCHI-KOMI	<i>Nedåtgående blockering, inåt</i>
TEISHO-UKE	<i>Blockering med handflatan</i>

GERI-WAZA

MAE-MAWASHI-GERI	<i>MAWASHI-GERI med främre ben</i>
TOBI-KOMI-MAWASHI-GERI	<i>MAWASHI-GERI genom ett hoppsteg</i>
YOKO-GERI-KEAGE (=SOKUTO)	<i>Sidospark med fotkanten, piskande</i>
YOKO-GERI-KEKOMI	<i>Sidospark med fotsulan, drivande</i>
KIN-GERI	<i>Spark mot skrevet med fotens ovansida</i>

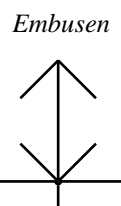
KUMITE

IPPON KUMITE	<i>Sparring med ett slag</i>
KIHON KUMITE	<i>Basic sparring (Träning på kumite tekniker för att förstå hur de fungerar)</i>

KATA

HEIAN-NI-DAN *Andra gradens Heian kata*

Antal tekniker 27
Antal kiai 3 (på 7, 12 och 27:e)



Notering !

Förutom tekniker i kyu 8 skall man kunna tillämpningen av **POSITIV-** och **NEGATIV KRAFT**.

Från KYU 8 måste eleven kunna namnen på teknikerna på Japanska. RENZOKU-KIHON skall kunna utföras med bra flyt och kime.

ORANGE BÄLTE

KYU 8

RENZOKU KIHON YOHON-IDO

NEKO-ASHI-DACHI: Uchi Uke → Mae Mae-Geri → Giaku Mae-Geri → Oi Tsuki (på Zenkutsu)



KOKUTSU-DACHI: Uchi Uke eller Shuto Uke → } Mawashi Geri eller Yoko Geri + Giaku Tsuki

ZENKUTSU-DACHI: Mae Geri → Mawashi Geri → Yoko Geri → Giaku Tsuki

ZENKUTSU-DACHI:

Mae Mae-Geri → Giaku Mae-Geri

Mae Mawashi-Geri → Giaku Mawashi-Geri

Mae Yoko-Geri → Giaku Yoko-Geri

ZENKUTSU-DACHI: Mae Mawashi-Geri → Giaku Mae-Geri → Giaku Yoko-Geri → Giaku Tsuki

ZENKUTSU-DACHI: Mae Geri → Mawashi Geri → Giaku Tsuki

ZENKUTSU-DACHI: Yoko Geri → Ushiro Geri → Giaku Tsuki

ZENKUTSU-DACHI: Uchi Uke → Mawashi Geri → Oi Tsuki

KIBA-DACHI: Gedan Barai → Giaku Tsuki (på Zenkutsu)

KIBA-DACHI: Empi Yoko Uchi → Uraken Uchi → Giaku Tsuki (på Zenkutsu)

(SLUT PÅ KYU 8)

ORANGE+

SHICHI-KYU (kyu 7)

ORDLISTA

KAKE-TE

Krokhand

DACHI

MAMI-ZENKUTSU-DACH

ZENKUTSU-DACHI utan bredd

TSUKI-WAZA

SEIKEN-HINERI-TSUKI

En GYAKU-TSUKI där man böjer och vrider bakre benet, helst på Kamae

SEIKEN-MAWASHI-TSUKI

Cirkulärt slag

UKE-WAZA

EMPI-UKE

Blockering med armbåge

NIDAN-UKE

Andra gradens blockering. Två olika blockeringar utförda samtidigt

GERI-WAZA

TOBI-KOMI-YOKO-GERI

Sidospark genom ett hoppsteg

USHIRO-GERI-KEAGE

Bakåt spark, piskande. 2/3 av ryggen vänds

USHIRO-GERI-KEKOMI

Bakåt spark, drivande. Hela ryggen vänds

KAKUTO-GERI

*Spark med hälen uppifrån och ned.
SOTO eller UCHI*

ASHI-SABAKI

YORI-ASHI

Glidande steg

KUMITE

YAKUSOKU-KUMITE

För-arrangerad sparring

KATA-BUNKAI-KUMITE

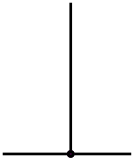
Träning på Kata Bunkai

KIHON-KUMITE

ORANGE+

SHICHI-KYU (kyu 7)

KATA

HEIAN-SAN-DAN	<i>Tredje gradens HEIAN KATA</i>
	<i>Embusen</i>
<i>Antal tekniker</i>	23
<i>Antal kiai</i>	2 (på 12:e och 23:e)
	

STYRKA & UTHÅLLIGHET

PUSH-UPS	50 gånger
SIT-UPS	60 gånger
SQUATS	150 gånger
JOGGING PÅ PLATS	3 minuter
CHIN-UPS	6 gånger

Karate-Ka rekommenderas att öva "Skugg-boxning" framför spegel på försvar-attack kombinationer. Träning på skugg-boxning skall även omfatta : "korrekt form på tekniker", "korrekt kroppshållning" och "korrekt andningsteknik".

Gradering till Grönt Bälte :

Förutom teknikerna i KYU 8 och KYU 7 skall eleven kunna:

Utföra den så kallade "Ett ben" och "Två ben" sparkkombinationer med bra balans och rätt attityd.

Eleven måste kunna visa en mycket god förståelse av "Principer" och "Tekniker" såväl som tillämpningen av dem.

Eleven skall prestera katorna med korrekt muskel-anspanning och korrekt andningskontroll. Studenten skall även kunna demonstrera BUNKAI för kator från detta stadium.

Studenten skall ha förstått RENZOKU-KIHON tillämpningar och kunna utföra dem med god kime.

ORANGE+

KYU 7

RENZOKU-WAZA

(Kombinationstekniker)

ZENKUTSU-DACHI

Gedan Barai → Mae geri → Oi Tsuki
Ude Uke → Mae Geri → Oi Tsuki
Jodan Age Uke → Mae Geri → Oi Tsuki

Gedan Barai → Mawashi Geri → Giaku Tsuki
Ude Uke → Mawashi Geri → Giaku Tsuki
Jodan Age Uke → Mawashi Geri → Giaku Tsuki

NEKO-ASHI-DACHI & KOKUTSU-DACHI

Shuto Uke → Mae Mae-Geri → Giaku Tsuki
Ude Uke → Mae Mae-Geri → Giaku Tsuki
Jodan Age Uke → Mae Mae-Geri → Giaku Tsuki

Shuto Uke → Mae Mae-Geri → Uraken Uchi, Giaku Tsuki
Ude Uke → Mae Mae-Geri → Uraken Uchi, Giaku Tsuki
Jodan Age Uke → Mae Mae-Geri → Uraken Uchi, Giaku Tsuki

Shuto Uke → Mae Mawashi → Uraken Uchi, Giaku Tsuki
Ude Uke → Mae Mawashi → Uraken Uchi, Giaku Tsuki
Jodan Age Uke → Mae Mawashi → Uraken Uchi, Giaku Tsuki

(SLUT PÅ KYU 7)

GRÖNT BÄLTE

ROKU-KYU (kyu 6)

ORDLISTA

TSUKAMU	<i>Gripa tag i</i>
---------	--------------------

PRINCIPER FÖR KUMITE

1. GO-NO-SEN	<i>Blockering-är-Attack</i>
2. SEN-NO-SEN	<i>Attack-är-Attack</i>
3. DE-ASHI	<i>Kontringsattacker (se KYU 1)</i>
4. ASHI-SABAKI	<i>Fotförflyttningar</i>
5. TAE-SABAKI	<i>Kroppsförflyttningar (se KYU 2 och KYU 1)</i>
6. SAMTIDIG BLOCKERING-ATTACK	<i>Att samtidigt blockera och utföra attack</i>

DACHI

KAKE-DACHI	<i>Krokställning</i>
------------	----------------------

TSUKI-WAZA

NIDO-TSUKI	<i>Två TSUKI i följd</i>
TOBI-KOMI-TSUKI	<i>Tsuki med främre handen genom ett hopp</i>

UKE-WAZA

HEISHO-UKE	<i>Blockering med baksidan av öppen hand</i>
JODAN-JUJI-UKE	<i>Hög X-blockering</i>
GEDAN-JUJI-UKE	<i>Låg X-blockering</i>

GERI-WAZA

URA-MAWASHI-GERI	<i>Cirkulär spark med sträckt ben</i>
URA-MAWASHI-KEAGE	<i>Cirkulär spark , piskande</i>
URA-MAWASHI-KEKOMI	<i>Cirkulär drivande spark</i>
FUMI-KOMI-ASHI	<i>Principen för "Den nedåtgående foten"</i>

GRÖNT BÄLTE

ROKU-KYU (kyu 6)

ASHI-BARAI

TOBI-KOMI-ASHI-BARAI	<i>Fotsvepning genom ett hoppsteg</i>
GIAKU-ASHI-BARAI	<i>Fotsvepning med bakre ben</i>

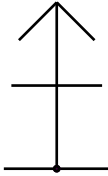
ASHI-SABAKI

SUGI-ASHI	<i>Följdsteget. Efterföljande steg</i>
KATA ASHI-SABAKI	<i>Träning på fotrörelser i kata</i>
KUMITE ASHI-SABAKI	<i>Träning på fotrörelser i kumite</i>

KUMITE

YAKUSOKU-KUMITE	
KIHON-KUMITE	
KATA-BUNKAI-KUMITE	
JIYU-KUMITE	<i>Fri sparring. Träning på taktiker är av vikt</i>

KATA

HEIAN-YO-DAN	<i>Fjärde gradens HEIAN KATA</i>
	<i>Embusen</i>
<i>Antal tekniker</i> 26	
<i>Antal kiai</i> 2 (på 12:e och 24:e)	

Notering !

Användning av skyddande utrustning (tandskydd, knogskydd och suspensoar) är obligatorisk för JIYU-KUMITE. Även fotskydd och benskydd rekommenderas.

Kvinnliga karate-ka kan använda skydd för bröstkorgen vid behov.

Eleven skall vara bekant med karates tävlingsregler (FMK regler).

GRÖNT BÄLTE

KYU 6

RENZOKU-WAZA

(Kombinationstekniker)

YOHON-IDO

Gedan Barai, Mae Mae-Geri, Giaku Tsuki → Ude Uchi Uke, Mae Mawashi-Geri, Giaku Tsuki

Ude Soto Uke, Mae Yoko-Geri, Giaku Tsuki → Shuto Uchi Uke (på Kokutsu),
, Mae Ura-Mawashi Geri, Giaku Tsuki

SAMBON-IDO

Mae Mawashi-Geri, Giaku Yoko-Geri → Uraken Uchi, Giaku Tsuki

Giaku dubbel Mawashi-Geri, Ude Soto Uke, Nido Tsuki

Mae Mae-Geri, Giaku Tsuki, {Giaku Mae Geri + Mawashi Geri} → Uraken Uchi, Nido Tsuki

Kiba Dachi: Dubbel Yoko-Geri

Kiba Dachi: Mae Yoko-Geri Chudan, Giaku Yoko-Geri Jodan

Från Neko Ashi Dachi eller Kokutsu Dachi: Jodan Age Uke, {Mae Mawashi-Geri + Ura Mawashi
- -Geri}, Uraken Uchi, Nido Tsuki

(SLUT PÅ KYU 6)

GRÖNT+

GO-KYU (kyu 5)

KAMAE

SEIKEN-KAGI-TSUKI-KAMAE
MOROTE-JODAN-KAMAE

DACHI

USHIRO-NEKO-ASHI-DACHI *Kattställning med 95% av tyngden på främre ben*
HAN-ZENKUTSU-DACHI *Halv ZENKUTSU-DACHI*
HAN-KOKUTSU-DACHI *Halv KOKUTSU-DACHI*

TSUKI-WAZA

SEIKEN-KAGI-TSUKI *Krokslag*
JUN-TSUKI-NO-TSU-KOMI

UCHI-WAZA

AITO-UCHI *Rundslag med tumsidan av handkanten*

GERI-UKE- -WAZA

MIKAZUKI-GERI-UKE *Blockering med halvmånspark*
HITSUI-UKE *Blockering med knä, kroppen i 45°*

GERI-WAZA

MIKAZUKI-GERI *Halvmånspark*
UCHI-MAWASHI-GERI *Inifrån rundspark*

ASHI-BARAI

UCHI-ASHI-BARAI *Fotsvepning mot insidan av benet*
SOTO-ASHI-BARAI *Fotsvepning mot utsidan av benet*

GRÖNT+

GO-KYU (kyu 5)

KUMITE

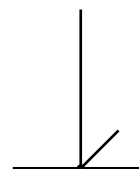
KIHON-KUMITE
YAKUSOKU-KUMITE
KATA-BUNKAI-KUMITE
JIYU-KUMITE

KATA

HEIAN-GO-DAN *Femte gradens HEIAN-KATA*

Embusen

Antal tekniker 21
Antal kiai 3 (på 11, 16 och 21:a)



STYRKA & UTHÅLLIGHET

PUSH-UPS	60 gånger
SIT-UPS	70 gånger
SQUATS	200 gånger
JOGGING PÅ PLATS	4 minuter
CHIN-UPS	8 gånger

Gradering till Blått Bälte :

I kumite måste eleven kunna demonstrera korrekta tekniker samtidigt som PRINCIPER FÖR KUMITE (se kyu 6) skall kunna tillämpas på ett skickligt sätt.

God kontroll mot JODAN (huvud och nacke) krävs.

Katorna skall kunna utföras med god KIME och korrekt andning och rytm. KATA-BUNKAI skall kunna redovisas. RENZOKU KIHON skall kunna utföras med maximal kime, snabbhet och balans.

GRÖNT+

KYU 5

RENZOKU KIHON

(Kombinationstekniker)

Från HEISOKU-DACHI eller HEIKO-DACHI eller ZENKUTSU-DACHI med ett ben.

Mae Geri + Mawashi Geri
Mae Geri + Yoko Geri
Mae Geri + Ushiro Geri
Mae Geri + Ura Mawashi Geri

Yoko Geri + Mawashi Geri
Yoko Geri + Ushiro Geri
Yoko Geri + Ura Mawashi Geri
Yoko Geri Jodan + Yoko Geri Chudan

Mae Geri + Yoko Geri + Mawashi Geri

Mae Geri + Yoko Geri + Ushiro Geri + Mawashi Geri

Mae Geri + Yoko Geri Jodan + Yoko Geri Chudan + Mawashi Geri + Ura Mawashi Geri

KIHON, SAMBON-IDO

Mae geri → Mawashi Geri → Yoko Geri

Mae Geri → Mawashi Geri → Ura Mawashi Geri

Mae Geri → Yoko Geri → Ushiro Geri

RENZOKU KIHON, SAMBON-IDO

Mae Geri+Mawashi Geri → Mae Geri+Yoko Geri → Mawashi Geri+Ura Mawashi Geri
(med ett ben) (med ett ben) (med ett ben)

(SLUT PÅ KYU 5)

BLÅTT BÄLTE

YO-KYU (kyu 4)

ORDLISTA

BIKI	<i>Dra, dragande</i>
UDE-MUNE-MAE	<i>Underarmen framför bröstkorgen</i>
KAKUSHI-KEN	<i>Dold knytnäve</i>

ANDNINGS-METODER

HIBUKI	<i>Diafragmaandning med ljud</i>
NOGARE	<i>Tyst diafragmaandning</i>

TSUKI-WAZA

NAGASHI-TSUKI	<i>Glidande TSUKI, bakre benet glider fram</i>
TOBI-KOMI-NAGASHI-TSUKI	<i>Som ovan, främre benet hoppar fram först</i>
MOROTE-TSUKI	<i>Dubbelslag med Tsuki</i>
SEIKEN-URA-TSUKI	<i>Slag med vänd knytnäve</i>

UKE-WAZA

MAWASHI-UKE	<i>Cirkulär blockering</i>
TEISHO-OTOSHI-UKE	<i>Blockering nedåt med TEISHO</i>
JODAN-BARAI	<i>JODAN parering</i>
CHUDAN-BARAI	<i>CHUDAN parering</i>
KAISHU-UDE-UKE	<i>Blockering med underarmen, öppen hand</i>
KAISHU-NIDAN-UKE	<i>Andra gradens blockering , öppna händer</i>

UKE-WAZA

TEISHO-UKE-KAKE-BARAI	
SHUTO-UKE-KAKE-BARAI	
EMPI-SOTO-UKE-KAKE-BARAI	

BLÅTT BÄLTE

YO-KYU (kyu 4)

GERI-WAZA

SOKUTO-UCHI-MAWASHI-GERI	<i>Inifrån rund spark med SOKUTO</i>
MAE-TOBI-GERI	<i>Hoppspark med främre benet</i>
HITSUI-TOBI-GERI	<i>Hoppspark med främre benets knä</i>

ASHI-BARAI

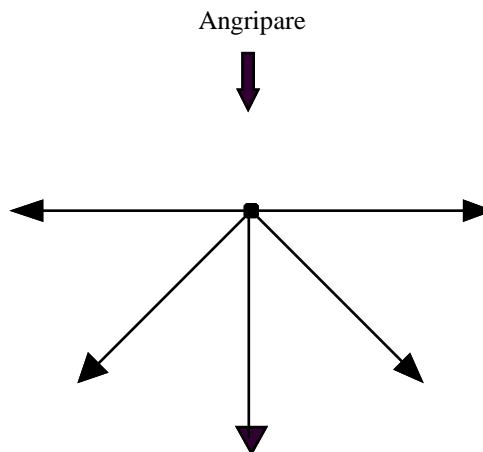
NI-ASHI-BARAI	<i>Dubbel fotsvepning (helst TOBI-KOMI)</i>	<i>Med ett ben</i>
		<i>Med två ben</i>

ASHI-SABAKI

KOSA-ASHI	<i>Korssteg</i>
-----------	-----------------

ASHI-SABAKI

Fem riktningar för UKE



1. Gör en ASHI-SABAKI (MIGI eller HIDARI), utför en kombination av blockering-attack samtidigt. Ingen överlappningstid mellan Ashi-Sabaki, blockering och kontrung.
2. Som ovan, följt av en andra ASHI-SABAKI och en andra träff.

BLÅTT BÄLTE

YO-KYU (kyu 4)

KUMITE

YAKUSOKU-KUMITE
KATA-BUNKAI-KUMITE
JIYU-KUMITE

KATA

SAIFA

Den slutliga bristningsgränsen

Embusen

Antal tekniker 29
Antal kiai 2 (på 23:e och 26:e)



(SLUT PÅ KYU 4)

BLÅTT+

SAN-KYU (kyu 3)

DACHI

SANCHIN-DACHI	<i>Timglasställning</i>
---------------	-------------------------

GERI-WAZA

NIDAN-GERI	<i>Andra gradens spark. Spark med två ben</i>
KANSETSU-GERI	<i>Spark mot led. Studsar alltid tillbaka</i>
FUMIKOMI	<i>Stampande spark</i>

ASHI-BARAI


URA-MAWASHI-BARAI	<i>Cirkulär fotsvepning</i>
-------------------	-----------------------------

KUMITE

KIHON-KUMITE	
YAKUSOKU-KUMITE	
KATA-BUNKAI-KUMITE	
JIYU-KUMITE	

KATA

NAIHANCHI	<i>De hemliga stegen</i>
-----------	--------------------------

Antal tekniker 27 Antal kiai 4 (på 10, 14, 23 och 27:e)	<i>Embusen</i> 
---	--

SANCHIN	<i>De tre slagen. De tre duellerna</i>
---------	--

Antal tekniker 23 Andningmetod Hibuki	<i>Embusen</i> 
--	--

STYRKA & UTHÅLLIGHET

PUSH-UPS	<i>70 gånger</i>
SIT-UPS	<i>80 gånger</i>
SQUATS	<i>250 gånger</i>
JOGGING PÅ PLATS	<i>5 minuter</i>
CHIN-UPS	<i>8 gånger</i>

Gradering till Brunt Bälte :

Eleven måste kunna demonstrera en mycket god förtäelse av teknikernas praktiska tillämpningar upp till KYU 3 och samtidigt kunna redogöra historia av *KAN-ZEN-RYU KARATE-DO*. Eleven måste dessutom delta i av klubben ordnade seminarier för karates tävlingsregler. Dessutom krävs 45 timmars erfarenhet som hjälpinstruktör i klubben.

(SLUT PÅ KYU 3)

BRUNT BÄLTE

NI-KYU (kyu 2)

ORDLISTA

MOROTE-TSUKAMI	<i>Gripa tag i med båda händerna</i>
MOROTE-HARA-BIKI	<i>Gripa tag i med båda händerna och dra mot buken</i>

KAMAE

SUGETSU-KAMAE	<i>Solar plexus KAMAE</i>
---------------	---------------------------

UKE-WAZA

NAGASHI-UKE	<i>Glidande blockering</i>
SUKUI-UKE	<i>Skopblockering</i>
O-SUKUI-UKE	<i>Stor Skopblockering</i>
UDE-OTOSHI-UKE	<i>Nedåtgående blockering med UDE</i>
UDE-SASAI-UKE	<i>Förstärkt blockering med UDE</i>
FURISUTE-UKE	<i>Spinblockering, Skrubblockering</i>

GERI-WAZA

MAWASHI-AGO-GERI	<i>Rund hammarspark, korsar centrumlinjen</i>
URA-MAWASHI-TOBI-GERI	<i>Hoppspark med URA-MAWASHI</i>
YOKO-TOBI-GERI	<i>Hoppspark med YOKO-GERI</i>
MAWASHI-TOBI-GERI	<i>Hoppspark med MAWASHI-GERI</i>

ASHI-BARAI

KLASSIFIKATION FÖR TORI	<i>Tre kategorier</i>
-------------------------	-----------------------

TAE-SABAKI

Kropps-
förflyttningar

MAE-SOTO-TAE-SABAKI	<i>Kroppsörflyttning med främre benet utåt</i>
MAE-UCHI-TAE-SABAKI	<i>Kroppsörflyttning med främre benet inåt</i>
USHIRO-TAE-SABAKI	<i>Kroppsörflyttning, bakåt</i>

BRUNT BÄLTE

NI-KYU (kyu 2)

KUMITE

YAKUSOKU-KUMITE
KIHON-KUMITE
JIYU-KUMITE

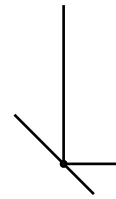
KATA

BASSAI

Att bräcka en fästning

Antal tekniker 47
Antal kiai 3 (på 15, 21 och 47:e)

Embusen



STYRKA & UTHÅLLIGHET

PUSH-UPS	80 gånger
SIT-UPS	90 gånger
SQUATS	300 gånger
JOGGING PÅ PLATS	6 minuter
CHIN-UPS	10 gånger

(SLUT PÅ KYU 2)

BRUNT+

I-KYU (kyu 1)

KAMAE

JIAI-NO-KAMAE
MOROTE-YOKO-GEDAN-BARAI-KAMAE

TSUKI-WAZA

SEIKEN-YAMA-TSUKI *Månskäreslag*
TATE-KEN-TSUKI *Slag med knytnäven i vertikal läge*

UKE-WAZA

KAKIWAKE-UKE *Särande blockering*

GERI-WAZA

USHIRO-TOBI-GERI *Hoppspark med USHIRO-GERI*
KAKUTO-TOBI-GERI *Hoppspark med KAKUTO-GERI*

ASHI-BARAI

KLASSIFIKATION FÖR UKE *2 kategorier*

TAE-SABAKI

URA-UCHI-TAE-SABAKI *Kroppsförflyttning med bakre ben, inåt*
URA-SOTO-TAE-SABAKI *Kroppsförflyttning med bakre ben, utåt*

DE-ASHI

Kontringar

TE-DE-ASHI *Kontringsattacker med handtekniker*
ASHI-DE-ASHI *Kontringsattacker med sparktekniker*

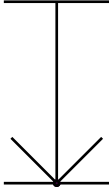
KUMITE

KIHON-KUMITE
YAKUSOKU-KUMITE
KATA-BUNKAI-KUMITE
JIYU-KUMITE

BRUNT+

I-KYU (kyu 1)

KATA

JION	<i>Templets ljud</i>
	<i>Embusen</i>
	
<i>Antal tekniker</i>	<i>51</i>
<i>Antal kiai</i>	<i>3 (på 18, 38 och 51:a)</i>

STYRKA & UTHÅLLIGHET

PUSH-UPS	<i>100 gånger</i>
SIT-UPS	<i>100 gånger</i>
SQUATS	<i>400 gånger</i>
JOGGING PÅ PLATS	<i>8 minuter</i>
CHIN-UPS	<i>10 gånger</i>

Gradering till Svart Bälte Sho-Dan :

Det krävs att eleven har 65 timmars erfarenhet som hjälpinstruktör och att kunna klara följand krosstekniker:

TAKESHIWARI

- * Speed-breaking av ett stycke 2,5 centimeter tjock hängande bräda med TE-WAZA
- * Att krossa tre stycke 2,5 centimeter tjocka brädor med TSUKI eller UCHI
- * Att krossa två stycke 2,5 centimeter tjocka brädor med GERI-WAZA
- * Att krossa ett stycke 2,5 centimeter tjock bräda med TOBI-GERI

Eleven skall kunna demonstrera extremt god förståelse av både teoretiska såsom praktiska aspekter av alla tekniker och principer i denna bok.

Eleven skall kunna redovisa muntlig och skriftlig stilens och grundarens historia och bakgrund och de speciella karaktär och egenskaper som Kan-Zen-Ryu har.

Dessutom skall eleven ha deltagit i domarseminarier som ordnas av klubben för både kata och kumite .

(SLUT PÅ KYU 1)