



## GRADERINGSSYSTEM FÖR BARN OCH UNGDOM

Systemet omfattar 12:e-7:e kyu och förutom träningstid avgör också åldern vilken grad man kan börja gradera sig för. Man ska givetvis även uppfylla kraven för de lägre graderna! De japanska namnen ska kunna för varje grad.

Normalt är att man graderar sig en gång / år. 1 vissa fall kan gradering ske efter en termin.

Ungdomar som har graderat sig till 7:e kyu och fyllt 15 år kan efter samråd med sin instruktör gå upp för vuxengraderna 4:e eller 3:e kyu. För att klara detta bör man träna flera gånger i vecka (även vuxenpass).

| Teknik   | Utförandeform   |
|--|---|
| <b>12 kyu (7-9 år)</b>   | <b>Röd bältesmarkering</b>                                    |
| Ukemi - Fallträning  | Mae - Framåtfall, Ushiro - Bakåtfall                          |
| Taisabaki - Kontrollerad kroppsöflyttning                              | Tenkan - Roterar halvt varv runt främre foten,                |
| <b>Tachiwasa - Stående teknik</b>                                      | Irimitenkan - Steg först och sedan rotera runt främre foten   |
| Ikkyo - Första tekniken / Fasthållning av arm                          | <b>Aihanmi</b> katate dori - Gripa lika handled, H-H/V-V      |
| <b>11 kyu (8-10 år)</b>  | <b>Gul bältesmarkering</b>                                    |
| <b>Tachiwasa - Stående teknik</b>                                      |   |
| Taino-tenkan-ho - Kontrollerad kroppsöflyttning med partner som griper | Gyaku hanmi <i>katate dori</i> - Gripa olika handled, H-VA/-H |
| Kokyonage - "Andningskast", leda partners kraft                        | Gyaku hanmi <i>katate dori</i> - Gripa olika handled, H-VA/-H |
| <b>10 kyu (9-11 år)</b>  | <b>Orange bältesmarkering</b>                                 |
| <b>Tachiwasa - Stående teknik</b>                                      |   |
| Tenchinage - Himmel och jordkast                                       | Ryote dori - Gripa bägge handlederna                          |
| <b>Suwariwasa - Sittande teknik</b>                                    |   |
| Seiza kokyu-ho - "Ta partners kraft (ki) till din egen kraft"          | Ryote dori - Gripa bägge handlederna                          |
| <b>9 kyu (10-12 år)</b>  | <b>Grön bältesmarkering</b>                                   |
| Ukemi - Fallträning  | Tobikoshi - Fall över en "bock" eller ett hinder              |
| Shikko - Knägående   | Mae - Framåt  |
| <b>Tachiwasa - Stående teknik</b>                                      |   |
| Kokyo-ho - "Led in partners kraft (ki) till din egen kraft"            | Gyaku hanmi <i>katate dori</i> - Gripa olika handled, H-V/V-H |
| Iriminage - Ingångskast  | <b>Aihanmi</b> katate dori - Gripa lika handled, H-H/V-V      |
| <b>Suwariwasa - Sittande teknik</b>                                    |   |
| Ikkyo (omote, ura) - Första tekniken / Fasthållning av arm             | <b>Aihanmi</b> katate dori - Gripa lika handled, H-H/V-V      |
| <b>8 kyu (11-13 år)</b>  | <b>Blå bältesmarkering</b>                                    |
| Shikko - Knägående   | Mae - Framåt, Ushiro - Bakåt                                  |
| <b>Tachiwasa - Stående teknik</b>                                      |   |
| Ikkyo (omote, ura) - Första tekniken / Fasthållning av arm             | Gyaku hanmi <i>katate dori</i> - Gripa olika handled, H-V/V-H |
| Kaiten nage - Cirkelkast   | Gyaku hanmi <i>katate dori</i> - Gripa olika handled, H-V/V-H |
| Iriminage - Ingångskast  | Shomen uchi - Rakt hugg mot mitten av huvudet                 |
| Kokyo nage - "Andningskast" (se Kokyu-ho)                              | Ushiro ryote dori - Gripa bägge handlederna bakifrån          |
| Udekimenage - Armbågskast  | <b>Aihanmi</b> katate dori - Gripa lika handled, H-H/V-V      |
| <b>Suwariwasa - Sittande teknik</b>                                    |   |
| Ikkyo - Första tekniken / Fasthållning av arm                          | Gyaku hanmi <i>katate dori</i> - Gripa olika handled, H-V/V-H |
| <b>7 kyu (12-14 år)</b>  | <b>Brun bältesmarkering</b>                                   |
| <b>Tachiwasa - Stående teknik</b>                                      |   |
| Shiho nage (omote, ura) - Kast i fyra riktningar                       | Gyaku hanmi <i>katate dori</i> - Gripa olika handled. H-V/V-H |
| Ikkyo (omote, ura) - Första tekniken / Fasthållning av arm             | Kata dori - Gripa jackan vid axeln                            |
| Kotegaeshi - Utåtvridning av handled                                   | Shomen uchi - Rakt hugg mot mitten av huvudet                 |
| Ikkyo - Första tekniken / Fasthållning av arm                          | Ushiro ryote dori - Gripa bägge handlederna bakifrån          |
| Udekimenage - Armbågskast  | Yokomen uchi - Snett hugg mot sidan av huvudet                |
| <b>Suwariwasa - Sittande teknik</b>                                    |   |
| Iriminage - Ingångskastet  | Shomen uchi - Rakt hugg mot mitten av huvudet                 |