



Graderingsprogram

10 KYU - Vitt bälte med gul rand

Kihon:

- Oi Zuki Chudan
- Gedan Barai
- Age Uke
- Uchi Uke
- Soto Uke
- Gyako Zuki
- Mae Geri

9 KYU (KU KYU) - Halvgult bälte

Kihon:

- Oi Zuki Chudan
- Gedan Barai
- Age Uke
- Uchi Uke
- Soto Uke
- Gyako Zuki
- Mae Geri

Kata:

- Taikyoko Shodan
-



8 KYU (NCHI KYU) - Gul bälte

Kihon:

- Oi Tsuki
- Gedan Barai / Gyaku Tsuki
- Age Uke / Gyaku Tsuki
- Ude Uke / Gyaku Tsuki
- Soto Uke / Gyaku Tsuki
- Shuto Uke
- Mae Geri / Gyaku Tsuki
- Mawashi Geri / Gyaku Tsuki

Kumite (Gohon kumite):

Tori:

- Jondan Oi Tsuki
- Chudan Oi Tsuki
- Mae Geri

Uke:

- Age Uke
- Ude Uke
- Soto Uke
- Gedan Barai / Gyaku Tsuki

Kata:

- Taikyoko Shodan
 - Heian Shodan
-



7 KYU (NICHU KYU) - Orange bälte

Kihon:

- Oi Tsuki
- Gedan Barai / Gyaku Tsuki
- Age Uke / Gyaku Tsuki
- Ude Uke / Gyaku Tsuki
- Soto Uke / Gyaku Tsuki
- Shuto Uke
- Mae Geri / Gyaku Tsuki
- Mawashi Geri / Gyaku Tsuki
- Yoko Geri Keage
- Yoko Geri Kekomi

Kumite (Gohon kumite):

Tori:

- Jondan Oi Tsuki
- Chudan Oi Tsuki
- Mawashi Geri
- Mae Geri

Uke:

- Age Uke / Gyaku Tsuki
- Soto Uke / Gyaku Tsuki
- Gedan Barai / Gyaku Tsuki
- Ude Uke / Gyaku Tsuki

Kata:

- Heian Nidan
 - Heian Sandan
-



6 KYU (ROKU KYU) - Grönt bälte

Kihon:

- Sambon Tsuki
- Gedan Barai / Gyaku Tsuki
- Age Uke / Gyaku Tsuki
- Ude Uke / Kisami Tsuki / Gyaku Tsuki
- Soto Uke / Gyaku Tsuki
- Shuto Uke (kokutsu dachi) / Ashi Mae Geri / Nukite (zenkutsu dachi)
- Mae Geri / Gyaku Tsuki
- Ren Geri
- Mawashi Geri / Uraken Uchi / Gyaku Tsuki
- Mae Geri / Mawashi Geri / Gyaku Tsuki
- Mae Geri / Ura Mawashi / Gyaku Tsuki
- Joko Geri Keage (kiba dachi)
- Joko Geri Kekomi (zankutsu dachi)

Balans Geri:

- Mae Geri
- Joko Geri
- Mawashi Geri

Kumite (Sambon Kumite, Kihon Ippon Kumite):

Tori:

- Jondan Oi Tsuki
- Chudan Oi Tsuki
- Mae Geri Chudan
- Mawashi Geri Chudan

Uke:

- Age Uke / Gyaku Tsuki
- Soto Uke / Gyaku Tsuki
- Gedan Barai / Gyaku Tsuki
- Ude Uke / Gyaku Tsuki

- Jiyu Ippon Kumite

Kata:

- Heian Sandan
 - Heian Yondan
-



5. *KJU (GO-KYU)* - Blått bælte 1

Kihon:

- Sambon Tsuki
- Gedan Barai / Gyaku Tsuki
- Age Uke / Gyaku Tsuki
- Ude Uke / Kisami Tsuki / Gyaku Tsuki
- Soto Uke (zenkutsu-dachi) / Yoko Empi (kiba dachi) / Gyaku Tsuki (zenkutsu dachi)
- Shuto Uke (kokutsu dachi) / Ashi Mae Geri / Yonhon Nukite (zenkutsu dachi)
- Mae Geri / Gyaku Tsuki
- Ren Geri
- Mawashi Geri / Gyaku Tsuki
- Mae Geri / Mawashi Geri / Gyaku Tsuki
- Mae Gery / Ura Mawashi / Gyaku Tsuki
- Joko Geri Keage (kiba dachi)
- Joko Geri Kekomi (zankutsu dachi)
- Shihon Tate Shuto Uke Gyaku Tsuki / Sihon Geri

Balans Geri:

- Mae Geri
- Yoko Geri
- Ushiro Geri
- Mawashi Geri

Kumite (Kihon ippon kumite):

Tori:

- Jondan Oi Tsuki
- Chudan Oi Tsuki
- Mae Geri Chudan
- Mawashi Geri Chudan

Uke:

- Age Uke / Gyaku Tsuki
- Soto Uke / Gyaku Tsuki
- Gedan Barai / Gyaku Tsuki
- Ude Uke / Gyaku Tsuki

- Jiyu ippon kumite

Kata:

- Heian Yondan
 - Heian Godan
-



4 KYU (SHI KYU) - Blått Bälte 2

Kihon:

- Sambon Tsuki
- Gedan Barai / Gyaku Tsuki
- Age Uke / Gyaku Tsuki
- Ude Uke / Kisami Tsuki / Gyaku Tsuki
- Soto Uke (zenkutsu dachi) / Yoko Empi (kiba dachi) / Gyaku Tsuki (zenkutsu dachi)
- Shuto Uke (kokutsu dachi) / Ashi Mae Geri / Yonhon Nukite (zenkutsu dachi)
- Mae Geri / Gyaku Tsuki
- Ren Geri
- Mawashi Geri / Gyaku Tsuki
- Mae Geri / Mawashi Geri / Gyaku Tsuki
- Mae Gery / Ura Mawashi / Gyaku Tsuki
- Joko Geri Keage (kiba dachi)
- Joko Geri Kekomi (zankutsu dachi)
- Shihon Tate Shuto Uke Gyaku Tsuki / Sihon Geri

Balans Geri:

- Mae Geri
- Yoko Geri
- Ushiro Geri
- Mawashi Geri

Kumite (Kihon ippon kumite):

Tori:

- Jondan Oi Tsuki
- Chudan Oi Tsuki
- Mae Geri Chudan
- Mawashi Geri Chudan

Uke:

- Age Uke / Gyaku Tsuki
- Soto Uke / Gyaku Tsuki
- Gedan Barai / Gyaku Tsuki
- Ude Uke / Gyaku Tsuki

- Jiyu ippon kumite

Kata:

- Heian Yondan
 - Teki Shodan
-



3 KYU (SAN KYU) - Brunt bälte 1

Kihon:

- Sambon Tsuki
- Gedan Barai / Gyaku Tsuki
- Age Uke / Gyaku Tsuki
- Ude Uke / Kisami Tsuki / Gyaku Tsuki
- Ude Uke (zenkutsu dachi) / Yoko Empi (kiba dachi) / Joko Geri Keage / Gyaku Tsuki (zenkutsu dachi)
- Shuto Uke (kokutsu dachi) / Ashi Mae Geri / Yonhon Nukite (zenkutsu dachi)
- Mae Geri / Gyaku Tsuki
- Ren Geri
- Mawashi Geri / Gyaku Tsuki
- Mae Geri / Mawashi Geri / Gyaku Tsuki
- Mae Gery / Ura Mawashi / Gyaku Tsuki
- Joko Geri Keage (kiba dachi)
- Joko Geri Kekomi (zankutsu dachi)
- Shihon Tate Shuto Uke Gyaku Tsuki / Sihon Geri

Balans Geri:

- Mae Geri
- Yoko Geri
- Ushiro Geri
- Mawashi Geri

Kumite (Kihon ippon kumite):

Tori:

- Jondan Oi Tsuki
- Chudan Oi Tsuki
- Mae Geri Chudan
- Mawashi Geri Chudan
- Ushiro Geri
- Joko Geri kekomi

Uke:

- Shuto Juji Uke / Mawashi Geri / Ushiro Empi
- Soto Uke / Ashi Mae Geri / Nukite
- Gedan Barai / Gyaku Tsuki
- Gyako Gedan Barai / Kizano Tsuki / Gyaku Tsuki
- Ude Uke / Gyaku Tsuki
- Harai Uke / Gyaku Tsuki
- Soto Uke / Gyaku Tsuki

- Jiyu ippon kumite

Kata:

- Bassai Dai
 - Heian Oi Kumi
-



2 KYU (NI-KYU) - Brunt bälte 2

Kihon:

- Sambon Tsuki
- Gedan Barai / Gyaku Tsuki
- Age Uke / Gyaku Tsuki
- Ude Uke / Kisami Tsuki / Gyaku Tsuki
- Ude Uke (zenkutsu dachi) / Yoko Empi (kiba dachi) / Joko Geri Keage / Gyaku Tsuki (zenkutsu dachi)
- Shuto Uke (kokutsu dachi) / Ashi Mae Geri / Yonhon Nukite (zenkutsu dachi)
- Mae Geri / Gyaku Tsuki
- Ren Geri
- Mawashi Geri / Gyaku Tsuki
- Mae Geri / Mawashi Geri / Gyaku Tsuki
- Mae Gery / Ura Mawashi / Gyaku Tsuki
- Joko Geri Keage (kiba dachi)
- Joko Geri Kekomi (zankutsu dachi)
- Shihon Tate Shuto Uke Gyaku Tsuki / Sihon Geri

Balans Geri:

- Mae Geri
- Yoko Geri
- Ushiro Geri
- Mawashi Geri

Kumite (Kihon ippon kumite):

Tori:

- Jodan Oi Tsuki
- Chudan Oi Tsuki
- Mae Geri Chudan
- Mawashi Geri Chudan
- Ushiro Geri
- Joko Geri kekomi

Uke:

- Shuto Juji Uke / Mawashi Geri / Ushiro Empi
- Soto Uke / Ashi Mae Geri / Nukite
- Gedan Barai / Gyaku Tsuki
- Gyako Gedan Barai / Kizano Tsuki / Gyaku Tsuki
- Ude Uke / Gyaku Tsuki
- Harai Uke / Gyaku Tsuki
- Soto Uke / Gyaku Tsuki

- Jiyu ippon kumite



Kata:

- Basai Dai
 - Jion
 - Enpi
 - Heian Oi Kumi
 - Kanku Dai
-



1 KYU (UCHI-KYU) - Brunt bälte 3

Kihon:

- Sambon Tsuki
- Gedan Barai / Gyaku Tsuki
- Age Uke / Gyaku Tsuki
- Ude Uke / Kisami Tsuki / Gyaku Tsuki
- Ude Uke (zenkutsu dachi) / Yoko Empi (kiba dachi) / Uraken / Gyaku Tsuki (zenkutsu dachi)
- Oi Tsuki Jondan / Joko Gery / Joko Enpi (kiba dachi), Ushiro Gery / Gedan Barai / Gyaku Tsuki / Kiznao Tsuki (zenkutsu dachi)
- Shuto Uke (kokutsu dachi) / Ashi Mae Geri / Yonhon Nukite (zenkutsu dachi)
- Mae Geri / Gyaku Tsuki
- Ren Geri
- Mawashi Geri / Gyaku Tsuki
- Mae Geri / Mawashi Geri / Gyaku Tsuki
- Mae Gery / Ura Mawashi / Gyaku Tsuki
- Joko Geri Keage (kiba dachi)
- Joko Geri Kekomi (zankutsu dachi)
- Shihon Tate Shuto Uke Gyaku Tsuki / Sihon Geri

Balans Geri:

- Mae Geri
- Yoko Geri
- Ushiro Geri
- Mawashi Geri

Kumite (Kihon ippon kumite):

Tori:

- Jodan Oi Tsuki
- Chudan Oi Tsuki
- Mae Geri Chudan
- Mawashi Geri Chudan
- Ushiro Geri
- Joko Geri kekomi

Uke:

- Shuto Juji Uke / Mawashi Geri / Ushiro Empi
- Soto Uke / Ashi Mae Geri / Nukite
- Gedan Barai / Gyaku Tsuki
- Gyako Gedan Barai / Kizano Tsuki / Gyaku Tsuki
- Ude Uke / Gyaku Tsuki
- Harai Uke / Gyaku Tsuki
- Soto Uke / Gyaku Tsuki

- Jiyu ippon kumite



Kata:

- Basai Dai
 - Jion
 - Enpi
 - Heian Oi Kumi
 - Kanku Dai
 - Heian Shodan Arashi
-