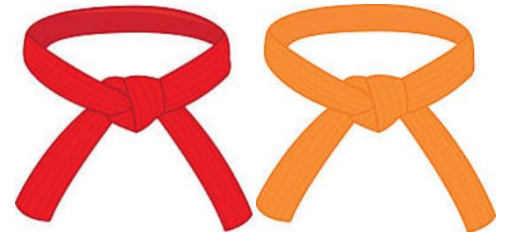




Graderingsnormer för WTKO Sverige



9 kyu - 8 kyu

KIHON

från gedan-barai

- steg fram **gedan-barai** mawatte (vänd)
- steg fram **oi-zuki chudan**
- steg bak **age-uke**
- steg fram **soto-uke**

skifta till shuto-uke i kokutsu-dachi

- steg bak **shuto-uke**

skifta till gedan-barai i zenkutsu-dachi

- steg fram **uchi-uke** mawatte
- steg fram **mae-geri chudan** mawatte
- steg fram **mae-geri jodan**

från kiba-dachi

- **yoko-geri keage** båda sidorna
- **yoko-geri kekomi** båda sidorna

KUMITE - Gohon kumite

- **jodan oi-zuki** - **age-uke** försvar
- **chudan oi-zuki** - **soto-uke** försvar

KATA

Heian Shodan



7 kyu

KIHON

från gedan-barai

- steg fram **gedan-barai** mawatte
- steg fram **oi-zuki chudan**
- steg bak **age-uke**
- steg fram **soto-uke**

skifta till shuto-uke i kokutsu-dachi

- steg bak **shuto-uke**

skifta till gedan-barai i zenkutsu-dachi

- steg fram **uchi-uke** mawatte
- steg fram **mae-geri chudan** mawatte
- steg fram **mae-geri jodan**

från kiba-dachi

- **yoko-geri keage** båda sidorna
- **yoko-geri kekomi** båda sidorna

KUMITE - Gohon kumite

- **jodan oi-zuki, age-uke** försvar
- **chudan oi-zuki, soto-uke** försvar

KATA

Heian Nidan



6 kyu

KIHON

från gedan-barai

- steg framåt, **oi-zuki chudan** mawatte

gyaku-zuki klar

- steg fram **gyaku-zuki chudan** mawatte
- steg fram **gedan-barai, gyaku-zuki**
- steg bak **age-uke, gyaku-zuki**
- steg fram **soto-uke, gyaku-zuki**

skifta till shuto-uke in kokutsu-dachi

- steg bak **shuto-uke**

skifta till gedan-barai zenkutsu-dachi

- steg fram **uchi-uke, gyaku-zuki** mawatte
- steg fram **mae-geri chudan** mawatte
- steg fram **mae-geri jodan**
- steg fram **mawashi-geri**

från kiba-dachi

- **yoko-geri keage** båda sidorna
- **yoko-geri kekomi** båda sidorna

KUMITE - gohon kumite

- **jodan oi-zuki - age-uke** försvar
- **chudan oi-zuki - soto-uke** försvar
- **mae-geri chudan - gedan-barai** försvar

KATA

Heian Sandan



5 kyu

KIHON

från gedan-barai

- steg fram **oi-zuki chudan** mawatte

gyaku-zuki klar

- steg fram **gyaku-zuki chudan** mawatte
- steg fram **gedan-barai, gyaku-zuki**
- steg bak **age-uke, mae-geri**
- steg fram **soto-uke, enpi** (i kiba-dachi)

skifta till shuto-uke i kokutsu-dachi

- steg bak **shuto-uke, nukite** (i zenkutsu-dachi)
- steg fram **uchi-uke, gyaku-zuki** mawatte
- steg fram **mae-geri chudan** mawatte
- steg fram **mae-geri chudan, oi-zuki chudan**
- steg fram **mawashi-geri**

från kiba-dachi

- **yoko-geri keage** båda sidorna
- **yoko-geri kekomi** båda sidorna

KUMITE - kihon ippon kumite

- **jodan oi-zuki - age-uke, gyaku-zuki** försvar
- **chudan oi-zuki - soto-uke, gyaku-zuki** försvar
- **mae-geri chudan - gedan-barai, gyaku-zuki** försvar

KATA

Heian Yondan



4 kyu

KIHON

Från gedan-barai

- steg fram **oi-zuki chudan** mawatte

gyaku-zuki klar

- steg fram **gyaku-zuki chudan**
- steg bak **age-uke, mae-geri**
- steg fram **soto-uke, enpi** (i kiba-dachi)

skifta till shuto-uke i kokutsu-dachi

- steg bak **shuto-uke, nukite** (zenkutsu-dachi)
- steg framåt **uchi-uke, gyaku-zuki** mawatte
- steg framåt **mae-geri chudan, oi-zuki chudan**
- steg framåt **mawashi-geri** mawatte
- **ushiro-geri** mawatte
- steg framåt, **shuto-uchi jodan**

från kiba-dachi

- **yoko-geri keage** båda sidor
- **yoko-geri kekomi** båda sidor

KUMITE - kihon ippon kumite (vänster och höger sida)

- **jodan oi-zuki - age-uke, gyaku-zuki** försvar
- **chudan oi-zuki - soto-uke, gyaku-zuki** försvar
- **mae-geri chudan - gedan-barai, gyaku-zuki** försvar
- **mawashi-geri jodan - jodan uchi-uke, gyaku-zuki** försvar

KATA

Heian Godan



3 kyu

KIHON

Från gedan-barai

- steg fram **sanbon-zuki**
- steg bak **age-uke, mae-geri**
- steg fram **soto-uke, enpi** (i kiba-dachi)

Skifta till shuto-uke i kokutsu-dachi

- steg bak **shuto-uke, nukite** (zenkutsu-dachi)
- steg fram **uchi-uke, gyaku-zuki** mawatte
- steg fram **mae-geri chudan, mae-geri jodan** (ren-geri)
- steg fram **mawashi-geri, gyaku-zuki** mawatte
- **ushiro-geri** mawatte
- steg fram **shuto-uchi jodan** mawatte
- steg fram **yoko uraken-uchi jodan**

från kiba-dachi

- **yoko-geri keage** båda sidorna
- **yoko-geri kekomi** båda sidorna

KUMITE - kihon ippon kumite

vänster och höger sidas attack, olika variationer av blockeringar
skall demonstreras

- **jodan oi-zuki - age-uke** försvar
- **chudan oi-zuki - soto-uke** försvar
- **mae-geri chudan - gedan-barai** försvar
- **mawashi-geri jodan - Jodan uchi-uke** försvar

KATA

Tekki Shodan



2 kyu

KIHON

från gedan-barai

- steg fram **sanbon-zuki**
- steg bak **age-uke mae-geri**
- steg fram **soto-uke enpi uraken** (i kiba-dachi)

skifta till shuto-uke i kokutsu-dachi

- steg bak **shuto-uke, mae-ashi-geri, nukite** (zenkutsu-dachi)
- steg fram **uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki** mawatte
- steg fram **mae-geri chudan, mawashi-geri jodan** (ren-geri) mawatte
- steg fram **mae-geri chudan** (samma ben) **yoko-geri kekomi**
- steg fram **mawashi-geri, gyaku-zuki** mawatte
- **ushiro-geri** mawatte
- steg fram, **shuto-uchi jodan**
- steg bak **uraken-uchi**

från kiba-dachi

- yoko-geri keage byt ben yoko-kekomi

KUMITE - jiyu-ippon kumite

försvar måste vara 'uke' följt av motattack, ingen de-ai

- **jodan oi-zuki**
- **chudan oi-zuki**
- **mae-geri**
- **mawashi-geri**
- **ushiro-geri**

KATA

Tokui-kata: välj från Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi

- examinatorn väljer kata från Heian Shodan – Heian Godan, Tekki Shodan



1 kyu

KIHON

från gedan-barai

- steg fram **sanbon-zuki** mawatte

gyaku-zuki ready

- rotera framåt 360 grader **gyaku-zuki chudan**
- steg bak **age-uke, mae-geri**
- steg fram **soto-uke, enpi, uraken** (i kiba-dachi)

skifta till shuto-uke (i kokutsu-dachi)

- steg bak **shuto-uke, mae-ashi-geri, nukite** (zenkutsu-dachi)
- steg fram **uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki** mawatte
- steg fram **mae-geri, mawashi-geri** (ren-geri) mawatte
- steg fram **mae-geri, yoko-geri kekomi** (samma ben)
- steg fram **mawashi-geri, gyaku-zuki** mawatte
- **ushiro-geri, gyaku-zuki** mawatte
- steg fram **yoko shuto-uchi jodan**
- steg bak **uraken-uchi** mawatte

från kiba-dachi

- **yoko-geri keage** byt ben, **yoko-geri kekomi**

KUMITE - jiyu-ippō kumite

försvar måste vara 'uke' följt av motattack, ingen de-ai

- **jodan oi-zuki**
- **chudan oi-zuki**
- **mae-geri**
- **mawashi-geri**
- **suhiro-geri**

KATA

Tokui-kata: välj från Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi

- examinatoren väljer kata från Heian Shodan – Heian Godan, Tekki Shodan



Shodan

KIHON

från gedan-barai

- steg fram **sanbon-zuki** mawatte

gyaku-zuki ready

- rotera framåt 360 grader **gyaku-zuki chudan**
- steg bak **age-uke, mae-geri, gyaku-zuki**
- steg fram **soto-uke, enpi, uraken** (i kiba-dachi) **gyaku-zuki** (zenkutsu-dachi)
- steg bak **shuto-uke** (kokutsu-dachi) **mae-ashi-geri, nukite** (zenkutsu-dachi)
- steg fram **uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki** mawatte
- steg fram **mae-geri chudan, mae-geri jodan** (nidan-geri - tvåstegshopp) mawatte
- steg fram **mae-geri, yoko-geri kekomi** (samma ben) mawatte
- steg fram **mawashi-geri, gyaku-zuki** mawatte
- **ushiro-geri, gyaku-zuki** mawatte
- steg fram dubbel **jodan shuto-uchi** (från utsidan, sedan insidan) mawatte
- **gyaku mawashi-geri** mawatte
- **ura mawashi-geri**

från kiba-dachi

- **yoko-geri keage** byt ben, **yoko-geri kekomi**

KUMITE - jiyu-ippon kumite

jodan oi-zuki

chudan oi-zuki

mae-geri

mawashi-geri

ushiro-geri

KATA

Tokui-kata: välj från Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi

- examinatoren väljer kata från Heian Shodan – Heian Godan, Tekki Shodan



Nidan

KIHON

från jiyu kamae

- **kizami-zuki, sanbon-zuki** mawatte
- **kizami-zuki, mae-geri oi-zuki** mawatte
- steg bak **age-uke** framåt **mawashi-geri, uraken, oi-zuki** mawatte
- **ushiro-geri, uraken, gyaku-zuki** mawatte
- **gyaku mawashi-geri** mawatte
- **ura mawashi-geri, gyaku-zuki**

vänd mot examinatorn

- **mae-geri, yoko-geri keage, ushiro-geri** (samma ben, sätt inte ner benet mellan) vänster och höger sida
- **gyaku-zuki** avståndskontroll (med ett mål)

KUMITE

Jiyu-kumite

KATA

Tokui-kata: examinatorn väljer kata från Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi



Sandan

KIHON

från jiyu kamae

- **kizami-zuki, gyaku-zuki, choku-zuki, oi-zuki, gyaku-zuki**
(gohon renzoku oi-komi, 5 tsuki i ett steg, yori-ashi) mawatte
- steg fram **age-enpi** (kokutsu-dachi) **mawashi-enpi** (zenkutsu dachi)
yoko-enpi (kiba-dachi) mawatte
- **gyaku mawashi-geri, mawashi-geri** (samma ben) mawatte
- **ura mawashi-geri, gyaku-zuki** mawatte
- **mae-geri, oi-zuki, mawashi-geri, uraken, ushiro-geri, gyaku-zuk**
- vänd mot exeminatorn: **mae-geri, yoko-geri, ushiro-geri, mawashi-geri**
(samma ben, sätt inte ner benet mellan) vänster och höger sida

KUMITE

Jiyu-kumite

KATA

Tokui kata

examinatorn väljer kata från: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi



Yondan

För att gradera måste man behärskat alla karatetekniker, kan förstå deras principer, tillämpa dem fullt ut och kunna ge allmän instruktion. Frågor kommer att ställas med hänvisning till en grundteknik.

KUMITE

Jiyu-kumite eller (enligt tidigare överenskommelse med besiktningsbordet) antingen demonstrerar tekniker eller detaljerad förklaring av tekniker med hjälp av en partner

KATA

Tokui kata: examinatorn väljer kata från

Tekki Nidan, Tekki Sandan, Bassai-dai, Jion, Enpi, Kanku-dai, Hangetsu, Jitte.



Godan

För att gradera måste ha uppnått en exceptionellt hög nivå inom karate, tekniker och visade av originalitet i sin karate. Frågor kommer att ställas med hänvisning till någon grundteknik

KUMITE

Jiyu-kumite eller (enligt tidigare överenskommelse med besiktningsbordet) antingen demonstrerar tekniker eller detaljerad förklaring av tekniker med hjälp av en partner

KATA

Tokui kata. examinatorn väljer kata från: Bassai-sho, Kanku-sho, Jiin, Wankan, Chinte, Unsu, Sochin och ställer frågor kring tokui kata.



För att gradera måste ha uppnått en exceptionellt hög nivå inom karaten, både vad gäller tekniker och visade av originalitet i sin karate. Frågor kommer att ställas med hänvisning till någon grundteknik

KUMITE

Jiyu-kumite eller (enligt tidigare överenskommelse med besiktningsbordet) antingen demonstrerar tekniker eller detaljerad förklaring av tekniker med hjälp av en partner

KATA

Tokui kata. examinatorn väljer kata från: Bassai-dai, Bassai-sho, Kanku-dai, Kanku-sho, Jion, Jiin, Enpi, Hangetsu, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Nijushiho, Gojushiho-sho, Gojushiho-dai, Meikyo, Jitte, Gankaku, Wankan, Chinte, Unsu, Sochin och ställer frågor kring tokui kata.



Nanadan

För att gradera måste ha uppnått en exceptionellt hög nivå inom karaten med fullständig mognad både tekniskt och i själ efter att ha ägnat sitt liv till träning.

KUMITE

Förklaring av teknik utvecklad till en hög nivå av examinator åtföljd av skriftlig avhandling.

KATA

Jiyu



Hachidan

För den som har nått en förfinad karate-nivå efter ett liv med träning, och ägnar sig åt utbildning.

KUMITE

Förklaring av teknik utvecklad till en hög nivå av examinator åtföljd av skriftlig avhandling.

KATA

Jiyu



Graderingsnormer för WTKO Sverige



För de som helt behärskar karate-essensen.



Judan_(postum)

För de som har en utsökt behärskning av karate och essensen
har gått in på en transcendental nivå.



KARATE-ORDLISTA

Age:	Lyfta upp
Age-uke:	Uppåtgående block
Age-zuki:	Uppåtgående slag (först rakt)
Ate-wasa:	Genomträngande teknik
Budo:	Krigarens väg
Choku:	Rak
Choku-zuki:	Rakt slag
Chudan:	Bröst- och magtrakten (eg. mittre)
Chudan.choku-zuki:	Rakt slag mot chudan
Chudan-mae-geri:	Spark mot chudan
Chudan-shuto-uke:	Blockering med handkanten vid chudan attack
Dachi:	Benställning
Dan-zuki:	Mer än ett slag med samma arm
Dojo:	Plats där Budo praktiseras
Empi:	Armbåge
Empi-uchi.	Armbågsteknik
Fudo-dachi:	Inrotad benställning (fötterna parallella)
Gedan:	Nedre delen av kroppen (underlivet)
Gedan-barai:	Blockering nedåt
Gedan-choku-zuki:	Rakt slag mot gedan
Gedan-kekomi:	Genombrytande spark mot gedan
Gedan-zuki:	Slag mot gedan
Gedan-uke:	Blockering nedåt
Gi:	Dräkt
Gyaku-zuki:	Omvänt slag, t.ex. vänster arm då höger ben är framåt
Hachiji-dachi:	Avstånd höftbredd + 45° vinkel på fötterna
Haishu:	Baksidan av handen
Haishu-uchi:	Slag med haishu
Haishu-uke:	Blockering med haishu
Haisoku:	Ovansidan av foten (vristen)
Haito:	Området mellan pekfingrets kant och tummen
Haito-uchi:	Slag med haito
Hajime:	Starta
Hangets-dachi:	Benställning med knäna inåtriktade
Hangetsu kata:	En formell övning med tyngdpunkten lagd på Hangetsu-achi
Hanmi:	Färdigställning med höfterna 45° framåt
Heiko-dachi:	Avstånd höftbredd + fötterna rakt framåt
Heisoku-dachi:	Fötterna tillhopa riktade framåt
Hidari:	Vänster
Hiji:	Armbåge
Hiji-ate:	Genombrytande armbågsteknik



Graderingsnormer för WTKO Sverige

Hiji-uchi:	Se empi-uchi
Hiraken:	Handteknik där fingrarna är böjda i första fingerleden
Hizagashira (Hiza):	Knäskålen
Jiju-kumite:	Sparring (frifight)
Jodan:	Ansikte (eg. högre)
Jodan-age-uke:	Uppåt blockering vid attack mot ansiktet
Jodan-choku-zuki:	Rakt slag mot ansiktet
Jodan-kekomi:	Genombrytande spark mot ansiktet
Jodan-mae-geri:	Spark framåt mot ansiktet
Juji-uke_	Blockering med korsade armar
Kage-zuki:	Kort rundslag (boxningens hook) med armen i 90° vinkel
Kaisho:	Öppen hand
Kakato:	Häl
Kanku:	Katateknik (eg. blicka mot himlen)
Karate:	Tom hand
Karate-gi:	Karatedräkt
Karate-ka	Karateutövare
Kata:	Formella övningar
Keage:	Snärtig sparkteknik
Kekomi:	Genombrytande sparkteknik
Kentsui:	Teknik med utsidan av handen när den är knuten
Kenstui-uchi:	Slag med kentsui
Keri:	Spark
Keri-wasa:	Sparkteknik
Kiba-dachi:	Benställning med fötterna parallellt på samma linje, knäna utåtriktade
Kihon:	Grundtekniker
Kihon-kumite:	Sparring med grundtekniker
Kizami-zuki:	Slag med främre handen
Kokutsu-dachi:	Benställning med 2/3 av tyngden på bakre benet
Koshi:	Främre trampdynan
Kumite:	Sparring
Ma-ai:	Avståndsbedömning
Mae-ashi-geri:	Spark framåt med främre benet
Mae-empi-uchi:	Armbågsteknik framåt
Mae-geri:	Spark framåt (i allmänhet)
Mae-geri-keage:	Snärtigg framåtspark
Mae-geri-kekomi:	Genombrytande spark framåt
Mea-hiji-ate:	Genombrytande armbågsteknik framåt
Mae-tobi-geri:	Flygande spark framåt
Makiwara:	En bräda att slå på för att träna fokusering
Mawashi-geri:	Rundspark med koshi eller haisoku som träffar i 90° vinkel
Mawashi-zuki:	Ett rundslag



Graderingsnormer för WTKO Sverige

Migi:	Höger
Mikazuki-geri:	Rundspark med insidan av foten
Modotte:	Befallning att återvända till den ursprungliga platsen
Mokuso:	Befallning till meditation och / eller stilla kontemplation efter lektionen
Morote-uke:	Blockering där båda händerna används (likt en uchi-uke med stöd av andra handen)
Musubi-dachi:	Benställning med hälarna tillsammans och hälarna fötterna i 45°
Nagashi-uke:	Blockering vid förflyttning bakåt
Nagashi-zuki:	Slag under förflyttning
Naotte:	Slappna av
Neko-ashi-dachi:	Benställning med bakre foten helt i golvet och främre fotens häl lyft
Nidan-geri_	Dubbel flygande spark
Nihon-nukite:	Handteknik med två fingrar
Nukite:	De tre främre fingertopparna används i attack
Obi:	Bälte
Oi-zuki:	Slag med den arm som befinner sig på samma sida som främre benet
Otage-ni-rei:	Hälsa mot varandra
Otoshi-empi-uchi:	Arnbågsteknik nedåt
Otoshi-uke:	Blockering rakt nedåt med armen
Otoshi-hiji-ate.	Se otoshi-empi-uchi
Rei:	Hälsa, buga
Reinoji-dachi:	Ställning där fötterna formar ett L
Rensoku-geri:	Kombinationsspark
Renzuki:	Slagserie med båda händerna
Sanchin-dachi:	Benställning med en fot på 30° axelavstånd bakom främre foten. Knäna inåtpressade
Sanren-zuki:	Tre slag i rad
Seiken-choku-zuki:	Rakt slag där knogarna träffar
Seiretsu:	Uppställning
Seisa:	Sitt ned
Sensei:	Lärare, instruktör
Sensei-ni rei:	Hälsa läraren
Shizen-tai:	Naturlig ställning med benen
Shomen:	Huvudväggen även kroppen vänd rakt fram
Shomen-ni-rei:	Bugning framåt
Shuto:	Handkanten mellan lillfingret och handleden
Shuto-uchi.	Slag med shuto
Shuto-uke:	Blockering med shuto
Sochin-dachi:	Diagonal bredbent benställning
Sokuto:	Foten yttre kant
Sokuto-keage:	Snärtig sparkteknik med sokuto
Soto-uke:	Blockering med handleden utifrån in mot centrum
Suki:	Öppnande, inledning
Tamashi-wasa:	Test av teknikernas styrka



Graderingsnormer för WTKO Sverige

Tanden:	Medelpunkt (eg. navel)
Tate:	Uppåt
Tate-empi-uchi:	Uppåtriktad armbågsteknik
Tate-hiji-ate:	Uppåtriktad armbågsteknik
tate-shuto-uke:	Blockering med shuto med rak arm
Tate-zuki:	Rakt slag med knytnäven lodrät
Tatte:	En befallning att resa sig från seisa
Teiji-dachi:	Bensällning där fötterna formar ett T med 30 cm avstånd
Teisho:	Nedre kanten av handflatan
Teisho-uchi:	Slag med teisho
Teisho-uke:	Blockering med teisho
Teisho-zuki:	Rakt slag med teisho
Te-nagashi-uke:	Följsamt block med handflatan vid huvudattack samt förflyttning bakåt
Te-osae-uke.	Följsamt block nedåt med handflatan vid kroppsattack samt förflyttning bakåt
Tobi-geri:	Hoppspark
Tobi-yoko-geri:	Hoppspark åt sidan
Tsuki:	Rakt slag
Tsuki-wasa:	Tsuki tekniker
Uchi:	Slag i båge (eg. insidan)
Uchi-hachiji-dachi:	Benställning med fötterna vända 45° inåt samt höftbredds avstånd
Uchi-uke:	Blockering med handleden inifrån
Uchi-wasa:	Uchi tekniker
Uke:	Blockering
Uraken:	Baksidan av knytnäven
Uraken-uchi:	Slag med uraken
Ura-zuki:	Rakt slag med knuten hand, slaget lätt uppåtrikat, handleden uppåtvänd
Ushiro:	Bakåt (eg. bakre del)
Ushiro-geri:	Bakåtriktad spark
Ushiro-empi-uchi:	Bakåtriktad armbågsteknik
Ushiro-empi-ate:	Bakåtriktad armbågsteknik
Wan:	Arm
Yoko:	Sida, tvärs
Yoko-empi-uchi:	Armbågsteknik åt sidan
Yoko-geri:	Spark åt sidan (i allmänhet)
Yoko-geri-keage:	Snärtig spark åt sidan
Yoko-geri-kekomi:	Genombrytande spark åt sidan
Yoko-hiji-ate:	Armbågsteknik åt sidan
Yoko-kekomi:	Genombrytande spark åt sidan
Yoko-tobi-geri:	Hoppspark åt sidan
Zenkutsu-dachi:	Ställning med 60% av tyngden på främre benet. Avstånd 80-100 cm mellan främre och bakre foten. Höftbredds avstånd i sidled.