



Graderingsbestämmelser Swedish Kyokushin Karate

	Fotställningar	Slag	Blockeringar	Sparkar	Kata	Andningsteknik	Kumite
10:e kyu	1. Yoi Dachi 2. Fudo Dachi 3. Zenkutsu Dachi	1. Seiken Oi Tsuki (Jodan, chudan, Gedan) 2. Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)	1. Seiken Jodan Uke 2. Seiken Mae Gedan Barai	1. Hiza Ganmen Geri 2. Kin Geri	-	-	-
9:e kyu	1. Sanshin Dachi 2. Kokutsu Dachi 3. Musubi Dachi	1. Seiken Ago Uchi 2. Seiken Gyaku Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)	1. Seiken Chudan Uchi Uke 2. Seiken Chudan Soto Uke	1. Mae Geri Chudan Chusoku	1. Taikyoku Sono Ichi 2. Taikyoku Sono Ni	Nogare Omote och Nogare Ura	Sanbon Kumite (trestegsfighting) <u>Anfallstekniker:</u> 1. Jodan Oi Tsuki - Jodan Uke 2. Chudan Oi Tsuki- Chudan Soto Uke 3. Gedan Tsuki -Gedan Barai, Chudan Soto Uke, Gedan Barai
8:e kyu	1. Kiba Dachi	1. Shita Tsuki 2. Jun Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan) Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)	1. Seiken Morote Chudan Uchi Uke 2. Seiken Chudan Uchi Uke/ Gedan Barai	1. Mae Geri Jodan 2. Ago Mae Geri	1. Taikyoku Sono San	-	Yakusoku Ippon Kumite, (arrangerad fighting)
7:e kyu	1. Neko Ashi Dashi	1. Tettsui Komekami Uchi 2. Tettsui Oroshi Ganmen Uchi 3. Tettsui Hizo Uchi 4. Tettsui Yoko Keage	1. Seiken Mawashi Gedan Barai 2. Shuto Mawashi Uke (i Kokutsu Dashi)	1. Mae Chusoku Keage 2. Teisoku Mawashi Soto Keage 3. Haisoku Mawashi Uchi Keage 4. Sokuto Yoko Keage	1. Pinan Sono Ichi	Ibuki Sankai	Jiyu Kumite (frifighting)
6:e kyu	1. Tsuru Ashi Dachi	1. Uraken Shomen Ganmen Uchi 2. Uraken Sayu Ganmen Uchi 3. Uraken Hizo Uchi 4. Uraken Mawashi Uchi 5. Nihon Nukite (Me Tsuki) 6. Yohon Nukite (Jodan, Chudan)	1. Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan)	1. Kansetsu Geri 2. Chudan Yoko Geri (Sokuto) 3. Gedan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku)	1. Pinan Sono Ni	-	Jiyu Kumite (frifighting)
5:e kyu	1. Moro Ashi Dashi	1. Shotei Uchi (Jodan, Chudan, Gedan) 2. Jodan Hiji Ate	1. Shotei Uke (Jodan, Chudan, Gedan)	1. Chudan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku) 2. Ushiro Geri (Chudan, Gedan)	1. Pinan Sono San	-	Jiyu Kumite (frifighting)

	Fotställningar	Slag	Blockeringar	Sparkar	Kata	Andning teknik	Kumite
4:e kyu	1. Heisoku Dachi 2. Heiko Dachi 3. Uchi Hachi Ji Dachi	1. Shuto Sakotsu Uchi 2. Shuto Yoko Ganmen Uchi 3. Shuto Uchi Komi 4. Shuto Hizo Uchi 5. Shuto Jodan Uchi Uchi	1. Shuto Jodan Uke 2. Shuto Chudan Soto Uke 3. Shuto Chudan Uchi Uke 4. Shuto Mae Gedan Barai 5. Mawashi Uke 6. Shuto Jodan Uchi Uke	1. Jodan Yoko Geri 2. Jodan Mawashi Geri (Haisoku, Chusoku) 3. Jodan Ushiro Geri	1. Sanchin No Kata 2. Sokugi Taikyoku Sono Ichi 3. Sokugi Taikyoku Sono Ni 4. Sokugi Taikyoku Sono San	-	Jiyu Kumite (frifighting) 5 x 2 minuter
3:e kyu	1. Kake Dachi	1. Chudan Hiji Ate 2. Age Hiji Ate (Jodan, Chudan) 3. Ushiro Hiji Ate 4. Oroshi Hiji Ate	1. Shutu Juji Uke (Jodan, Gedan)	1. Mae Kakato Geri (Jodan, Chudan, Gedan)	1. Pinan Sono Yon	-	Jiyu Kumite (frifighting) 10 x 2 minuter
2:a kyu	-	1. Hira Ken Tsuki (Jodan, Chudan) 2. Hira Ken Oroshi Ushi 3. Haishu Uchi (Jodan, Chudan) 4. Hira Ken Mawashi Uchi 5. Age Jodan Tsuki 6. Koken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)	1. Koken Uke (Jodan, Chudan, Gedan)	1. Tobi Nidan Geri 2. Tobi Mae Geri	1. Pinan Sono Go 2. Gekisai Dai	-	Jiyu Kumite (frifighting) 15 x 2 minuter
1:a kyu	-	1. Ryuto Ken Tsuki (Jodan, Chudan) 2. Naka Yubi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan) 3. Oya Yubi Ken Uchi (Jodan, Chudan, Gedan) 4. Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki (Jodan, Chudan)	1. Kake Uke 2. Chudan Haito Uchi Uke	1. Jodan Uchi Haisoku Geri 2. Oroshi Uchi Kakato Geri 3. Oroshi Soto Kakato Geri 4. Tobi Yoko Geri	1. Yantsu 2. Tsuki No Kata	-	Jiyu Kumite (frifighting) 20 x 2 minuter
1:a dan	-	1. Morote Haito Uchi (Jodan, Chudan) 2. Haito Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)	Olika sätt att blockera med benen 1. Morote Kake Uke (Jodan, Chudan) 2. Osae Uke 3. Morote Haito Uke	1. Kake Geri (Kakato), (Jodan, Chudan) 2. Ushiro Mawashi Geri (Jodan, Chudan, Gedan)	1. Tensho, Saiha 2. Taikyoku Sono Ichi, Ni, San i Ura	-	Jiyu Kumite (frifighting) 30 -mannafighting

Övriga kunskaper och test

10:e kyu	Det korrekta sättet att vika och bära en gi samt uppträda i en dojo. Vad betyder Kyukushinkai? Testas i sitt kunnande av tekniker i Fudo Dachi och att gå i Zenkutsu Dachi. Händerna ska alltid hållas knutna.
9:e kyu	Kyokushins historia
7:e kyu	Alla slag och sparkar skall kunna utföras i Kiba Dachi och Zenkutsu Dachi
6:e kyu	Eleverna kommer att testas i sitt kunnande att röra sig i Tsuru Ashi Dachi och att utföra sidsparkar.
5:e kyu	Eleverna kommer att testas i Moro Ashi Dachi
4:e kyu	Allmänna frågor om Karate
3:e kyu	Allmänna frågor om Karate. Eleverna kommer att testas att röra sig i Kake Dachi.
2:a kyu	Allmänna frågor om Karate. Förståelse och förevisning av Karatens uppvärmningsövningar.
1:a dan	Samtliga föregående tekniker skall uppvisas på ett sätt som överstiger kraven för 1:a Kyu. Alla tekniker kan begäras även i Gyaku.