

JKS South Sweden Dan/Kyu Graderingskompendium



Graderingspanel **JKS South Sweden 2022**

Från vänster:

Tomas Nilsson 6 Dan, Mika Letho 5 Dan, Paula Casadei 4 Dan

Göran Toivainen 5 Dan, Lars Lucchesi 5 Dan, Bertil Lucchesi 5 Dan

Stefan Haglund 1 Dan, Joel Haglund 5 Dan

Chefsinstruktör: Tomas Nilsson 6 Dan, Vice Chefsinstruktör: Lars Lucchesi 5 Dan

JKS Chefsinstruktör: Shihan Kagawa 9 Dan



Shihan Kagawa
Tokyo 2019

9 Kyu– Rött bälte och 8 Kyu Orange bälte

KIHON:

Från **Zenkutsu-dachi - Gedan Barai kamae**

- ① (Framåtförflyttning) **Chudan Oi-zuki**
- ② (Bakåtförflyttning) **Jodan Age-uke**
- ③ (Framåtförflyttning) **Chudan Soto-uke**
- ④ (Bakåtförflyttning) **Kokutsu-dachi Shuto-uke**
- ⑤ (Framåtförflyttning) **Gedan Barai**
Mawatte (Vänd om), och från **Kakiwake gedan kamae** (händerna utmed sidorna)
- ⑥ (Framåtförflyttning) **Mae-geri**

Från **Kiba-dachi**

- ⑦ (Framåtförflyttning) **Yoko-geri kekomi**, båda sidor för **9 Kyu**

Yoko-geri keage, båda sidor för **8 Kyu**

KUMITE:

Gohon-Kumite: Jodan Oi-zuki försvar Age-uke Chudan Oi-zuki försvar Soto-uke.
Avsluta med **Gyaku-zuki och kiai** på teknik nummer 5.

KATA:

(9 Kyu) **Heian Shodan**

(8 Kyu) **Heian Nidan**

7 Kyu– Gult bälte och 6 Kyu Grönt bälte

KIHON:

Från **Zenkutsu-dachi - Gedan Barai kamae**

- ① (Framåtförflyttning) **Jodan Oi-zuki + Chudan Gyaku-zuki** (Shomen/höft position för båda teknikerna)
- ② (Bakåtförflyttning) **Jodan Age-uke**
- ③ (Framåtförflyttning) **Chudan Soto-uke**
- ④ (Bakåtförflyttning) **Chudan Uchi-uke**
- ⑤ (Framåtförflyttning) **Gedan Barai**
- ⑥ (Bakåtförflyttning) **Kokutsu-dachi Shuto-uke**

Från **Jiyu-na-kamae, (Ju no kamae)**

- ⑦ (Framåtförflyttning) **Mae-geri**
- ⑧ (Framåtförflyttning) **Mawashi-geri**

Från **Kiba-dachi**

- ⑨ (Framåtförflyttning) **Yoko-geri keage**
- ⑩ (Framåtförflyttning) **Yoko-geri kekomi**

KUMITE:

Gohon-Kumite : **Jodan Oi-zuki** försvar **Age-uke**, **Chudan Oi-zuki** försvar **Soto-uke**, **Mae-geri** försvar **Gedan-barai**. Avsluta med **Gyaku-zuki** och **kiai** på teknik nummer 5.

KATA:

(7th Kyu) **Heian-Sandan**

(6th Kyu) **Heian-Yondan**

5 och 4 Kyu– Blått bälte

KIHON:

Från **Zenkutsu-dachi - Gedan Barai kamae**

- ① (Framåtförflyttning) **Jodan Oi-zuki + Chudan Gyaku-zuki** (shomen höft, båda slagen)
- ② (Bakåtförflyttning) **Jodan Age-uke + Gyaku-zuki**
- ③ (Framåtförflyttning) **Chudan Soto-uke + Gyaku-zuki**
- ④ (Bakåtförflyttning) **Chudan Uchi-uke + Gyaku-zuki**
- ⑤ (Framåtförflyttning) **Gedan Barai + Gyaku-zuki**
- ⑥ (Bakåtförflyttning) **Kokutsu-dachi Shuto-uke > Nekoashi-dachi + Gedan Barai**

Från **Zenkutsu-dachi Gedan Barai kamae**

- ⑦ (Framåtförflyttning) **Mae-geri + Oi-zuki**

Mawatte (Vänd om), från **Gedan Barai kamae**

- ⑧ (Framåtförflyttning) **Mawashi-geri, Gyaku-zuki** + Behåll hand i samma position före spark.

Från **Kiba-dachi**

- ⑨ (Framåtförflyttning) **Yoko-geri keage flytta fram i Kiba –dachi och med andra benet Yoko-geri kekomi**

Mawatte (vänd om), från **Gedan Barai kamae**

- ⑩ (Bakåtrotation & steg framåt) **Uraken + Gyaku-zuki**

KUMITE:

Kihon-Ippon-Kumite : **Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri kekomi, Mawashi-geri**. Valfri block. Avsluta med valfri kontring och **kiai**.

KATA:

(5th Kyu) **Heian-Godan, Junro-Shodan, Bunkai**: På egen vald kata.

(4th Kyu) **Tekki-Shodan, Junro-Nidan, Bunkai**: På egen vald kata.

3, 2 och 1 Kyu– Brunt bälte

KIHON:

Från **Zenkutsu-dachi - Gedan Barai kamae**

- ① (Framåtförflyttning) **Sanbon-zuki**
- ② (Bakåtförflyttning) **Jodan Age-uke, zenkutsu-dachi > Nekoashi-dachi + Gedan Barai**, Främre ben **Mae-geri > Zenkutsu-dachi + Gyaku-zuki**
(Behåll Nekoashi-dachi efter spark, därefter skifta till Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki
- ③ (Framåtförflyttning) **Chudan Soto-uke zenkutsu-dachi, > Kiba-dachi + Yoko Empi**
- ④ (Bakåtförflyttning) **Kokutsu-dachi Shuto-uke > Zenkutso dachi + Nukite**
- ⑤ (Framåtförflyttning) **Gedan Barai Zenkutsu-dachi > Nekoashi-dachi + Uchi-uke, > Zenkutsu-dachi Ura-zuki + Gyaku-zuki**

Mawatte (vänd om), från **Gedan Barai kamae**

- ⑥ (Framåtförflyttning) **Mae-geri, + Jodan Oi-zuki + Chudan Gyaku-zuki**
* **Oi-zuki** med **hanmi**) och **Gyaku-zuki** med **shomen** höft
- ⑦ (Framåtförflyttning) Från **Zenkutsu-dachi - Gedan Barai kamae**

Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri, Ura Mawashi-geri (båda sidor)

Mawatte (vänd om), **Gedan Barai kamae**

- ⑧ (Framåtförflyttning) **Zenkutsu-dachi Yoko-geri keage**, med samma ben **Yoko-geri kekomi**
Mawatte (vänd om), från **Gedan Barai kamae**

- ⑨ **Gedan Barai kamae**; bakåtrotation & steg framåt **Ura Shuto-uchi + Haito-uchi**

KUMITE:

Jiyu-Ippon-Kumite: Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri kekomi, Mawashi-geri, Ushiro-geri. Avsluta med valfri kontring och **kiai**.

KATA:

(3rd Kyu) **Junro-Sandan**, Val av Kata (**Jion, Kanku Dai, Empi, Bassai Dai**)

(2nd Kyu) **Junro-Yondan**, Val av Kata (**Jion, Kanku Dai, Empi, Bassai Dai**)

(1st Kyu) **Junro-Godan**, Val av Kata (**Jion, Kanku Dai, Empi, Bassai Dai**)

(1-3 Kyu gäller att ej ha samma kata som vid tidigare gradering)

Bunkai: På del av graderingskatan

Shodan

KIHON:

Från **Zenkutsu-dachi - Gedan Barai kamae**

- ① (Framåtförflyttning) Långt steg framåt **Sanbon-zuki**
- ② (Bakåtförflyttning) Långt steg bakåt **Jodan Age-uke**, Främre ben **Mae-geri**, + **Gyaku-zuki**
- ③ (Framåtförflyttning) **Chudan Soto-uke - Zenkutsu-dachi > Kiba-dachi Yoko Empi > Zenkutsu-dachi Uraken + Gyaku-zuki**
- ④ (Bakåtförflyttning) **Kokutsu-dachi Shuto-uke > Nekoashi-dachi + Gedan Barai**, Främre benet **Mae-geri**,+ **Gyaku-zuki**
(Behåll Nekoashi-dachi efter spark, därefter byt till Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki)
- ⑤ (Framåtförflyttning) **Gedan Barai kamae, Mae-geri + Oizuki** steg fram **Mawashi-geri + Gyaku-zuki**, bakåtrotation **Ushiro-geri + Gyaku-zuki**, steg fram **Ura Mawashi-geri + Gyaku-zuki** (båda sidor)
- ⑥ (Framåtförflyttning) Från **Zenkutsu-dachi - Jiyu-na-kamae-ju kamae**, samma ben **Yoko-geri keage, Yoko-geri kekomi + Gyaku-zuki**
Mawatte (vänd om), från **Jiyu-na-kamae –ju kamae**(båda sidor godkända, välj antingen vänster eller höger sida)
- ⑦ (Framåtförflyttning) **Yose ashi** (flytta in bakre foten ett halvt steg) **Kizami-zuki + Gyaku-zuki**
- ⑧ (Framåtförflyttning) **Yori ashi Gyaku-zuki**, steg in, **Gyaku-zuki**
- ⑨ (Framåtförflyttning) **Yori ashi, Mae-geri, Oi-zuki + Gyaku-zuki**

KUMITE:

Jiyu-Kumite (Ju kumite)

KATA:

Examinatorns val av kata: **Heian-Shodan > Heian Godan, Tekki-Shodan, Junro-Shodan >Junro-Godan**

Tokui-Kata, eget val av någon av **Bassai-dai, Kanku-dai, Empi, Jion**.
(Till Shodan gäller att ej ha samma kata som vid tidigare gradering)

Bunkai: På Tokui kata

Nidan

Kihon:

Från **Jiyu-na-kamae (Ju kamae)**(båda sidor godkända, välj antingen vänster eller höger)

① Lång glidning framåt, **Kizami-zuki, + Gyaku-zuki** steg fram **Mae-geri + Oi-zuki + Gyaku-zuki** steg fram **Mawashi-geri + Uraken-uchi + Gyaku-zuki** (båda sidor)

* De tre kombinationerna utförs först uppdelade på tre räkningar. Efter vändning utförs de tre kombinationerna på en räkning. Kan utföras antingen på vänster eller höger sida (examinatörens val)

② **Yori Ashi Kizami-zuki + Gyaku-zuki**, glid bakåt **Jodan Nagashi-uke + Gyaku-zuki** steg fram **Mae-geri + Oi-zuki, + Gyaku-zuki**, glid bakåt 45 grader **Gedan Barai + Gyaku-zuki** steg fram **Mawashi-geri, + Uraken-uchi + Gyaku-zuki**, glid bakåt 45 grader **Jodan Uchi-uke + Gyaku-zuki** (båda sidor)

* De tre kombinationerna utförs först på tre räkningar. Efter vändning utförs alla tre kombinationerna på en räkning. Kan utföras antingen vänster eller höger sida (examinatörens val)

③ Från **Zenkutsu-dachi**, på samma plats: **Mae-geri, Yoko-geri keage, Mawashi-geri, Ushiro-geri** (med samma ben, båda sidor)

Kumite:

Jiyu-Kumite (ju kumite)

Kata:

Tokui-Kata, eget val av någon av **Bassai-dai, Kanku-dai, Empi, Jion Junro-kata.**

Tokui-Kata, examinatören väljer kata.

Kata att kunna: **Tekki-nidan, Hangetsu**

Bunkai på **Tokui kata**

Sandan • Yondan

Kumite:

Jiyu-Kumite (Ju kumite)

Kata:

Tokui-kata, val av 2 valfri kata, fr.o.m nu väljer inte examinatören någon kata

Sandan att kunna: **Kanku sho, Bassai sho, Jitte, Meikyo, Wankan, Gankaku, Nijushiho, Chinte**

Yondan att kunna: Alla **Shotokan kata**

Godan • Rokudan

Kumite:

Jiyu-Kumite (Ju kumite) (Eller en presentation av en teknisk uppsats om **Jiyu-Kumite** ej går att genomföra)

Kata:

Tokui-kata; val av 2 valfri kata, examinatören väljer inte ut någon kata.

Nanadan och däröver.

Kata:

Tokui-kata; val av 2 valfri kata, examinatören väljer inte ut någon kata.
Presentation av en teknisk uppsats.