

JKS South Sweden Dan/Kyu Graderingskompendium



Chefsinstruktör : Tomas Nilsson, 6 dan

9 / 8 Kyu

KIHON:

Zenkutsu-dachi Gedan 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**

Från **Kakiwake Gedan Kamae** (händerna utmed sidorna)

- ⑥ (Framåtförflyttning) **Mae-geri**

Från **Kiba-dachi Ju Kamae**

- 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 **Chudan Gyaku-zuki och kiai** på teknik nr 5.

KATA:

9:e kyu **Heian Shodan**

8:e kyu **Heian Nidan**

7 / 6 Kyu

KIHON:

Zenkutsu-dachi Gedan Kamae

- ① (Framåtförflyttning) **Jodan Oi-zuki + Chudan Gyaku-zuki** (shomen höft 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 **Zenkutsu-dachi Ju kamae**

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

Från **Kiba-dachi Ju Kamae**

- 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 **Chudan Gyaku-zuki** och **kiai** på teknik nr 5.

KATA:

7:e kyu **Heian Sandan**

6:e kyu **Heian Yondan**

5 / 4 Kyu

KIHON:

Zenkutsu-dachi Gedan Kamae

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

Från **Gedan Barai Kamae**

- ⑦ (Framåtförflyttning) **Mae-geri + Chudan Oi-zuki**
- ⑧ (Framåtförflyttning) **Mawashi-geri + Chudan Gyaku-zuki** (håll kvar gyaku-zuki)

Från **Kiba-dachi Ju Kamae**

- ⑨ (Framåtförflyttning - översteg) **Yoko-geri Keage, steg fram i Kiba-dachi och med andra benet Yoko-geri Kekomi** (landa i kiba-dachi)

Från **Gedan Barai kamae**

- ⑩ **Uraken + Chudan Gyaku-zuki** (Bakåtroteration, steg fram. Håll kvar gyaku-zuki)

KUMITE:

Kihon Ippon Kumite: Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri Kekomi, Mawashi-geri. Valfri blockering och valfri kontrung med **kiai**. (Håll kvar tekniken tills motståndaren flyttar upp)

KATA:

5:e kyu **Heian Godan, Junro Shodan, Bunkai:** På del av Heian Godan.

4:e kyu **Tekki Shodan, Junro Nidan, Bunkai:** På del av Tekki Shodan.

3 / 2 / 1 Kyu

KIHON:

Zenkutsu-dachi Gedan Kamae

- ① (Framåtförflyttning) **Sanbon-zuki** (basic)
- ② (Bakåtförflyttning) **Zenkutsu-dachi Jodan Age-uke, Nekoashi-dachi Gedan Barai**, främre ben **Mae-geri, Zenkutsu-dachi Chudan Gyaku-zuki**
(Behåll Nekoashi-dachi efter spark, därefter skifta till Zenkutsu-dachi Gyaku-zuki, Håll kvar gyaku-zuki)
- ③ (Framåtförflyttning) **Zenkutsu-dachi Chudan Soto-uke, Kiba-dachi Yoko Empi**
- ④ (Bakåtförflyttning) **Kokutsu-dachi Shuto-uke, Zenkutsu-dachi Chudan Nukite**
- ⑤ (Framåtförflyttning) **Zenkutsu-dachi Gedan Barai, Nekoashi-dachi Chudan Uchi-uke, Zenkutsu-dachi Ura-zuki + Chudan Gyaku-zuki** (håll kvar gyaku-zuki)
- ⑥ (Framåtförflyttning) **Zenkutsu-dachi Mae-geri + Jodan Oi-zuki + Chudan Gyaku-zuki** (Oi-zuki hanmi och Gyaku-zuki shomen, håll kvar gyaku-zuki)

Från Zenkutsu-dachi Ju kamae

- ⑦ (Framåtförflyttning) **Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri, Ura Mawashi-geri** (båda sidor, landa i Zenkutsu-dachi mellan varje spark)
- ⑧ (Framåtförflyttning) **Yoko-geri Keage + Yoko-geri Kekomi** (med samma ben)
- ⑨ **Zenkutsu-dachi Jodan Ura Shuto-uchi + Jodan Haito-uchi** (bakåttrotation, steg fram, håll kvar haito-uchi)

KUMITE:

Ju-Ippon Kumite: Jodan Oi-zuki, Chudan Oi-zuki, Mae-geri, Yoko-geri Kekomi, Mawashi-geri, Ushiro-geri. Valfri blockering och valfri kontring med **kiai**.

KATA:

3 kyu: Junro Sandan. Eget val av kata **Bassai Dai, Kanku Dai, Jion** eller **Empi**

2 kyu: Junro Yondan. Eget val av kata **Bassai Dai, Kanku Dai, Jion** eller **Empi**

1 kyu: Junro Godan. Eget val av kata **Bassai Dai, Kanku Dai, Jion** eller **Empi**

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

Bunkai: På del av Tokui kata

Shodan

KIHON:

Zenkutsu-dachi Gedan Kamae

- ① (Framåtförflyttning) Långt steg framåt **Sanbon-zuki**
- ② (Bakåtförflyttning) Långt steg bakåt **Jodan Age-uke**, främre ben **Mae-geri + Chudan Gyaku-zuki**
- ③ (Framåtförflyttning) **Zenkutsu-dachi Chudan Soto-uke, Kiba-dachi Yoko Empi Zenkutsu-dachi Uraken + Chudan Gyaku-zuki**
- ④ (Bakåtförflyttning) **Kokutsu-dachi Shuto-uke, Nekoashi-dachi Gedan Barai** främre benet **Mae-geri + Chudan Gyaku-zuki**
(Behåll Nekoashi-dachi efter spark, därefter byt till Zenkutsu-dachi gyaku-zuki)
- ⑤ (Framåtförflyttning) **Zenkutsu-dachi Mae-geri + Chudan Oi-zuki**, steg fram **Mawashi-geri + Chudan Gyaku-zuki**, bakåttrotation **Ushiro-geri + Chudan Gyaku-zuki** steg fram **Ura Mawashi-geri + Chudan Gyaku-zuki** (båda sidor)

Från Zenkutsu-dachi Ju kamae

- ⑥ (Framåtförflyttning) Samma ben **Yoko-geri Keage, Yoko-geri Kekomi + Chudan Gyaku-zuki**
- ⑦ (Framåtförflyttning) **Yose ashi** (flytta in bakre foten ett halvt steg) **Jodan Kizami-zuki + Chudan Gyaku-zuki** (båda sidor)
- ⑧ (Framåtförflyttning) **Yori ashi** (glid med främre foten) **Chudan Gyaku-zuki**, steg fram **Chudan Gyaku-zuki**
- ⑨ (Framåtförflyttning) **Yori ashi** (glid med främre foten) **Mae-geri, Chudan Oi-zuki + Chudan Gyaku-zuki**

KUMITE: Ju Kumite

KATA:

Examinatorns val av kata: **En av Heian Shodan – Heian Godan eller Tekki Shodan samt en av Junro Shodan - Junro Godan**

Tokui-kata, eget val av någon av **Bassai Dai, Kanku Dai, Empi** eller **Jion**.

Till Shodan gäller att ej ha samma kata som 3-1 kyu !

Bunkai: På del av Tokui kata

Nidan

Kihon:

Från **Zenkutsu-dachi Ju Kamae**

- ① **Yori Ashi Jodan Kizami-zuki + Chudan Gyaku-zuki** steg fram **Mae-geri**, **Chudan Oi-zuki + Chudan Gyaku-zuki** steg fram **Mawashi-geri + Jodan Uraken-uchi + Chudan 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 (examinatorns val)
- ② **Yori Ashi Jodan Kizami-zuki + Chudan Gyaku-zuki**, glid bakåt **Jodan Nagashi-uke + Chudan Gyaku-zuki** steg fram **Mae-geri + Chudan Oi-zuki, + Chudan Gyaku-zuki**, glid bakåt 45 grader **Gedan Barai + Chudan Gyaku-zuki** steg fram **Mawashi-geri, Jodan Uraken-uchi + Chudan Gyaku-zuki**, glid bakåt 45 grader **Jodan Uchi-uke + Chudan Gyaku-zuki** (båda sidor)
De tre kombinationerna utförs först på tre räkningar. Efter vändning utförs alla tre kombinationerna på en räkning. Kan utföras antingen på vänster eller höger sida (examinatorns val)
- ③ På samma plats: **Mae-geri, Yoko-geri Keage, Mawashi-geri, Ushiro-geri**
(med samma ben utan att sätta ner foten i mellan, båda sidor)

Kumite:

Ju Kumite

Kata:

Examinatorns val av kata: **Heian Shodan - Heian Godan, Tekki Shodan, Junro Shodan - Junro Godan, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi, Tekki Nidan** eller **Hangetsu**

OBS ! Nya kata att kunna är **Tekki Nidan** och **Hangetsu**

Tokui kata (eget val av kata)

Bunkai: På del av Tokui kata

Sandan • Yondan

Kumite:

Ju kumite

Kata:

Tokui-kata: 2 valfria. Fr.o.m nu väljer inte examinatorn ut någon.

Sandan nya kata att kunna: **Kanku Sho, Bassai Sho, Jitte, Meikyo, Wankan, Gankaku, Nijushiho** och **Chinte**

Yondan: Alla **Shotokan kata**

Godan • Rokudan

Kumite:

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

Kata:

Tokui-kata: 2 valfria.

Nanadan och däröver.

Kata:

Tokui-kata: 2 valfria. Presentation av en teknisk uppsats.