

GRADERINGSPENSUM WADOKAI NORGE

Skedsmo karateklubb

Sørums karateklubb

2013

Sidehenvisninger

8. KYU - GULT BELTE.....	2
7. KYU - ORANGE BELTE.....	3
6. KYU - GRØNT BELTE.....	4
5. KYU - BLÅTT BELTE.....	5
4. KYU - LILLA BELTE.....	6
3. KYU - BRUNT BELTE.....	7
2. KYU - BRUNT BELTE.....	8
1. KYU - BRUNT BELTE.....	9
1. DAN - SORT BELTE.....	10
2. DAN - SORT BELTE.....	11
3. DAN - SORT BELTE.....	12
4. DAN - SORT BELTE.....	13

8. KYU - GULT BELTE

KIHON, TSUKI & KERI (GRUNNTEKNIKKER)

1. JUNZUKI - MAWATTE JODAN UKE
2. GYAKUZUKI - MAWATTE GEDAN BARAI
3. MAEGERI
4. SURIKOMI MAEGERI
5. MAWASHIGERI

RENRAKU WAZA (KOMBINASJONER)

1. MAEGERI - TOBIKOMIZUKI
2. MAEGERI - GYAKUZUKI

UKE (BLOKKERINGER)

1. JODAN UKE
2. GEDAN BARAI

KATA

1. KIHON KATA

KRITERIER

MÅ HA TRENT I FEM MÅNEDER.

7. KYU - ORANGE BELTE

KIHON, TSUKI & KERI

1. KETTE - JUNZUKI
2. KETTE - GYAKUZUKI
3. SOKUTO - FUMIKOMI

RENRAKU WAZA

1. MAEGERI - MAWASHIGERI - GYAKUZUKI

UKE

1. SOTO UKE
2. UCHI UKE

KUMITE (MED PARTNER)

1. MAWASHIGERI
2. MAEGERI
3. GYAKUZUKI
4. MAEGERI UKE - IPPONME

KATA

1. PINAN NIDAN

KRITERIER

MÅ HA TRENT I TRE MÅNEDER ETTER GRADERING TIL 8. KYU.

6. KYU - GRØNT BELTE

KIHON, TSUKI & KERI

1. JUNZUKI NO TSUKKOMI
2. GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
3. TOBIKOMIZUKI
4. SURIKOMI MAEGERI
5. SURIKOMI SOKUTO CHUDAN

RENRAKU WAZA

1. MAEGERI - SOKUTO FUMIKOMI - GYAKUZUKI

UKE

1. SHUTO UKE

KUMITE

1. SURIKOMI SOKUTO
2. JODAN UKE - IPPONME
3. MAEGERI UKE - NIHONME

KATA

1. PINAN NIDAN
2. PINAN SHODAN

JI YU KUMITE

KRITERIER

MÅ HA TRENT I TRE MÅNEDER ETTER GRADERING TIL 7. KYU.

5. KYU - BLÅTT BELTE

KIHON, TSUKI & KERI

1. KETTE JUNZUKI
2. KETTE GYAKUZUKI
3. KETTE JUNZUKI NO TSUKKOMI
4. KETTE GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
5. NAGASHIZUKI
6. USHIROGERI HIZA
7. SOKUTO CHUDAN
8. NIDAN GERI JODAN

RENRAKU WAZA

1. SURIKOMI SOKUTO FUMIKOMI - USHIROGERI HIZA - URAKEN

KUMITE

1. SOKUTOGERI
2. TOBIKOMIZUKI - GYAKUZUKI
3. JODAN UKE - NIHONME
4. MAEGER UKE - SANBONME
5. SOTO UKE - SURIKOMI MAEGERI - GYAKUZUKI

KATA

1. PINAN SHODAN
2. PINAN SANDAN

JI YU KUMITE

KRITERIER

MÅ HA TRENT I SEKS MÅNEDER ETTER GRADERING TIL 6. KYU.

4. KYU - LILLA BELTE

KIHON, TSUKI & KERI

1. KETTE JUNZUKI
2. KETTE GYAKUZUKI
3. KETTE JUNZUKI NO TSUKKOMI
4. KETTE GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
5. NAGASHIZUKI
6. MAWASHIGERI CHUDAN
7. USHIROGERI CHUDAN
8. SOKUTO CHUDAN

RENRAKU WAZA

1. MAEGERI - NAGASHIZUKI - GYAKUZUKI
2. MAEGERI - SOKUTO FUMIKOMI - USHIROGERI HIZA - GYAKUZUKI

KUMITE

1. USHIROGERI
2. JODAN UKE - NIHONME
3. MAEGERI UKE - YONHONME
4. UCHI UKE - ENPI

KATA

1. PINAN SANDAN
2. PINAN YODAN

JI YU KUMITE

KRITERIER

MÅ HA TRENT SEKS MÅNEDER ETTER GRADERING TIL 5. KYU.

3. KYU - BRUNT BELTE

KIHON, TSUKI & KERI

1. KETTE JUNZUKI
2. KETTE GYAKUZUKI
3. KETTE JUNZUKI NO TSUKKOMI
4. KETTE GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
5. TOBIKOMIZUKI
6. NAGASHIZUKI
7. MAWASHIGERI JODAN
8. USHIROGERI CHUDAN
9. SOKUTO CHUDAN

RENRAKU WAZA

1. SURIKOMI MAEGERI - MAWASHIGERI CHUDAN -
USHIROGERI CHUDAN - URAKEN
2. MAEGERI - NAGASHIZUKI - GYAKUZUKI - MAWASHIGERI CHUDAN

KUMITE

1. JODAN UKE - SANBONME
2. MAEGERI UKE - GOHONME

KATA

1. PINAN YODAN
2. PINAN GODAN

OHYO GUMITE

1. IPPONME
2. NIHONME

KIHON GUMITE

1. IPPONME
2. NIHONME

KRITERIER

MÅ HA TRENT I SEKS MÅNEDER ETTER GRADERING TIL 4. KYU

2. KYU - BRUNT BELTE

KIHON, TSUKI & KERI

1. KETTE JUNZUKI
2. KETTE GYAKUZUKI
3. KETTE JUNZUKI NO TSUKKOMI
4. KETTE GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
5. NAGASHIZUKI
6. SURIKOMI MAWASHIGERI JODAN
7. SURIKOMI SOKUTO JODAN
8. USHIROGERI CHUDAN
9. NIDAN GERI JODAN

RENRAKU WAZA

1. SURIKOMI MAEGERI - NAGASHIZUKI - MAWASHIGERI JODAN
2. MAEGERI - SOKUTO CHUDAN - USHIROGERI CHUDAN - GYAKUZUKI
3. ZENSHINSHITE JODAN - CHUDAN RENZUKI - SURIKOMI MAEGERI - MAWASHIGERI CHUDAN - GYAKUZUKI

KUMITE

1. JODAN UKE - YONHONME
2. MAEGERI UKE - ROPPONME

KATA

1. PINAN GODAN
2. KU SHANKU

OHYO GUMITE

1. SANBONME
2. YONHONME
3. GOHONME

KIHON GUMITE

1. SANBONME
2. YONHONME

KRITERIER

MÅ HA TRENT SEKS MÅNEDER ETTER GRADERING TIL 3. KYU.

1. KYU - BRUNT BELTE

KIHON, TSUKI & KERI

1. KETTE JUNZUKI
2. KETTE GYAKUZUKI
3. KETTE JUNZUKI NO TSUKKOMI
4. KETTE GYAKUZUKI NO TSUKKOMI
5. NAGASHIZUKI
6. SURIKOMI MAWASHIGERI JODAN
7. MAWASHIGERI JODAN
8. USHIROGERI CHUDAN
9. SURIKOMI SOKUTO JODAN

RENRAKU WAZA

1. ZENSHINSHITE JODAN - RENZUKI CHUDAN - MAEGERI - MAWASHIGERI CHUDAN - USHIROGERI CHUDAN - GYAKUZUKI
2. SURIKOMI JODAN - RENZUKI CHUDAN - SURIKOMI MAEGERI - MAWASHIGERI CHUDAN - USHIROGERI CHUDAN - URAKEN
3. ZENSHINSHITE JODAN - RENZUKI CHUDAN - MAEGERI - NAGASHIZUKI - GYAKUZUKI - MAWASHIGERI CHUDAN

KATA

1. PINAN KATA (VALGFRI)
2. KU SHANKU
3. NAI HANCHI

OHYO GUMITE

1. ROPPONME
2. NANAHONME
3. HAPONME

KIHON GUMITE

1. GOHONME
2. ROPPONME

KRITERIER

MÅ HA TRENT I ETT ÅR ETTER GRADERING TIL 2. KYU

1. DAN - SORT BELTE

KIHON, TSUKI & KERI

RENRAKU WAZA

1. ZENSHINSHITE JODAN - RENZUKI CHUDAN - MAEGERI -
MAWASHIGERI CHUDAN - USHIROGERI CHUDAN - GYAKUZUKI
2. SURIKOMI JODAN - RENZUKI CHUDAN - SURIKOMI MAEGERI -
MAWASHIGERI CHUDAN - USHIROGERI CHUDAN - URAKEN
3. ZENSHINSHITE JODAN - RENZUKI CHUDAN - MAEGERI -
NAGASHIZUKI - GYAKUZUKI - MAWASHIGERI CHUDAN

KATA

1. PINAN KATA (UTPEKT PÅ GRADERINGS DAGEN)
2. KU SHANKU
3. NAI HANCHI
4. SEISHAN

OHYO GUMITE

KIHON GUMITE

1. NANAHONME
2. HAPONME
3. YUHONME
4. JIUPONME

JI YU KUMITE

KRITERIER

1. MÅ HA TRENT I ETT ÅR ETTER GRADERING TIL 1. KYU
2. MÅ HA GODKJENT TRENER 1 KURS I KARATE

2. DAN - SORT BELTE

KIHON, TSUKI & KERI

RENRAKU WAZA

1. ZENSHINSHITE JODAN - RENZUKI CHUDAN - MAEGERI -
MAWASHIGERI CHUDAN - USHIROGERI CHUDAN - GYAKUZUKI
2. SURIKOMI JODAN - RENZUKI CHUDAN - SURIKOMI MAEGERI -
MAWASHIGERI CHUDAN - USHIROGERI CHUDAN - URAKEN
3. ZENSHINSHITE JODAN - RENZUKI CHUDAN - MAEGERI -
NAGASHIZUKI - GYAKUZUKI - MAWASHIGERI CHUDAN

KATA

1. PINAN KATA (UTPEKT PÅ GRADERINGS DAGEN)
2. KU SHANKU
3. NAI HANCHI
4. SEISHAN
5. CHINTO

OHYO GUMITE

KIHON GUMITE

JI YU KUMITE

KRITERIER

MÅ HA TRENT I TO ÅR ETTER GRADERING TIL 1. DAN

3. DAN - SORT BELTE

KIHON, TSUKI & KERI

RENRAKU WAZA

1. ZENSHINSHITE JODAN - RENZUKI CHUDAN - MAEGERI -
MAWASHIGERI CHUDAN - USHIROGERI CHUDAN - GYAKUZUKI
2. SURIKOMI JODAN - RENZUKI CHUDAN - SURIKOMI MAEGERI -
MAWASHIGERI CHUDAN - USHIROGERI CHUDAN - URAKEN
3. ZENSHINSHITE JODAN - RENZUKI CHUDAN - MAEGERI -
NAGASHIZUKI - GYAKUZUKI - MAWASHIGERI CHUDAN

KATA

1. PINAN KATA (UTPEKT PÅ GRADERINGS DAGEN)
2. CHINTO
3. BASSAI
4. JION
5. JITTE

OHYO GUMITE

KIHON GUMITE

JI YU KUMITE

KRITERIER

MÅ HA TRENT I TRE ÅR ETTER GRADERING TIL 2. DAN

4. DAN - SORT BELTE

KIHON, TSUKI & KERI

RENRAKU WAZA

1. ZENSHINSHITE JODAN - RENZUKI CHUDAN - MAEGERI -
MAWASHIGERI CHUDAN - USHIROGERI CHUDAN - GYAKUZUKI
2. SURIKOMI JODAN - RENZUKI CHUDAN - SURIKOMI MAEGERI -
MAWASHIGERI CHUDAN - USHIROGERI CHUDAN - URAKEN
3. ZENSHINSHITE JODAN - RENZUKI CHUDAN - MAEGERI -
NAGASHIZUKI - GYAKUZUKI - MAWASHIGERI CHUDAN

KATA

1. PINAN KATA (UTPEKT PÅ GRADERINGS DAGEN)
2. BASSAI
3. JION
4. JITTE
5. ROHAI
6. NISEISHI
7. WANSHU

OHYO GUMITE

KIHON GUMITE

JI YU KUMITE

KRITERIER

MÅ HA TRENT I FIRE ÅR ETTER GRADERING TIL 3. DAN