



Graderingsnormer för WTKO Sweden

9 Kyu (Rött bälte)

KIHON

Från gedan-barai:

- Steg fram gedan-barai, mawatte (turn).
- 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.

From kiba-dachi:

- Yoko-geri keage båda sidor.
- Yoko-geri kekomi båda sidor.

KUMITE

Gohon kumite (5 steg):

Attack: Jodan oi-zuki

Försvar: age-uke.

Attack: Chudan oi-zuki

Försvar: soto uke

KATA: Taikyoku Shodan



8 Kyu (orange bälte)

KIHON

Från gedan-barai:

- Steg fram gedan-barai, mawatte (turn).
- 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 sidor.
- Yoko-geri kekomi Båda sidor.

KUMITE

Gohon kumite (5 steg):

Attack: Jodan oi-zuki

Försvar: age-uke.

Attack: Chudan oi-zuki

Försvar: soto uke

KATA: Heian Shodan



7th Kyu (Gult bälte)

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 sidor.
- Yoko-geri kekomi Båda sidor.

KUMITE

Gohon kumite (5 steg):

Attack: Jodan oi-zuki

Försvar: age-uke.

Attack: Chudan oi-zuki

Försvar: soto uke

KATA: Heian Nidan



6th Kyu (grönt bälte)

KIHON

Från gedan-barai:

- Steg fram oi-zuki chudan, mawatte.
- Gyaku-zuki redo.
- 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 i 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.
- Mawashi-geri

Från kiba-dachi:

- Yoko-geri keage båda sidor.
- Yoko-geri kekomi båda sidor.

KUMITE

Gohon kumite (5steg):

Attack: Jodan oi-zuki

Försvar: age-uke

Attack: Chudan oi-zuki

Försvar: soto uke

Attack: Mae-geri chudan

Försvar: gedan-barai

KATA: Heian Sandan



5th Kyu (Blått Bälte)

KIHON

Från gedan-barai:

- Steg fram oi-zuki chudan, mawatte.
- Gyaku-zuki redo.
- Steg fram gyaku-zuki chudan, mawatte.
- Steg fram gedan-barai gyaku-zuki.
- Steg bak age-uke mae-geri (med bakre benet).
- Steg fram soto-uke enpi (i kiba-dachi), Byt 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.
- Mawashi-geri.

From kiba-dachi:

- Yoko-geri keage Båda sidor
- Yoko-geri kekomi Båda sidor

KUMITE

Kihon ippon kumite:

Attack: Jodan oi-zuki

Försvar: age-uke gyaku-zuki

Attack: Chudan oi-zuki

Försvar: soto-uke gyaku-zuki

Attack: Mae-geri chudan

Försvar: gedan barai gyaku-zuki

KATA Heian Yondan



4th kyu (Blått bälte)

KIHON

Från gedan-barai:

- Steg fram oi-zuki chudan, mawatte.
- Gyaku-zuki redo.
- Steg fram gyaku-zuki chudan.
- Steg bak age-uke mae-geri (bakre benet).
- 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 oi-zuki chudan.
- Mawashi-geri, mawatte.
- Ushiro-geri, mawatte.
- Steg fram shuto-uchi jodan.

Från kiba-dachi:

- Yoko-geri keage båda sidor
- Yoko-kekomi båda sidor

KUMITE

Kihon ippon kumite (Höger och vänster sida):

Attack: Jodan oi-zuki

Försvar: age-uke gyaku-zuki.

Attack: Chudan oi-zuki

Försvar: soto-uke gyaku-zuki.

Attack: Mae-geri chudan

Försvar: gedan-barai gyaku-zuki.

Attack: Mawashi-geri jodan

Försvar: Jodan uchi-uke gyaku-zuki.

KATA Heian Godan



3rd Kyu (brunt bälte)

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).
- 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 sidor.
- Yoko-geri kekomi båda sidor.

KUMITE

Kihon ippon kumite Höger och vänster sida attack En variation av kontringar ska kunna demonstreras:

Attack: Jodan oi-zuki

Försvar: age-uke.

Attack: Chudan oi-zuki

Försvar: soto-uke

Attack: Mae-geri chudan

Försvar: gedan-barai

Attack: Mawashi-geri jodan

Försvar: Jodan uchi-uke defense.

KATA Tekki Shodan



2nd Kyu (Brunt bälte)

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-geri (främre benet) nukite (zenkutsu-dachi).
- Steg fram uchi-uke kizami-zuki gyaku-zuki, mawatte.
- Mae-geri chudan mawashi-geri jodan (ren-geri), mawatte.
- Mae-geri chudan samma ben yoko-geri kekomi.
- 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 leg yoko-kekomi.

KUMITE

Jiyu-ippon kumite:

Jodan oi-zuki. Chudan oi-zuki. Mae-geri. Mawashi-geri. Ushiro-geri. Blockeringen måste följas av en kontring: no de-ai.

KATA

Tokui-gata. Välj mellan: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi. Examinera väljer kata mellan: Heian Shodan – Godan, Tekki Shodan



1st Kyu (brunt bälte)

KIHON

Från gedan-barai:

- Steg fram sanbon-zuki, mawatte. Gyaku-zuki redo.
- Roter framåt 360° 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-geri (främre benet 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).
- 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-ippon kumite:

Jodan oi-zuki. Chudan oi-zuki. Mae-geri. Mawashi geri. Ushiro-geri. Försvar måste följas upp av kontring: no de-ai.

KATA

Tokui-gata. Välj mellan: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi. Examinera väljer kata mellan: Heian Shodan – Godan, Tekki Shodan



Shodan

KIHON

Från gedan-barai:

- Steg fram sanbon-zuki, mawatte. Gyaku-zuki redo.
- Roter framåt 360° gyaku-zuki chudan.
- Steg bak age-uke mae-geri (bakre benet sparkar) gyaku-zuki.
- Steg fram soto-uke enpi uraken (i kiba-dachi) gyaku-zuki (zenkutsu-dachi).
- Steg bak shuto-uke (kokutsu-dachi) mae-geri (främre benet) nukite (zenkutsu-dachi). Steg fram uchi-uke kizami-zuki gyaku-zuki, mawatte.
- Mae-geri chudan mae-geri jodan nidan-geri (two-level jumping), mawatte.
- Steg fram mae-geri yoko-geri kekomi (samma ben), mawatte.
- Mawashi-geri gyaku-zuki, mawatte.
- Ushiro-geri gyaku-zuki, mawatte.
- Steg fram dubbel jodan shuto-uchi (från utsida sen insida), mawatte.
- Gyaku mawashi-geri, mawatte.
- Ura mawashi-geri.

From 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-gata. Välj mellan: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi. Examineringen väljer kata mellan: Heian Shodan – Godan, Tekki Shodan



Nidan

KIHON

Allt från jiyu kamae:

- Kizami-zuki sanbon-zuki, mawatte.
- Kizami-zuki mae-geri oi-zuki, mawatte.
- Steg bak age-uke steg fram mawashi-geri uraken oi-zuki, mawatte.
- Ushiro-geri uraken gyaku-zuki, mawatte.
- Gyaku mawashi-geri, mawatte.
- Ura mawashi-geri gyaku-zuki.

Facing examiner:

- Mae-geri, yoko-geri keage, ushiro-geri (med samma ben utan att sätta ner det) båda sidor.
- Gyaku-zuki distanskontroll (mot ett mål).

KUMITE Jiyu-kumite.

KATA Tokui kata. Examinatorn väljer mellan: 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 ett steg plus 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-zuki.
- Vänd mot examineraren: mae-geri, yoko-geri, ushiro-geri, mawashi-geri (samma benutan att sätta ner foten) Båda sidor.

KUMITE Jiyu-kumite.

KATA Tokui kata. Examinerareb väljer mellan: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi.



Yondan

Examinanden måste ha behärskat alla karatetekniker, kunna förstå deras principer, tillämpa dem fullt ut och kunna ge allmänna instruktioner. Frågor kommer att ställas med hänvisning till en grundläggande teknik.

KUMITE

Jiyu-kumite eller (efter överenskommelse med examinationsnämnden) antingen självförsvar eller detaljerad förklaring av tokui-waza med en partner.

KATA

Tokui kata. Examinerares väljer mellan: Tekki Nidan, Tekki Sandan, Bassai-dai, Jion, Enpi, Kanku-dai, Hangetsu, Jitte.



Godan

Examinanden måste ha uppnått en exceptionellt hög nivå av karateteknik och visat originalitet i sin karate. Frågor kommer att ställas med hänvisning till en grundläggande teknik.

KUMITE

Jiyu-kumite eller (efter överenskommelse med examinationsnämnden) antingen självförsvar eller detaljerad förklaring av tokui-waza med en partner.

KATA

Tokui kata. Examinator väljer från: Bassai-sho, Kanku-sho, Jiin, Wankan, Chinte, Unsu, Sochin och ställa frågor om tentandens tokui kata.



Rokudan

Examinanden måste ha uppnått en exceptionellt hög nivå i karate, både vad gäller teknik och själ. Frågor kommer att ställas med hänvisning till en grundläggande teknik.

KUMITE

Jiyu-kumite eller (efter överenskommelse med examinationsnämnden) antingen självförsvar eller detaljerad förklaring av tokui-waza med en partner.

KATA

Tokui kata. Examinator väljer 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 om tentamens tokui kata.

Nanadan

Examinanden måste ha uppnått en exceptionellt hög nivå i karate med fullständig mognad både i teknik och själ efter att ha ägnat sig åt träning.

KUMITE

Förklaring av teknik som utvecklats till hög nivå av tentanden åtföljd av en skriftlig uppsats.

KATA

Jiyu



Hachidan

För de som har uppnått en ytterst förfinad nivå av karate efter att ha ägnat sig åt träning

KUMITE

Förklaring av teknik som utvecklats till en mycket förfinad grad av tentanden, åtföljd av en skriftlig avhandling.

KATA

Jiyu

Kyudan

För dig som helt och hållet bemästrar karates essens.

Judan

(postum) För dem som har en utsökt behärskning av karates essens och har nått en transcendental nivå.