

## GRADERINGSKRAV VOKSNE

### **8. kyu (gul stripe) :**

- Kihon til Shiho-Sanshiki (zenkutsu dachi, shiko dachi, neko ashi dachi, moto dachi, gyaku tsuki, oi tsuki, age uke, gedan barai, yoko uke)
- Mae geri
- Dojo kun og stil

### **7. kyu (gult) :**

- Kata Shiho-Sanshiki
- Kihon til Pinan Nidan (uchi otoshi i neko ashi dachi, shuto gedan barai i shiko dachi osv.)
- Mawashi geri

### **6. kyu (oransje) :**

- Kata Pinan Nidan
- Bunkai til Pinan Nidan
- Mawashi geri
- Jiyu kumite komb. 1 og 2

### **5. kyu (grønt) :**

- Kata Pinan Shodan
- Bunkai til Pinan Shodan
- Ura mawashi geri
- Jiyu kumite komb. 3 og 4.
- Jiyu Kumite (Fri sparring) WKF

### **4. kyu (blått) :**

- Kata Pinan Sandan
- Bunkai til Pinan Sandan
- Ura mawashi geri
- Jiyu kumite komb 5 og 6.
- Jiyu kumite WKF

### **3. kyu (brunt) :**

- Kata Pinan Yondan og Bassai Dai
- Bunkai til kataene
- Yoko geri, Mikazuki geri
- Jiyu kumite komb. 7 og 8.
- Jiyu kumite WKF

### **2. kyu (brunt) :**

- Kata Pinan Godan og Seienchin
- Bunkai til kataene
- Ushiro geri
- Jiyu kumite komb. 9 og 10.
- Jiyu kumite WKF

### **1. kyu (brunt) :**

- Kata Bassai Dai og Seienchin
- Bunkai fra kataene
- Ushiro mawashi geri
- Jiyu kumite komb 11.
- Jiyu kumite WKF

### **SHODAN:**

- Kata Bassai-Dai og Seienchin
- Bunkai fra kataene
- Jiyu kumite WKF

### **NIDAN(min. 18 år) :**

- 2 Tokui kata (valgfri)
- Bunkai fra kataene
- Jiyu kumite

### **SANDAN (min. 3 år etter Nidan):**

- 2 Tokui kata (valgfri)
- Bunkai fra kataene
- Jiyu kumite

### **YONDAN(min. 4 år etter Sandan) :**

- 2 Tokui kata (valgfri)
- Bunkai fra kataene
- Jiyu kumite

## GRADERINGSKRAV BARN

### 8. kyu (gul stripe)

- Kihon til Shiho-sanshiki (zenkutsu dachi, shiko dachi, neko ashi dachi, moto dachi, gyaku tsuki, oi tsuki, age uke, gedan barai, yoko uke)
- Mae geri
- Dojo kun og stil

### 7. kyu (gul)

- Kata: Shihosanshiki.
- Mae geri

### 6. kyu B (oransje stripe)

- Kihon til Pinan Nidan (uchi otoshi i neko ashi dachi, shuto gedan barai i shiko dachi osv.)
- Jiyu kumite komb. 1 og 2
- Mawashi geri

### 6. kyu (oransje)

- Kata Pinan Nidan
- Bunkai til Pinan Nidan
- Mawashi geri

### 5. kyu B (grønn stripe)

- Kihon til Pinan Shodan.
- Mawashi geri
- Jiyu kumite komb. 3 og 4

### 5. kyu (grønn)

- Kata Pinan Shodan
- Bunkai til Pinan Shodan
- Ura mawashi geri
- Jiyu Kumite (hvis over 8 år) WKF

### 4. kyu B (blå stripe)

- Kihon til Pinan Sandan
- Ura mawashi geri
- Jiyu kumite komb. 5 og 6
- Jiyu Kumite (hvis over 8 år) WKF

### 4. kyu (blå)

- Kata Pinan Sandan
- Bunkai til Pinan Sandan
- Ura mawashi geri
- Jiyu Kumite (hvis over 8 år) WKF

### 3. kyu B (brun stripe)

- Kata Pinan Yondan
- Bunkai til Pinan Yondan
- Yoko geri
- Jiyu kumite komb. 7 og 8
- Jiyu Kumite (hvis over 8 år) WKF

### 3. kyu (brunt) :

- Kata Bassai Dai
- Bunkai til Bassai Dai
- Mikazuki geri
- Jiyu Kumite (hvis over 8 år) WKF

### 2. kyu (brunt)

- Som voksen gradering

Fra og med 2. kyu finnes kun "voksen" graderinger. Barn som graderer 3 kyu får repetisjon av jiyu kumite komb. 7 og 8. De som oppnår Shodan gradering før fylte 16 år vil få en junior Shodan som automatisk går over til en vanlig Shodan ved fylte 16 år.