



## Kyu - Graderingskrav

Grad	Kata	Bunkai	Fällningar	Fys
10 Kyu				X
9 Kyu	Gekisai Dai Ichi		1	X
8 Kyu		Gekisai Dai Ichi	2	X
7 Kyu	Gekisai Dai Ni		3	X
6 Kyu	Sanchin 1	Gekisai Dai Ni	4	X
5 Kyu	Saifa	Gekisai Dai Ichi Renzoku Bunkai	5	X
4 Kyu		Saifa	6	X
3 Kyu	Seiyunchin Sanchin 2	Seiyunchin (first 6 bunkai), Saifa Renzoku Bunkai	7	X
2 Kyu		Seiyunchin (last 6 bunkai)	8	X
1 Kyu	Shisochin, Tensho		9	X
Shodan	Kumibo	Shisochin	10	X



## Dojokun

Dojokun är de grundprinciper som en karateutövare skall eftersträva i och utanför dojo. Dessa principer är inte rangordnade utan de är alla lika viktiga.

### Att utveckla en ädel personlighet

Sträva efter att utveckla positiva personegenskaper, forma en god karaktär. Använd kunskaper och erfarenheter för livsbejakande ändamål.

### Att hålla fast vid korrekt uppträdande

Uppträda korrekt mot såväl medmänniskor som dig själv. Hälsa ordentligt, ha respekt och förståelse för andra. Använd vårdat språk.

### Att komma till insikt om och bemästra sin aggressivitet

Du skall lära känna dig själv bla genom att kartlägga hur aggressiviteten påverkar ditt beteende. Aggressiviteten får inte segra över behärskningen. Lär dig att kontrollera dina olika sinnesstämningar.

### Att hysa tålmod och uthållighet i sitt sinne

Du skall inte ge upp om du har bestämt dig för att uppnå ett mål. Det är viktigt att övervinna frustrationskänslan då man inte lyckas med tex en teknik och fortsätta att tålmodigt träna vidare. En ärlig satsning kommer att så småningom resultera i ett bra resultat och inspirera dig till fortsatta ansträngningar.

### Att alltid följa den etiskt rätta vägen

Försök att leva i en anda av rättvisa och värdighet. Sträva efter att vara ärlig, handla hederligt mot medmänniskor, omvärlden och inte minst mot dig själv.

### Uppförande i dojon

Dojon är för karateutövare en helgad plats där vi tränar, både fysiskt och mentalt. Eleverna skall respektera dojon, dojokun och iakttä uppsatta regler. Läs mer på [www.farstakarate.se](http://www.farstakarate.se)



## 10 KYU

Nedan följer de krav som skall uppnås för att få gradera sig till nästa nivå - 10 Kyu.  
Eleven skall ha tillräcklig med kunskap om teknik, terminologi samt förståelse för etikett, dojokun.

Minst antal genomförda träningspass: 15 st  
Under en period om minst: ½ termin

### Kihon waza (basic techniques)

- jodan age uke (upper rising block)
- chudan (soto) yoko uke (middle /out/ side block)
- gedan barai uke (lower sweeping block)
- seiken zuki (proper fist punch, jodan /chudan/ gedan)
- mae geri (front kick)

### Tachi kata (stances)

- musubi dachi (ready stance)
- heiko dachi (parallel stance)
- zenkutsu dachi (front stance)

### Unsoku ho (foot work)

- zenkutsu dachi

### General knowledge & terminology

- sensei (teacher/instructor)
- senpai (senior students)
- karate (literally means empty hands, you will find out what is this through your training)
- dojo (martial arts school)
- gi/dogi (training uniform)
- obi (belt)
- jodan, chudan, gedan (upper level, middle level, lower level)
- there are many different styles of karate, but we train Goju-Ryu karate



## 9 KYU

Nedan följer de krav som skall uppnås för att få gradera sig till nästa nivå - 9 Kyu.

Eleven skall ha tillräcklig med kunskap om teknik, terminologi samt förståelse för etikett, dojukun.

Minst antal genomförda träningspass: 20 st  
Under en period om minst: 1 termin

### Kihon waza (basic techniques)

- uraken uchi (back fist strike; front, side & back)
- shuto uchi (knife hand strike, upper level side)
- age hiji ate (rising elbow strike)
- nami gaeshi (foot sweep & stamp)
- shiko dachi gedan barai uke (lower sweeping block with straddle leg stance)
- mawashi geri

### Tachi kata (stances)

- shiko dachi (straddle leg stance)
- han zenkutsu dachi (half front stance)
- hachiji dachi (natural stance, toes slightly out)
- sanchin dachi

### Unsoku ho (foot work)

- han zenkutsu dachi
- shiko dachi
- heiko dachi suri ashi (sideways)

### Ido (moving basics)

- oi zuki (lunge punch)
- gyaku zuki (reverse punch)
- jodan age uke (upper rising block)
- chudan yoko uke (middle outside block)
- gedan barai uke (lower sweeping block)
- mae geri (front kick)
- mawashi geri (roundhouse kick)

### Kata

- gekisai dai ichi

### Kumite

- basic blocks with partner (jodan, chudan, gedan)

### General knowledge & terminology

- shugo (line up)
- hajime (begin)
- yame (stop)
- yoi (ready)
- kamae (fighting pose)
- ritsu rei
- za rei
- semete (attacker)
- ukete (defender)
- arigato gozaimashita
- onegai shimasu
- terminology from previous kyu level



## 8 KYU

Nedan följer de krav som skall uppnås för att få gradera sig till nästa nivå - 8 Kyu.

Eleven skall ha tillräcklig med kunskap om teknik, terminologi samt förståelse för etikett, dojokun.

Minst antal genomförda träningspass: 20 st  
Under en period om minst: 1 termin

### Kihon waza (basic techniques)

- chudan ura zuki (middle level short punch)
- jodan age zuki (upper cut)
- sanbon zuki (triple punch)
- hiza geri (knee kick)
- sanbon uke (triple block) tachi kata (stances)
- kokutsu dachi (mirror image of zenkutsu dachi)

### Bunkai

- gekisai dai ichi

### Unsoku ho (foot work)

- heiko dachi (twist 90 degrees back)

### Ido (moving basics)

- jodan oi zuki, chudan gyaku zuki
- mae geri, gyaku zuki
- mawashi geri, gyaku zuki
- jodan age uke, gyaku zuki
- chudan yoko uke, gyaku zuki
- gedan barai uke, gyaku zuki
- shiko dachi gedan barai uke
- one men sandan gi

### Kumite

- kihon ippon kumite (jodan, chudan, gedan)
- sonoba sandan gi

### General knowledge & terminology

- count to 10 in Japanese
- moichido
- karate-ka
- kata
- kihon
- uke
- kiai
- zuki / tsuki
- uchi
- geri / keri
- mawatte
- terminology from previous kyu levels



## 7 KYU

Nedan följer de krav som skall uppnås för att få gradera sig till nästa nivå - 7 Kyu.

Eleven skall ha tillräcklig med kunskap om teknik, terminologi samt förståelse för etikett, dojokun.

Minst antal genomförda träningspass: 25 st  
Under en period om minst: 1 termin

### kihon waza (basic techniques)

- kizami zuki (snap punch)
- yoko geri (side kick)
- kin geri (groin kick)
- chudan uchi uke (middle level inside block)
- gedan uchi uke (lower level inside block)
- mawashi uke / tora guchi
- chudan hiki uke

### Ido (moving basics)

- hiza geri
- yoko geri
- mae geri, mawashi geri, gyaku zuki
- hiki uke, gyaku zuki

### Tachi kata (stances)

- neko ashi dachi

### Kata

- gekisai dai ni

### Bunkai

- gekisai dai ichi

### Unsoku ho (foot work)

- sanchin dachi
- neko ashi dachi (turn, 45 degrees forward & backward)
- neko ashi dachi suri ashi (forward, backward, sideways)

### Kumite

- sandan gi
- basic block with partner – hiki uke
- kakie – basic
- ippon kumite
  - chudan uchi uke, jodan age zuki
  - gedan uchi uke, chudan gyaku zuki
  - chudan hiki uke, chudan mawashi geri, chudan gyaku zuki
- ude tanren (kote gitae) chudan gedan inside & outside

## General knowledge & terminology

- seiza
- mokuso
- dojo kun
- mae/yoko/migi/hidari/ushiro
- ashi kaete
- shomen
- The main purpose of martial training is to improve yourself physically, mentally and spiritually
- terminology from previous kyu levels



## 6 KYU

Nedan följer de krav som skall uppnås för att få gradera sig till nästa nivå - 6 Kyu.

Eleven skall ha tillräcklig med kunskap om teknik, terminologi samt förståelse för etikett, dojokun.

Minst antal genomförda träningspass: 25 st  
Under en period om minst: 1 termin

### Kihon waza (basic techniques)

- tateken zuki (vertical fist punch)
- ushiro geri (back kick)

### Ido (moving basic)

- mae geri, mawashi geri, yoko geri
- chudan uchi uke, jodan age zuki
- gedan uchi uke, chudan ura zuki
- yoko geri (hachiji dachi, side step)
- shiko dachi gedan barai uke, zenkutsu dachi chudan gyaku zuki, shiko dachi gedan barai uke

### Kata

- Sanchin 1

### Bunkai

- gekisai dai ni

### Kumite

- basic block – chudan uchi uke, gedan uchi uke, jodan shotei uchi uke
- ude tanren combination
- tai sabaki (chudan uchi uke, gedan uchi uke)
- kakie with suri ashi
- kakie with balance breaking techniques
- irikumi ju

### Hojo undo (supplemental training)

- ukemi (yoko, mae)
- mittsar (zuki / tsuki, geri / keru)

### General knowledge & terminology

- kime
- budo
- do
- yudansha
- waza
- terminology from previous kyu levels



## 5 KYU

Nedan följer de krav som skall uppnås för att få gradera sig till nästa nivå - 5 Kyu.  
Eleven skall ha tillräcklig med kunskap om teknik, terminologi samt förståelse för etikett, dojokun.

Minst antal genomförda träningspass: 30 st  
Under en period om minst: 1 termin

### Kihon waza (basic techniques)

- mawashi hiji ate (roundhouse elbow strike)
- haito uchi (ridge hand strike)
- sukui uke (scooping block)
- kaishu gedan barai uke (open hand lower level sweeping block)
- ushiro hiji ate (back elbow strike)

### Tachi kata (stances)

- sagi ashi dachi (stork stance)

### Unsoku ho (foot work)

- sagi ashi dachi (side step)
- sanchin dachi suri ashi (forward, backward, sideways, 45 degrees)

### Ido (moving basics)

- chudan uchi uke, haito uchi
- gedan uchi uke, jodan tateken zuki
- neko ashi dachi, hiki uke
- neko ashi dachi, hiki uke, kin geri
- neko ashi dachi, hiki uke, zenkutsu dachi, gyaku zuki, neko ashi dachi, hiki uke

### Kata

- saifa

### Bunkai

- gekisai dai ichi renzoku bunkai

### Kumite

- kakie – kote gaeshi
- kakie – gekisai dai ni hiki uke bunkai
- thigh conditioning
- stomach conditioning

### Hojo undo (supplemental training)

- makiwara - zuki / tsuki
- chi ishi

### General knowledge & terminology

- gasshuku
- kyu
- dan
- ryu
- characteristics of Goju-Ryu (close fighting, hojo undo, circular movements, Southern Chinese martial arts influence, sanchin, unique breathing method)
- terminology from previous kyu levels





## 4 KYU

Nedan följer de krav som skall uppnås för att få gradera sig till nästa nivå - 4 Kyu.

Eleven skall ha tillräcklig med kunskap om teknik, terminologi samt förståelse för etikett, dojokun.

Minst antal genomförda träningspass: 30 st  
Under en period om minst: 1 termin

### Kihon waza (basic techniques)

- shotei zuki (palm heel thrust)
- shuto uchi (front- jodan, gedan)
- tobi mae geri (jumping front kick)

### Ido (moving basics)

- jodan mawashi hiji ate, jodan uraken uchi, chudan ura zuki
- jodan shotei uchi, shuto uchi

### Kata

- sanchin 2

### Bunkai

- saifa

### Kumite

- kakie – seiken zuki (jodan, chudan, gedan)
- kakie – jodan shuto uchi
- kakie – chudan age hiji ate
- kakie – jodan mawashi hiji ate
- kakie – gedan kin geri
- shoulder conditioning
- back conditioning

### Hojo undo (supplemental training)

- nigiri game - sanchin step

### General knowledge & terminology

- junbi undo
- hojo undo
- makiwara
- hazushi waza
- nage waza
- ne waza
- morote
- kobudo (bo, sai, nunchaku, tonfa, kama)
- terminology from previous kyu levels



## 3 KYU

Nedan följer de krav som skall uppnås för att få gradera sig till nästa nivå - 3 Kyu.  
Eleven skall ha tillräcklig med kunskap om teknik, terminologi samt förståelse för etikett, dojokun.

Minst antal genomförda träningspass: 40 st  
Under en period om minst: 2 terminer

### Kihon waza (basic techniques)

- nukite zuki (knife hand punch) jodan, chudan, gedan
- furi zuki (swing punch)
- ushiro mawashi geri (spinning back kick)

### Tachi kata (stances)

- bensoku dachi (cross leg stance)
- renoji dachi (checkmark stance)
- heisoku dachi (feet together stance)

### Unsoku ho (foot work)

- bensoku dachi
- renoji dachi

### Ido

- mae geri, mawashi geri, ushiro mawashi geri
- mae geri, mawashi geri, yoko geri, ushiro mawashi geri

### Kata

- seiyunchin

### Bunkai

- seiyunchin (first 6 bunkai)
- sanchin 1 (shime)
- saifa renzoku bunka

### General knowledge & terminology

- renzoku
- sabaki / tai sabaki
- shihan
- muchimi
- karate ni sente nashi (there is no first attack in karate)
- bubishi
- shin gi tai
- there are 12 kata in Goju-Ryu
- terminology from previous kyu levels



## 2 KYU

Nedan följer de krav som skall uppnås för att få gradera sig till nästa nivå - 2 Kyu.

Eleven skall ha tillräcklig med kunskap om teknik, terminologi samt förståelse för etikett, dojokun.

Minst antal genomförda träningspass: 45 st  
Under en period om minst: 2 terminer

### Kihon

- mawashi zuki (hook punch)
- kansetsu geri
- jodan ko uke (upper level wrist block)

### Ido

- jodan oi zuki, jodan furi zuki
- jodan oi zuki, chudan gyaku zuki, jodan mawashi zuki
- neko ashi dachi, kaishu sandan uke

### Bunkai

- seiyunchin (last 6 bunkai)
- sanchin 2 (shime)

### Kumite

- basic blocks with partner – jodan ko uke
- sandan gi – open hand blocks
- kakie – hiji tori (Shisochin)
- ippon kumite
  - chudan hiki uke, kansetsu geri
  - chudan soto uke, jodan mawashi zuki

### General knowledge & terminology

- kihon kata
- kaishu kata
- heishu kata
- sho dan, ni dan, san dan, yon dan, go dan, rok udan, shichi dan, hachi dan, kyu dan, ju dan
- go no sen
- sen
- sen no sen
- terminology from previous kyu levels



# 1 KYU

Nedan följer de krav som skall uppnås för att få gradera sig till nästa nivå - 1 Kyu.

Eleven skall ha tillräcklig med kunskap om teknik, terminologi samt förståelse för etikett, dojokun.

Minst antal genomförda träningspass: 50 st  
Under en period om minst: 2 terminer

## Kihon

- jodan kaishu/haiwan age uke (upper level back hand rising block)
- chudan kaishu/haiwan otoshi uke (middle level back hand dropping block)
- kobudo (bo)

## Ido

- neko ashi dachi chudan kaishu otoshi uke
- neko ashi dachi chudan hiki uke, kin geri, zenkutsu dachi chudan gyaku zuki, neko ashi dachi chudan hiki uke
- neko ashi dachi chudan kaishu otoshi uke, kin geri, zenkutsu dachi chudan gyaku zuki, neko ashi dachi chudan kaishu otoshi uke

## Kata

- shisochin
- tensho

## Kumite

- basic block with partner – jodan kaishu age uke, chudan kaishu otoshi uke
- sandan gi – neko ashi dachi open hand block
- randori

## General knowledge & terminology

- kenpo hakku
- unsoku ho
- shu ha ri
- tokuigata
- shiteigata
- terminology from previous kyu levels



# SHODAN

Nedan följer de krav som skall uppnås för att få gradera sig till nästa nivå - Shodan.  
Eleven skall ha tillräcklig med kunskap om teknik, terminologi samt förståelse för etikett, dojokun.

Minst antal genomförda träningspass: 60 st  
Under en period om minst: 2 terminer

## Bunkai

- shisochin

## Kata

- kobudo (kumibo)

## Kumite

- kakie – jodan ude garami
- kakie – shuto uchi nage (gekisai dai ichi),
- kakie – gedan mae geri, chudan age hiji ate, uraken uchi (gekisai dai ichi)
- kakie variation
- jiyu ippon kumite (free one attack sparring)

## General knowledge & terminology

- terminology from previous kyu levels