

# **JKS South Sweden Kyu och Dan Graderingskompendium 2025-03-15**



(Bilden: Tomas, Mika, Paula, Göran, Lars, Bertil, Stefan och Joel)

## **Danpanelen består av:**

- **Tomas Nilsson 6 Dan JKS - Huvudinstruktör**
- **Lars Lucchesi 6 Dan JKS**
- **Bertil Lucchesi 5 Dan JKS**
- **Mika Lehto 5 Dan JKS**
- **Göran Toivainen 5 Dan JKS**
- **Joel Haglund 5 Dan JKS**
- **Paula Casadei 5 Dan JKS**
- **Stefan Haglund 2 Dan JKS**

## 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** (Bakåtrotsrotation, 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** (bakåtrotation, 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 kontrering med kiai.

**KATA:** Vid 3-1 Kyu gäller att ej ha samma Tokui kata som vid tidigare gradering! (Val av Tokui kata från **Bassai Dai, Kanku Dai, Jion** eller **Empi**)

**3 kyu:** Junro Sandan samt Tokui kata

**2 kyu:** Junro Yondan samt Tokui kata

**1 kyu:** Junro Godan samt Tokui kata

**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**, bakåtrotation **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: 3 stycken

Examinatorns val av kata: En av **Heian 1-5** eller **Tekki Shodan** samt en av **Junro 1-5**

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

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

**Bunkai:** På del av Tokui kata

# Nidan

## Kihon:

### 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: 2 stycken

Examinatorns val av kata: **Heian 1-5, Tekki 1-2, Junro 1-5, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi**, eller **Hangetsu**

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

**Tokui kata** (eget val av 1 kata)

**Bunkai:** På del av Tokui kata

# Sandan

## Kumite:

Ju kumite

## Kata: 2 stycken

Examinatorns val av kata: **Kanku Dai** eller **Sho**, **Bassai Dai** eller **Sho**, **Empi**, **Tekki 1-2**, **Jion**, **Jitte**, **Jiin**, **Hangetsu**, **Meikyo**, **Wankan**, **Gankaku**, **Nijushiho** och **Chinte**

**OBS!** Nya kata att kunna är: **Kanku Sho**, **Bassai Sho**, **Jitte**, **Jiin**, **Meikyo**, **Wankan**, **Gankaku**, **Nijushiho** och **Chinte**

**Tokui-kata:** (eget val av 1 kata)

**Bunkai:** På del av Tokui kata

# Yondan

## Kumite:

Ju kumite

## Kata: 2 stycken

Examinatorns val av kata: **Kanku Dai** eller **Sho**, **Bassai Dai** eller **Sho**, **Empi**, **Tekki 1-3**, **Jion**, **Jitte**, **Jiin**, **Hangetsu**, **Meikyo**, **Wankan**, **Gankaku**, **Nijushiho**, **Chinte**, **Gojushiho Sho** eller **Dai**, **Sochin** och **Unsu**

**OBS !** Nya kata att kunna är: **Gojushiho Sho**, **Gojushiho Dai**, **Tekki 3**, **Sochin** och **Unsu**

**Tokui-kata:** (eget val av 1 kata)

**Bunkai:** På del av Tokui kata

## Godan • Rokudan

### **Kumite:**

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

### **Kata: 2 stycken**

**Tokui-kata:** (eget val av 2 kata)

**Bunkai:** Enligt böckerna **Best karate** av M. Nakayama

## Nanadan och däröver.

### **Kata: 2 stycken**

**Tokui-kata:** (eget val av 2 kata)

Presentation av en teknisk uppsats.

**Bunkai:** Enligt böckerna **Best karate** av M. Nakayama