



Shin Gi Tai Kase-ha Karate-do Association
Sweden

Graderingsbestämmelser

För att du skall bli graderad krävs följande av dig

1. Att du är medlem i en klubb som tillhör SGTCCA
2. Att du har erlagt medlemsavgift
3. Att du har din instruktörs godkännande
4. Att du har tränat minst 80 % av terminen
5. Att du har uppnått den skicklighet som krävs för den aktuella graden
6. Att du följer klubbens och organisationens bestämmelser och förordningar

Graderings regler

1. Karate-ka ska ha korrekt Gi
Vit, ren utan andra märken än organisationens egna
2. Karate-ka ska ha bälte av den graden som erhållits vid senaste gradering
3. Karate-ka ska uppträda respektfullt, lugn och vara föredöme för andra
4. Karate-ka ska inte lämna dojo eller kontakta andra under pågående gradering

9 kyu - Vitt bälte med 1 svart sträck

Kihon:

1. Oi - tsuki jodan / chudan (F)
2. Age - uke (B)
3. Soto - uke (F)
4. Mae - geri (F)
5. Gedan - barai (B)
6. Uchi - uke (B)
7. Kokutsu - dachi Shuto Uke (F)
8. Tsuru - komi Yoko - geri - keage (H + V)
9. Mawashi - geri (H + V)

Kumite :

Gohon - kumite / fem stegs sparring

Kata :

Taikyoko Shodan, Heian Shodan

8 kyu - Gult bälte

Kihon:

1. Oi - tsuki jodan Gyaku - tsuki chudan (F)
2. Age - uke + Gyaku - tsuki (B)
3. Soto - uke/Uraken - uke (F)
4. Gedan - barai /Hen - te Age -uke + Gyaku - tsuki (B)
5. Mae - geri + Gyaku - tsuki Jodan (F)
6. Uchi - uke / Hen -te Kizami - tsuki (B)
7. Kokutsu - dachi Shuto Uke + Zenkutsu - dachi + Gyaku - tsuki (F)
8. Yoko - geri Kekomi (H + V)
9. Mawashi - geri + Gyaku - tsuki (H + V)

Kumite :

Sanbon - kumite / Tre stegs sparring

Kata :

Taikyoko Shodan, Heian Shodan

7 kyu - Orange bälte

Kihon:

1. Mae - geri + Oi - tsuki jodan Gyaku - tsuki chudan (F)
2. Gedan -barai / Hen - te /Age - uke + Gyaku - tsuki (B)
3. Soto - uke + Uraken - uchi + gyaku -tsuki (F)
4. Gedan - barai / Hen - te Age -uke + Gyaku - tsuki (B)
5. Uchi - uke / Hen - te / Kizami - tsuki + Gyaku - tsuki (B)
6. Kokutsu - dachi Shuto Uke + Zenkutsu - dachi + Gyaku - tsuki (F) + (B)
7. Yoko - geri Ke - age + Gedan - te tsui (H + V)
8. Mawashi - geri + Uraken + Gyaku - tsuki (H + V)

Kumite :

Ippon Kumite / Oi - tsuki Jodan / Chudan / Mae - geri / Mawashi - geri

Kata :

Heian Nidan

6 kyu - Grönt bälte

Kihon:

1. Mae - geri Chudan + Oi - tsuki jodan / Hen - te tate - tsuki
Gyaku - tsuki chudan + Kizami -tsuki Jodan(F)
2. Age - uke / Hen - te Soto - uke + Gyaku - tsuki Jodan (B)
3. Soto - uke / Hen - te Uchi - uke + Kizami - tsuki Jodan + Gyaku - tsuki
Jodan (F)
4. Gedan - barai / Hen - te Age -uke + Gyaku - tsuki Jodan + Kizami (B)
5. Mae - geri + Gyaku - tsuki Jodan (F)
6. Uchi - uke / Hen -te Kizami - tsuki + Tate - tsuki + Gyaku - tsuki (B)
7. Kokutsu - dachi Shuto Uke + Kizami Mae - geri + Zenkutsu - dachi +
Gyaku - tsuki (F)
8. Tsuru - komi Yoko - geri Ke komi + Gedan - te tsui + Ushiro Kiba - dachi
+ Gedan - te tsui (H + V)
9. Mawashi - geri + Uraken + Tate- tsuki + Gyaku - tsuki (H + V)

Kumite :

Ippon Kumite / Oi - tsuki Jodan / Chudan / Mae - geri / Mawashi - geri
/ Kekomi - geri

Kata :

Heian Sandan

5 kyu - Blått bälte

Kihon:

1. Mae - geri Chudan + Oi - tsuki jodan / Hen - te tate - tsuki
Gyaku - tsuki chudan + Kizami -tsuki Jodan(F)
2. Age - uke / Hen - te Soto - uke + Gyaku - tsuki Jodan (B)
3. Soto - uke / Hen - te Uchi - uke + Kizami - tsuki Jodan + Gyaku - tsuki
Jodan (F)
4. Gedan - barai / Hen - te Age -uke + Gyaku - tsuki Jodan + Kizami (B)
5. Mae - geri + Gyaku - tsuki Jodan (F)
6. Uchi - uke / Hen -te Kizami - tsuki + Tate - tsuki + Gyaku - tsuki (B)
7. Kokutsu - dachi Shuto Uke + Kizami Mae - geri + Zenkutsu - dachi +
Gyaku - tsuki (F)
8. Tsuri - komi Yoko - geri Ke komi + Gedan - te tsui + Ushiro/Yoko - ke
age + Kiba - dachi + Gedan - te tsui (H + V)
9. Mae - geri + Mawashi - geri (Samma ben)+ Uraken + Tate- tsuki +
Gyaku - tsuki (H + V)
10. Uchi - mawashi - geri
11. Mae - geri / Ke - age med samma ben utan att sätta ner benet.
5 st H + V (Balans)

Kumite :

Ippon Kumite / Oi - tsuki Jodan / Chudan / Mae - geri / Mawashi - geri
Uchi-mawashi - geri / Kekomi - geri

Kata :

Heian Yondan

4 kyu - Blått bälte

Kihon:

1. Mae - geri Chudan + Oi - tsuki jodan / Hen - te tate - tsuki
Gyaku - tsuki chudan + Kizami -tsuki Jodan(F)
2. Age - uke / Hen - te Soto - uke + Gyaku - tsuki Jodan (B)
3. Soto - uke / Hen - te Uchi - uke + Kizami - tsuki Jodan + Gyaku - tsuki
Jodan (F)
4. Gedan - barai / Hen - te Age -uke + Gyaku - tsuki Jodan + Kizami (B)
5. Mae - geri + Gyaku - tsuki Jodan (F)
6. Uchi - uke / Hen -te Kizami - tsuki + Tate - tsuki + Gyaku - tsuki (B)
7. Kokutsu - dachi Shuto Uke + Kizami Mae - geri + Zenkutsu - dachi +
Gyaku - tsuki (F)
8. Tsuri - komi Yoko - geri Ke komi + Gedan - te tsui + Ushiro/Yoko - ke
age + Kiba - dachi + Gedan - te tsui + Uraken - uchi (H + V)
9. Mae - geri + Mawashi - geri (Samma ben)+ Uraken + Tate- tsuki +
Gyaku - tsuki Chudan + Kizami - tsuki + gyaku -tsuki Jodan (H + V)
10. Uchi - mawashi - geri + gyaku - tsuki
11. Mae - geri / Ke - age / Ke - komi med samma ben utan att sätta ner
benet. 5 st H + V (Balans)

Kumite :

Ippon Kumite / Oi - tsuki Jodan / Chudan / Mae - geri / Mawashi - geri
Uchi-mawashi - geri / Kekomi - geri

Kata :

Heian Godan

3 kyu - Brunt bälte

Kihon:

1. San - bon - tsuki (F)
2. Age - uke + Soto - uke + Uchi - uke + Kizami - tsuki (B)
3. Kokutsu - dachi shuto - uke + Zenkutsu - dachi / Gyaku - tsuki / jodan
Shuto - barai (F)
4. Kokutsu - dachi Shuto - uke + Kiba - dachi / Uraken + Zenkutsu - dachi
/ Gyaku - tsuki Jodan (B)
5. Mae - geri Chudan / Mawashi - geri Jodan(Hen - geri) + Uraken +
Gyaku - tsuki Chudan
6. Mawashi - geri Jodan + Ura - tsuki + Gyaku - uraken
7. Ushiro - geri
8. Ke - komi - geri + Gyaku -tsuki
9. Fudo - dachi Kamae / Suri - komi + Mae - Mawashi - geri + Gyaku -
haito + Mawashi - geri + Gyaku - tsuki
10. Mae - geri / Keage - geri / Kekomi - geri / Ushiro - geri (Hen - geri)
5 st med samma ben (H + V)
Utän att sätta ner foten mellan geri teknikerna (Balans + kime)

Kumite:

Ju Ippon Kumite/ Oi - tsuki Jodan/ Chudan / Mae - geri / Mawashi - geri
Uchi-mawashi - geri / Kekomi - geri / Ushiro - geri

Kata:

Tekki Shodan

2 kyu - Brunt bälte

Kihon:

1. Mae - geri + San - bon - tsuki (F)
2. Gedan - barai + Age - uke + Soto - uke + Uchi - uke + Kizami - tsuki (B)
3. Kokutsu - dachi shuto - uke + Zenkutsu - dachi / Gyaku - tsuki + jodan
Shuto - barai + Tate - tsuki + Gyaku tsuki (F)
4. Kokutsu - dachi Shuto - uke + Kiba - dachi + Yoko empi + Uraken +
Zenkutsu - dachi + Gyaku - tsuki Jodan (B)
5. Mae - geri Chudan / Mawashi - geri Jodan(Hen - geri) + Uraken +
Ura - tsuki + Gyaku - tsuki Chudan
6. Mawashi - geri Jodan + Ura - tsuki + Gyaku - uraken + Mae - empi
7. Kizami Mae - geri + Ushiro - geri + Gyaku - tsuki + Mae - empi
8. Ke - komi - geri + Kiba - dachi + Yoko - empi + Gyaku -tsuki
9. Fudo - dachi Kamae / Suri - komi + kizami - Mae - geri + Kizami - tsuki
Gyaku - haito / Hen - te / Tate - tsuki + Mawashi - geri + Gyaku - tsuki
10. Mae - geri/ Keage - geri/ Kekomi - geri/Ushiro - geri/ Mawashi - geri
(Hen - geri)
5 st med samma ben (H + V)
Utän att sätta ner foten mellan geri teknikerna (Balans + kime)

Kumite:

Ju Ippon Kumite / Oi - tsuki Jodan / Chudan / Kizami Jodan / Mae -
geri / Mawashi - geri / Uchi-mawashi - geri / Kekomi - geri / Ushiro - geri

Kata:

Bassai dai, Tekki Shodan, Tekki Nidan

1 Kyu - Brunt bälte

Kihon:

Kihon program skall även kunna visas med partner

1. Suri - komi Kizami Mae - geri + Kizami - tsuki + Oi - tsuki Chudan + Mae - geri - chudan + Mawashi - geri Jodan(F)
2. Tsuru - ashi Gedan - barai / Age - uke + Gyaku - Age - empi / Kamae Stebakåt + Soto uke + Kiba - dachi +Yoko - empi + Gyaku Mae - empi / Kamae Steg bakåt + Kokutsu - dachi gedan shuto - barai + Zenkutsu - dachi + Kubi Shuto Nukite + / Kamae Steg bakåt Tate - Age - uke + Ura - tsuki + Kizami tsuki ⇒ samtidigt Shuto Kamae + Jodan Shuto + Hiza geri / Kamae
3. Kizami Mae - geri + Mae - geri jodan + Ushiro - geri + Mawashi - geri + Mae - geri chudan Hen geri Mawashi Jodan + Uchi - mawashi . geri + Ushiro Kekomi - geri + Ushiro Uchi mawashi - geri
4. Mae - geri/ Keage - geri/ Kekomi - geri/Ushiro - geri/ Mawashi - geri / Uchi Mawashi - geri (Hen - geri)
5 st med samma ben (H + V)
Utän att sätta ner foten mellan geri teknikerna (Balans + kime)

Kumite:

Ju Ippon i rörelse, Ju Kumite

Kata:

Kanku dai, Tekki Sandan, Heian Oyo