

# Graderingsskjema

	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
	<b>Minimumskrav for gradering</b>	40 treningsøkter og 4 mnd trening	40 treningsøkter og 6 mnd etter 6. Kyu	50 treningsøkter og 6 mnd etter 5. Kyu	70 treningsøkter og 1 år etter 4. Kyu	60 treningsøkter og 6 mnd etter 3. Kyu
<b>Tandoku dosa (individuelle øvelser)</b>	Hidari-kamae Migi-kamae Mae ukemi Ushiro ukemi Shikko	Kaiten Irimi Tenkan Irimi-tenkan	Torifune & Furitama Irimi-sokumen	Ikkkyo shihogiri	Shomen uchi shihogiri	Ikkkyo happogiri Shomen uchi happogiri
<b>Katatedori gyuakuhanmi</b>	Shihonage <sup>[T]</sup>	Ikkkyo <sup>[T]</sup> Nikyo <sup>[T]</sup> Tenchinage <sup>[T]</sup> Sumiotoshi <sup>[T]</sup>	Uchi kaiten nage <sup>[T]</sup> Iriminage <sup>[T]</sup> Kotegaeshi <sup>[T]</sup> Kokyuhu <sup>[T]</sup> Kokyunage <sup>[T]</sup>	Shihonage <sup>[H]</sup> Udekiminage <sup>[T]</sup> Jiyu waza <sup>[T]</sup>	Soto kaiten nage <sup>[T]</sup>	Koshinage <sup>[T]</sup>
<b>Katatedori aihmi</b>	Ikkkyo <sup>[T]</sup>	Iriminage <sup>[T]</sup>	Nikyo <sup>[T]</sup>	Sankyo <sup>[T]</sup> Yonkyo <sup>[T]</sup> Shihonage <sup>[T]</sup> Kotegaeshi <sup>[T]</sup>		Uchi kaiten sankyo <sup>[T]</sup> Koshinage <sup>[T]</sup>
<b>Shomen uchi</b>	Ikkkyo <sup>[TS]</sup> Iriminage <sup>[TS]</sup>	Nikyo <sup>[TS]</sup>	Sankyo <sup>[TS]</sup> Yonkyo <sup>[TS]</sup> Kotegaeshi <sup>[T]</sup>	Sumiotoshi <sup>[T]</sup>	Soto kaiten nage <sup>[T]</sup>	Iriminage <sup>[H]</sup> Kotegaeshi <sup>[H]</sup>
<b>Yokomen uchi</b>		Ikkkyo <sup>[T]</sup>	Iriminage <sup>[T]</sup>	Shihonage <sup>[T]</sup> Kotegaeshi <sup>[T]</sup>	Ikkkyo <sup>[S]</sup> Nikyo <sup>[TS]</sup> Sankyo <sup>[TS]</sup> Yonkyo <sup>[TS]</sup>	Gokyo <sup>[TS]</sup>
<b>Tsuki</b>			Iriminage <sup>[T]</sup> Kotegaeshi <sup>[T]</sup>	Ikkkyo <sup>[T]</sup>	Shihonage <sup>[T]</sup>	Nikyo <sup>[T]</sup> Sankyo <sup>[T]</sup> Yonkyo <sup>[T]</sup> Udehishigi <sup>[T]</sup> Soto kaiten nage <sup>[T]</sup>
<b>Ryotedori</b>	Kokyuhu <sup>[S]</sup>	Tenchinage <sup>[T]</sup> Sumiotoshi <sup>[T]</sup>	Shihonage <sup>[T]</sup>	Kokyuhu <sup>[T]</sup> Ikkkyo <sup>[T]</sup> Iriminage <sup>[T]</sup>	Nikyo <sup>[T]</sup> Sankyo <sup>[T]</sup> Yonkyo <sup>[T]</sup> Kokyunage <sup>[T]</sup> Shihonage <sup>[H]</sup>	Jiyu waza
<b>Morotedori</b>		Kokyuhu <sup>[T]</sup>	Kokyunage <sup>[T]</sup>	Ikkkyo <sup>[T]</sup> Nikyo <sup>[T]</sup> Kotegaeshi <sup>[T]</sup> Iriminage <sup>[T]</sup>	Udegarami juji nage <sup>[T]</sup>	Jiyu waza
<b>Katadori</b>			Ikkkyo <sup>[TS]</sup> Nikyo <sup>[TS]</sup>	Sankyo <sup>[TS]</sup> Yonkyo <sup>[TS]</sup>		Jiyu waza
<b>Ushiro ryotedori</b>				Ikkkyo Shihonage	Nikyo Sankyo Yonkyo Iriminage	Kotegaeshi Koshinage Udegarami juji nage

## Forklaring:

T = Tachiwaza (stående teknikk)

S = Suwariwaza (sittende teknikk)

H = Hanmi handaci (sittende med stående angriper)

For hver grad skal eksaminanten kunne utføre de teknikker som er listet pluss alle teknikker for foregående graderinger.

<b>Shodan</b>	<b>Nidan</b>	<b>Sandan</b>
Ett år etter oppnådd 1. Kyu	To år etter oppnådd Shodan	To år etter oppnådd Nidan
Som 1. Kyu pluss Tantodori og Futarigake	Som Shodan pluss Jiyu waza, Futaridori, Tachidori og Jodori	Som Nidan pluss Tanninzugake