

**Graderingsystem  
Barn  
12-7:e kyu**

**Sundsvalls Budoklubb**

# Allmänt

Träningens syfte ska vara att främja varje elevs utveckling både fysiskt och psykiskt. Stor hänsyn ska tas till elevens förmåga avseende motorik, koordination, koncentrationsförmåga, social förmåga o.s.v.

Träningen ska bedrivas på ett lekfullt sätt.

Teknikerna ska anpassas till barn och ungdomars förutsättningar. Vid utförande av tekniker ska betoning läggas på rörelse och balans. S.k ledtekniker ska undvikas. Om ledtekniker görs ska dessa utföras med balansbrytning och om möjligt med modifierat grepp så att brytningar på leder undviks.

Eleverna fortsätter med ”vuxengraderna” när de nått 7:e kyu, oavsett ålder.

Fr.o.m sitt 14:e levnadsår kan eleven övergå till vuxenträningen. När övergången sker och till vilken grupp avgörs utifrån elevens individuella förutsättningar och behov.

# 12:e kyu

**Sotai dosa**      Ai-hanmi  
Gyaku-hanmi  
Tai no tenkan ho

**Ukemi**            Mae ukemi (sittande)  
Ushiro ukemi (sittande)

**Taisabaki**        Tenkan  
Irimitenkan

**Tachiwaza**  
Ai-hanmi katatedori      Ikkyo ura  
Iriminage ura

**Suwariwaza**  
Ryotedori                    Kokyo-ho

**Bältesmarkering**      Rött band

# 11:e kyu

**Sotai dosa**      Shomen uchi

**Shiko**            Mae, Ushiro

**Ukemi**            Mae ukemi (stående)  
Ushiro ukemi (stående)

## **Tachiwaza**

Ai-hanmi katatedori      Ikkyo omote

Gyaku-hanmi katatedori      Shihonage (ura)

## **Suwariwaza**

Ai-hanmi katatedori      Ikkyo (ura-omote)

**Bältesmarkering**      Gult band

## 10:e kyu

**Shikko** Mae med irimitenkan

**Ukemi** Mae-ukemi över mjukt hinder  
Ushiro-ukemi över mjukt hinder

### **Tachiwaza**

Ai-hanmi katatedori Shihonage omote

Ryotedori Tenchinage

### **Suwariwaza**

Ai-hanmi katatedori Iriminage  
Shihonage

**Bältesmarkering** Orange band

## 9:e kyu

**Ukemi**            Från koshinage

### **Tachi waza**

Gyaku-hanmi katatedori    Uchikaiten-nage

Shomen-uchi                Ikkyo (ura)  
Iriminage

### **Suwariwaza**

Gyaku-hanmi katatedori    Ikkyo  
Shihonage

**Bältesmarkering**        Grönt band

## 8:e kyu

### **Tachiwaza**

Gyaku-hanmi katatedori      Shihonage omote  
Iriminage

Ryotedori                      Kokyonage

### **Ushirowaza**

Ryoteori                        Ikkyo

### **Suwariwaza**

Shomen-uchi                 Ikkyo

### **Bältesmarkering**

Blått band

## 7:e kyu

### **Tachiwaza**

Gyaku-hanmi katatedori      Koshinage

Yokomen-uchi                      Gokyo (utan avslutande låsning)

Chudan-tsuki                      Sotokaiten-nage

### **Ushiwaza**

Ryotedori                      Shihonage

### **Suwariwaza**

Shomen-uchi                      Kotegaeshi

### **Bältesmarkering**

Brunt band