

Graderingstekniker för fredagsgruppen (barn 7-8 år)

Färgbyte jämna grader (15 vitt, 14-13 gult, 12 orange bälte)

Alla skall kunna: *mae ukemi och ushiro ukemi, tenkan och irimitenkan samt shikko framåt*

Kyu	Träningsätt	Attack	Teknik
15	suwariwaza tachiwaza	ryotedori (gyaku hanmi) katate dori	kokyuho kokyunage
14 ovan- stående och	tachiwaza	ai hanmi (katate dori)	ikkyo
13 ovan- stående och	tachiwaza	ai hanmi (katate dori)	ude kime nage
12 ovan- stående och	tachiwaza	ryote dori	<i>fall över bock</i> <i>shikko bakåt</i> tenchi nage

- Graderingen är en sorts förhör på vad vi gjort under terminen, men de första gångerna är den individuella utvecklingen och inställningen viktigast. Vid 12 kyu, orange bälte, ställs högre krav på genomförande. Det betyder att inför den graderingen kan vi rekommendera barnen att vänta i synnerhet om inte fall- och förflyttningsövningarna fungerar.
- Alla som kommer till graderingen med en gi (den vita dräkten) kommer att få visa att de kan knyta sitt bälte. Uppförandet är viktigt vid träningen i allmänhet och extra viktigt vid graderingen. Det handlar både om att buga, sitta och stå rätt och att visa att vi tar träningen, graderingen och varandra på allvar.

Ord och begrepp

Hälsa/buga: *shomen ni rei* = bugning mot dojons huvudände; *otagaeni rei* = de tränande bugar mot varandra; *onegae shimasu* = får jag lov / *please dōmo arigato gozaimashita* = tack så väldigt mycket

Fall: *ukemi* = fall; *mae ukemi* = framåtfall; *ushiro ukemi* = bakåtfall

Träningsätt: *suwariwaza* = sittande träning; *tachiwaza* = stående träning

Hanmi: Vid nästan alla tekniker skall man börja med att stå i *hanmi* (tårna i pilarnas riktning om ansiktet är riktat mot papperets högerkant: ↑ ⇒ ögonen och magen har samma riktning som främre foten). Vid *ai hanmi* står båda med samma fot framåt (t.ex. höger fot mot höger fot) och vid *gyaku hanmi* med olika fot framåt (som en spegelbild). De främre fötternas tår möts nästan.

Förflyttningar: (Utgår alltid från hanmi). (*kaiten* fötterna vrids åt andra hållet, kroppen/huvudet följer efter)
tenkan *kaiten* + ett steg bakåt: vrid kroppen och backa ett steg
irimitenkan ett steg fram + *tenkan*

Attacker: *katatedori* = grepp om handled; *ryotedori* = grepp om båda handlederna; *katate ryotedori* = grepp med båda händerna om partnerns ena handled

Tekniker: *kokyuho* = andningsövning; *kokyunage* = andningskast; *tenchi nage* = himmel-och-jordkast;
ikkyo = första tekniken; *omote* = inåt, framför; *ura* = utåt, bakom; *ude kime nage* = ett kast där man sträcker partnerns arm (ude)

Räkna: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ichi ni san shi go roku shichi hachi ku ju