



SYLLABUS AKKO SWEDEN



- This document is approved by the council of the American Kyokushin Karate Organization
- Gradingstests outside America must be supervised by Either Sensei Zakaria Benfares or Sensei Michel Laporte Godorn

Notera:

Alla grader kräver både fysisk och mental förbättring/utveckling. Varje gradering innehåller stora delar av fysiska moment med armhävningar, situps m.m. Även fighting är en stor del inom Kyokushin gradering. På Mölndals Funakoshi har vi kvar mkt av det som en gång var krav inom Kyokushin Karate. Vi har även kvar det "vita bältet" istället för det numera "orange" som många valt att övergå till.

Alla grader som godkänns från Mölndals Funakoshi blir också godkända av Hanshi Fred Buck, 9th Dan AKKO President. Som även han signerar alla diplom som kommer direkt ifrån Honbu Dojo. (www.akko.us)

10 KYU (Vitt bälte med ett blått streck)

1. Kunskap om rätt sätt att bära och vika sin Gi.

2. Kunskap om hur man uppför sig i en Dojo.

STÄLLNINGAR :

Musubi Dach

Fudo Dach

Yoi Dach

Zenkutsu Dach

Kumite Dach

SLAG-TEKNIKER :

Seiken Oi Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Sekien Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

BLOCKERINGAR :

Seiken Jodan Uke

Seiken Gedan Barai

SPARK- TEKNIKER :

Hiza Ganmen Geri, Chudan Chusoku Mae Geri

KOMBINATION UTFÖRES I KUMITE DACHI :

1.Seiken Jodan Oi Tsuki, bakre ben , Chudan Chusoku Mae Geri

2.Seiken Jodan Uke, Seiken Gedan Barai, Hiza Ganmen Geri.

9 KYU(Vitt bälte med två blå streck)

STÄLLNINGAR :

Heisoko Dachi, Heiko Dachi

SLAG-TEKNIKER :

Seiken Gyaku Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

BLOCKERINGAR :

Seiken Chudan Soto Uke

Seiken Chudan Uchi Uke

SPARK- TEKNIKER :

Hiza Mae Geri, Kin Geri, Ashi Barai

KATA :

Taikyoku Sono Ichi

Taikyoku Sono Ni

ANDNINGS TEKNIK: Nogare

FÖRSVAR:

ATTACK:

1.Seiken Oi Tsuki

2.Seiken Oi Tsuki

3.Seiken Oi Tsuki

1.Seiken Jodan Uke

2.Seiken Chudan Soto Uke

3.Seiken Gedan Barai

4.Seiken Gyaku Tsuki

KOMBINATION UTFÖRES I KUMITE DACHI :

1. Gyaku Mae Gedan Barai, Hiza Mae Geri

2. Gyaku Chudan Soto Uke, Seiken Mae Gedan Barai,

Seiken Chudan Gyaku Tsuki

8 KYU(Blått bälte)

STÄLLNINGAR :

Shiko Dachi, Kiba Dachi

SLAG-TEKNIKER :

Jun Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Tate Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan)

Shita Tsuki

BLOCKERINGAR :

Seiken Chudan Uchi Uke/ Seiken Gedan Barai

Seiken Morote Chudan Uchi Uke

SPARK- TEKNIKER :

Mawashi Hiza Geri

Jordan Chusoku Mae Geri

KATA :

Taikyoku Sono San

KOMBINATION UTFÖRES I KUMITE DACHI :

1. Bakre ben Ashi Barai, Jordan Tate Tsuki,

Chudan Gyaku Tsuki

2. Chudan Gyaku Tate Tsuki, insteg Mawashi Hiza Geri,

Gyaku Shita Tsuki



7 KYU(Blått bälte med ett gult streck)

STÄLLNINGAR :

Neko Ashi Dachi, Moroaschi Dachi

SLAG-TEKNIKER :

Tettsui Yoko Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Tettsui Oroshi Ganmen Uchi

Tettsui Komi Kami

Tettsui Hiza Uchi

BLOCKERINGAR :

Seiken Mawashi Gedan Barai

SPARK- TEKNIKER :

Mae Keage, Mawashi Uchi Keage

Mawashi Soto Keage, Yoko Keage

KATA :

Pinan Sono Ichi

KOMBINATION UTFÖRES I KUMITE DACHI :

1. Bakre ben Chudan Chusoku Mae Geri,

Gyaku Mae Gedan Barai, Tettui Yoko Uchi

2. Seiken Mawashi Gedan Barai, främre ben Chudan Chusoku Mae Geri,

Seiken Chudan Gyaku Tsuki, Seiken Jodan Oi Tsuki.

6 KYU(Gult bälte)

STÄLLNINGAR :

Tsuru Ashi Dachi, Kokutsu Dachi.

SLAG-TEKNIKER :

Uraken Shomen Ganmen Uchi

Uraken Yoko Uchi, Uraken Mawashi Uchi,

Uraken Oroshi Uchi

Uraken Sayu Uchi, Uraken Hizo Uchi

BLOCKERINGAR :

Sekien Juji Uke (Jodan, Gedan)

Shuto Mawashi Uke,

Sune Uke

SPARK- TEKNIKER :

Gedan Haisoku Mawashi Geri

Kansetsu Geri

KATA :

Pinan Sono Ni

ANDNINGS TEKNIK:

Ibuki

KOMBINATION UTFÖRES I KUMITE DACHI :

1.Insteg Ashi Barai, Uraken Yoko Uchi,

Seiken Chudan Gyaku Tsuki.

2.Främre ben Sune Uke, samma ben Jodan Chusoku Mae Geri,

Seiken Chudan Oi Tsuki, Seiken Chudan Gyaku Tsuki,

bakre ben Gedan Haisoku Mawashi Geri

5 KYU(Gult bälte med ett grönt streck)

STÄLLNINGAR :

Kake Dachi

SLAG-TEKNIKER :

Shotei Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Nihon Nukite

Yohon Nukite (Jodan, Chudan)

BLOCKERINGAR :

Shotei Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

Shotei Morote Gedan Uke

SPARK- TEKNIKER :

Chudan Haisoku Mawashi Geri

Chudan Chusoku Mawashi Geri

Ushiro Geri (Chudan, Gedan)

Chudan Yoko Geri

KATA :

Pinan Sono San

KOMBINATION UTFÖRES I KUMITE DACHI :

1. Insteg Yoko Geri, Uraken Yoko Uchi,
Seiken Chudan Gyaku Tsuki.
2. Sekien Jodan Oi Tsuki, insteg Mawashi Soto Keage,
Ushiro Geri Chudan.

4 KYU(Grönt bälte)

STÄLLNINGAR :

Sanchin Dach

SLAG-TEKNIKER :

Shuto Yoko Ganmen Uchi

Shuto Jodan Uchi – Uchi

Shuto Sakotsu Uchi

Shuto Uchi Komi, Shuto Hizo Uchi

BLOCKERINGAR :

Shuto Jodan Uke, Shuto Chudan Uchi Uke Shuto Chudan Soto Uke, Shuto Gedan Barai,

Mae Shuto Mawashi Uke

Shuto Juji Uke (Jodan, Gedan)

Shuto Morote Gedan Uke

SPARK- TEKNIKER :

Kakato Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

Age Ushiro Kakato Geri

KATA :

Sanchin- Kata

Tameshiwari – Utföres med seiken

KOMBINATION UTFÖRES I KUMITE DACHI :

1. Jodan Shotei Uke, Seiken Chudan Gyaku Tsuki,

främre ben Ashi Barai, bakre ben Gedan Kakato Geri

2. Shuto Chudan Soto Uke, samma hand Shuto Uchi Komi,

Seiken Chudan Gyaku Tsuki, insteg Gedan Haisoku Mawashi Geri,

bakre ben Gedan Haisoku Mawashi Geri.

3 KYU(Grönt bälte med ett brunt streck)

SLAG-TEKNIKER :

Jodan Hiji Ate, Chudan Hiji Ate

Chudan Mae Hiji Ate

Age Hiji Ate (Jodan , Chudan)

Oroshi Hiji Ate , Ushiro Hiji Ate

BLOCKERINGAR :

Hiji Uke (Jodan, Chudan, Gedan)

SPARK- TEKNIKER :

Jodan Haisoku Mawashi Geri

Jodan Chusoku Mawashi Geri

Jodan Yoko Geri

Jodan Uchiro Geri

KATA :

Pinan Sono Yon

Tameshiwari – Utföres med Hiji

KOMBINATION UTFÖRES I KUMITE DACHI :

1. Instege Chudan Yoko Geri, utan att sätta ner benet

Jodan Haisoku Mawashi Geri, Urken Yoko Uchi,

Seiken Chudan Gyaku Tsuki.

2. Seiken Chudan Gyaku Tsuki, bakre ben Gedan Haisoku

Mawashi Geri, bakre ben Chudan Chusoku Mae Geri, bakre ben

Jodan Ushiro Geri

3. Jodan Hiji Uke, vänd i Ura

Jodan Ushiro Hiji Ate,

Shuto Gedan Uchi, Oroshi Hiji Ate

2 KYU (Brunt bälte)

SLAG-TEKNIKER :

Hiraken Uchi (Jodan , Chudan)

Hiraken Oroshi Uchi

Hiraken Mawashi Uchi

Haishu Uchi (Jodan, Chudan)

BLOCKERINGAR :

Kake Ute (Jodan, Chudan)

SPARK- TEKNIKER :

Tobi Mae Geri

Tobi Nidan Geri

Tobi Hiza Geri

KATA :

Pinan Sono Go

Gekesai Dai

Tameshiwari – Utföres med Shuto

KOMBINATION UTFÖRES I KUMITE DACHI :

1. Insteg Jodan Haisoku Mawashi Geri,

Uraken Yoko Uchi, Seiken Chudan Gyaku Tsuki

2. Seiken Chudan Oi Tsuki, bakre ben Chudan Ushiro Geri,

bakre ben Gedan Haisoku Mawashi Geri,

bakre ben Tobi Hiza Geri

1 KYU(Brunt bälte med ett svart streck)

SLAG-TEKNIKER :

Ryuto Ken (Jodan, Chudan)

Oya Yubi Ken (Jodan, Chudan)

Hitosashi Yubi Ippon Ken

Naka Yubi Ippon Ken (Jodan, Chudan)

BLOCKERINGAR :

Morote Kake Uke (Jodan, Chudan)

SPARK- TEKNIKER :

Jodan Uchi Mawashi Haisoku Geri

Oroshi Uchi Kakato Geri

Oroshi Soto Kakato Geri

KATA :

TSUKI- no Kata

Tameshiwari – Utföres med Kakato

KOMBINATION UTFÖRES I KUMITE DACHI :

1. Hoppa in med bakre ben Oroshi Soto Kakato Geri,
insteg Jordan Uchi Kakato Geri, Seiken Chudan Gyaku Tsuki.
2. Kort sällning blockera Mawashi Gedan Barai,
förläng ställningen Gyaku Shita Tsuki,
bakre ben Gedan Mawashi Geri Haisoku,
bakre ben Mae Hiza Geri

SHODAN (Svart bälte med ett guld streck)

SLAG-TEKNIKER :

Haito Uchi (Jodan, Chudan, Gedan)

Morote Haito Uchi (Jodan, Chudan,)

BLOCKERINGAR :

Haito Uchi Uke

Morote Haito Uchi Uke

SPARK- TEKNIKER :

Kake Chusoku Geri (Jodan)

Ushiro Mawashi Geri (Jodan, Chudan, Gedan)

KATA :

Tensho, Saifa, Yantsu,

Pina Sono Ni utföres i Ura.

KOMBINATION UTFÖRES I KUMITE DACHI :

1. Insteg Jodan Chusoku Kake Geri,

utan att sätta ner benet Jodan Haisoku Mawashi Geri,

Uraken Yoko Uchi, Seiken Chudan Gyaku Tsuki.

2. Insteg Jodan Uchi Geri, bakre ben Gedan Haisoku Mawashi Geri

Jodan Ushiro Mawashi Geri.

3. Främre ben Chudan Chusoku Mawashi Geri,

Ura Tettsi Jodan Uchi,

Jodan Ushiro Mawashi Geri

NIDAN(Svart bälte med två guld streck)

SLAG-TEKNIKER :

Seiken Mawashi Uchi (Jodan, Chudan)

Seiken Jodan Age Tsuki

Toho Uchi, Keiko Uchi

BLOCKERINGAR :

Olika metoder att blockera med benen

SPARK- TEKNIKER :

Tobi Ushiro Geri , Tobi Mawashi Geri

NEDTAGNINGAR :

Olika sätt att göra nedtagningar med händer och fötter (svepningar)

KATA :

Kanku Dai

Geksai Sho

KOMBINATION UTFÖRES I KUMITE DACHI :

1. Bakre ben Ashi Barai dra tillbaka benet till original position, Chudan Shotei

Uke Seiken Chudan Gyaku Tsuki, nisteg Jodan Haisoku Mawashi Geri

2. Gedan Haisoku Mawashi Geri samtidigt slå Shuto Uchi Komi,

Seiken Chudan Gyaku Tsuki, främre ben Jodan ChusokuMawashi Geri,

bakre ben Gedan Haisoku Mawashi Geri

3. Insteg Oroshi Uchi Kakato Geri, Seiken Jodan Oi Tsuki. Jodan Gyaku

Mawashi Uchi, Seiken Jodan Oi Age Tsuki, bakre ben Chudan Haisoku

Mawashi Geri

SANDAN (Svart bälte med tre guld streck)

SLAG-TEKNIKER :

Alla variationer av Koken Uchi.

BLOCKERINGAR :

Alla variationer av Koken Uchi.

Osai Uke

SPARK- TEKNIKER :

Tobi Ushiro Mawashi Geri

Tobi Yoko Geri

KATA :

Sushi Ho, Sienshin

Genomgång utav alla föregående grader samt utvärdering utav förmåga att leda grupp.

50-man kumite

KOMBINATION UTFÖRES I KUMITE DACHI :

1. Gyaku Osai Uke, Uraken Yoko Uchi,

Seiken Chudan Gyaku Tsuki, gå framåt

Slå samtidigt Uraken Yoko Uch,

Seiken Chudan Gyaku Tsuki

2. Kort ställning Seiken, Mawashi Gedan Barai.

Främre ben Jodan Chusoku Mae Geri,

Samma ben Gedan Haisoku Mawashi Geri,

Bakre ben Ushiro Mawashi Geri

3. Seiken Gedan Barai, Gyaaku Jodan Shotei Uke,

Ducka Gyaku Shita Tsuki, Seiken Jodan

Oi Mawashi Jodan Ushiro Mawashi Geri

Karate teniker och termer

-

Före träningen: Sempai, Sensei eller Shihan Onegani Shimasu-rei, vilket betyder, ”Vänligen undervisa oss.” (Löst översatt)

Efter träningen: Shihan Arigato Gozai Ma Shita-rei, vilket betyder, Sempai, Sensei eller Shihan ”tack för träningen”. (Löst översatt)

Ovanstående hälsningar ska alla kunna som har blivit graderade till någon Kyu- grad.

Seniorer av de högst rankade leder hälsningsceremonin.

-

Korrekt Dojo-etikett

Visa respekt för lärare och kamrater.

Skada inte karatens anseende genom olämpligt tal

eller uppträdande.

Håll dräkten hel och ren.

Hygien är mkt viktigt och då skall även naglar vara kortklippta samt fötterna ”rena” , då vi tränar barfota.

Träna regelbundet och koncentrerat.

Använd inte karaten utanför Dojon !

