

International Wado Federation Norge (IWFN)

Alvøveien 130 • 5179 Godvik • Mobil: +47 90600986 E-post: kjartan.stornes@me.com • web: www.iwfn.no



国際和道連盟ノルウェイ

Dan syllabus 2023-2024

Tids krav for gradering:

SHODAN: Fra 1 Kyu til 1 Dan minimum 9 måneder
NIDAN: Fra 1 Dan til 2 Dan minimum 18 måneder
SANDAN: Fra 2 Dan til 3 Dan minimum 3 år eller samlet Dan i 6 år
YONDAN: Fra 3 Dan til 4 Dan minimum 4 år eller samlet Dan i 10 år
Alle som graderer seg til Dan må still på minst 3 samlinger i regi av IWF eller IWFN siste år før gradering.

KIHON TSUKI, KERI (Alle)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki no Tsukomi
5. Nagashizuki
6. Maegeri Chudan
7. Surikomi Maegeri Chudan
8. Mawashigeri Chudan
9. Mawashigeri Jodan
10. Ushirogeri Chudan
11. Sokuto Chudan
12. Surikomi Sokuto Jodan

RENRAKU WAZA (Alle)

- Nr 1 HIDARI HANMI GAMMAE:
EVADE MIGI/HIDARI, USHIRO ASHI STEP FORWARD, MIGI URAKEN - MIGI SURIKOMI SOKUTO CHUDAN - STEP BACK JODAN NAGASHI UKE (both hands) - MIGI CHUDAN HIZA TEN KAO GERI - HIDARI MAKIKOMI JODAN HIJI UCHI.
- Nr 2 HIDARI HANMI GAMMAE:
HIDARI CHUDAN and JODAN RENZUKI - MIGI GYAKUZUKI CHUDAN - HIDARI SURI KOMI MAEGERI CHUDAN - HIDARI NAGASHI ZUKI JODAN - MIGI SPINING ASHI BARAI - MIGI MAWASHIGERI JODAN (at once) - HIDARI MAEGERI GEDAN/MAWASHIGERI JODAN (RENGERI: same foot) - MIGI GYAKAZUKI CHUDAN.
- Nr 3 HIDARI HANMI GAMMAE:
HIDARI SHOOTEI JODAN NAGASHI UKE / HIDARI JODAN URAKEN (at once) - SONOBADE MAWATTE URAKEN CHUDAN - GYAKU URAKEN JODAN RENZOKU WAZA - HIDARI SIDE-STEP BACKWARDS, MIGI HAND JODAN COVER (for jodan mawashi geri) - HIDARI MAWASHIGERI JODAN - HIDARI ASHI BARAI (at once) - MIGI GYAKAZUKI CHUDAN.

SANBON GUMITE

Jodan uke: 1,2,3,4, Soto-uke og Uchi-uke
Maegeri Uke 1,2,3,4,5,6

OHYO, KIHON TANTO:

	<u>Ohyo Gumite</u>	<u>Kihon Gumite</u>	<u>Tanto Dori</u>
SHODAN:	2+7	2+4	none
NIDAN:	4+7	5+7	1+6
SANDAN:	3+5	3+9	4+9
YONDAN:	6+8	6+8	2+5

KATA:

SHODAN: Kushanku og en Pinan Kata valgt under gradering

NIDAN: Wanshu, Chinto og en Pinan Kata valgt under gradering

SANDAN: Bassai, Nai-Hanchi og en Pinan Kata valgt under gradering

YONDAN: Ni Sei Shi, en avansert kata og en Pinan Kata valgt under gradering

JIYU KUMITE

Alle under 45 år over 45 år valgfritt.

ALLE KAN FÅ SPØRSMÅL OM:

DOJO KUN ETIKETT

Tradisjonelle regler for Wado.

- Resetsu o mamori** (Hold deg til reglene) I dojoen må etikette overholdes.
- Shingi o omanji** (En elev skal være lojal mot sin Sensei) Eleven må trene hardt på de teknikker som Sensei viser han/henne. Holde seg til Wado som en stilart.
- Jojitsu ni oberezu** (Instruktører og elever er ikke like) Utenfor Dojo kan du være venn med Sensei men ikke dra nytte av Dette vennskapet.
- Shinkenmi ni tesseyo** (Vær seriøs når du trener) Ingen røyking, tyggegummi, spise eller drikke i Dojo. Konsentrer deg kun på Karate og trene hardt i alt du gjør. Klubben er ikke en sosial sammenkomst hall og besøkende samt studenter skal respektere reglene og leveregler.

SU-HA-RI



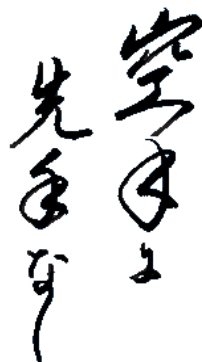
SU: Indikerer at en nybegynner må kopiere alle karate teknikker riktig fra instruktøren hans.



HA: Betyr at etter flere år med trening, når karate-ka har oppnådd en høy grad svart belte (4 dan), har han / hun lov til å utvikle nye teknikker forutsatt at de er forbedringer. Dette gjelder for alle bevegelser med unntak av grunnleggende Wado teknikker.



RI: Er den høyeste form. Det betyr at etter en enda lengre periode med trening enn for HA, karate-ka må være i stand til å utføre alle former for karate automatisk, ikke stoppe å tenke på hans bevegelser.



Karate Ni Sentenashi er en grunnleggende og meget essensiell del av karatetreningen. Det betyr at en karateutøver aldri skal angripe først, verken fysisk eller mentalt. For å kunne forstå dette fullt ut kreves det mange år med hard og korrekt trening.

Etter hvert som utøveren vokser i skikkelse, så vil også det fysiske, mentalt og etiketten vokse. Både utad, og enda viktigere, innad i seg selv.

Inkludert i konseptet 'Karate Ni Sentenashi' er intens, meningsfull karatetrening og korrekt dojo etikette.

Ansvar:

Som medlem i IWF / IWFN eller klubb som er medlem, plikter du å være lojal mot organisasjonen og holde deg oppdatert på regler i IWF / IWFN. Ved mislighold kan din Dan-gradering bli trukket tilbake eller slettet. Dette gjelder ved brudd på regler i IWF og IWFN. For de som får en «promotion» / forfremmelse gjelder de samme regler.

Norges Kampsport Forbund (NKF) kan etter søknad godkjenne dan-gradering og registrere dette i NKF sitt register. Ved søknad til NKF skal søknad godkjennes av Sensei Kjartan Stornes eller minst 2 medlemmer av teknisk komite i IWFN

Dine Dan-graderinger vil bli registrert i IWF og IWFN.