



国際和道連盟ノルウェイ

International Wado Federation Norge

Karate - Pass



Navn: Casper N. S. Stornes

Adresse: Arhusvegen 1C

5310 Hauglanshella

Klubb: Wado Ryu Karateklubb Askøy

Født: dag: 06 mnd.: 02 år: 1997

Startet å trener karate: dag: 12 mnd.: 07 år: 2002

Signatur: _____ **Klubb:** _____

Dette karate passet skal benyttes til alle graderinger i stilarten Wado Ryu karate. Passet er også et hjelpemiddel til å lære deg graderingspensum og andre uttrykk som brukes på dine treninger.

Syllabus fra 8 Mon til 1 Kyu

Man skal ha minimum 3 mnd mellom Mon eller Kyu gradering, før man kan gradere seg til ny grad.

8 Mon Gul stripe

KIHON, TSUKI & KERI (BASIC TEKNIKKER)

1. Junzuki - Mawate Jodan Uke
2. Maegeri Chudan

RENRAKU WAZA (KOMBINASJONER)

1. Maegeri Chudan -- Tobikomizuki
2. Surikomi Maegeri Chudan -- Tobikomizuki

UKE

1. Chudan Soto Uke --Gyakuzuki Chudan

Gradert den: _____

Instruktør: _____

8 Kyu Gult belte

KIHON, TSUKI & KERI (BASIC TEKNIKKER)

1. Junzuki - Mawate Jodan Uke
2. Gyakuzuki - Mawate Gedan Barai
3. Maegeri Chudan
4. Surikomi Maegeri Chudan
5. Sokuto Fumikomi

RENRAKU WAZA (KOMBINASJONER)

1. Maegeri Chudan -- Tobikomizuki
2. Surikomi Maegeri Chudan -- Tobikomizuki
3. Maegeri Chudan -- Gyakuzuki Chudan
4. Surikomi Maegeri Chudan -- Gyakuzuki Chudan

UKE

1. Chudan Soto Uke --Gyakuzuki Chudan
2. Chudan Uchi Uke ---Gyakuzuki Chudan

Gradert den: _____

Instruktør: _____

7 Mon Oransje stripe

KIHON, TSUKI & KERI (BASIC TEKNIKKER)

1. Junzuki no Tsukomi
2. Mawashigeri Chudan

RENRAKU WAZA (KOMBINASJONER)

1. Maegeri Chudan -- Mawashigeri Chudan -- Gyakuzuki Chudan

SAMBON GUMITE

1. Chudan Soto Uke -- Maegeri -- Gyakuzuki
2. Chudan Maegeri Uke Ipponme -- Gyakuzuki

Gradert den: _____

Instruktør: _____

7 Kyu Oransje belte

KIHON, TSUKI & KERI (BASIC TEKNIKKER)

1. Junzuki no Tsukomi
2. Gyakuzuki no Tsukomi
3. Mawashigeri Chudan

RENRAKU WAZA (KOMBINASJONER)

1. Maegeri Chudan -- Mawashigeri Chudan -- Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan -- Mawashigeri Chudan -- Gyakuzuki Chudan

SAMBON GUMITE

1. Chudan Soto Uke -- Maegeri -- Gyakuzuki
2. Chudan Uchi Uke -- Empi
3. Chudan Maegeri Uke Ipponme -- Gyakuzuki
4. Chudan Maegeri Uke Nihonme -- Gyakuzuki

KATA

Pinan Nidan

Gradert den: _____

Instruktør: _____

6 Mon Grønn stripe

KIHON, TSUKI & KERI (BASIC TEKNIKKER)

1. Kette Junzuki
2. Tobikomizuki
3. Surikomi Mawashigeri Chudan

RENRAKU WAZA (KOMBINASJONER)

1. Maegeri Chudan -- Sokuto Fumikomi -- Gyakuzuki Chudan

SAMBON GUMITE

1. Jodan Uke Ipponme
2. Chudan Maegeri Uke Gohonme

KATA

1. Pinan Shodan

Gradert den: _____

Instruktør: _____

6 Kyu Grønt belte

KIHON, TSUKI & KERI (BASIC TEKNIKKER)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Tobikomizuki
4. Surikomi Mawashigeri Chudan
5. Surikomi Sokuto Chudan

RENRAKU WAZA (KOMBINASJONER)

1. Maegeri Chudan -- Sokuto Fumikomi -- Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan -- Sokuto Chudan-- Gyakuzuki Chudan

SAMBON GUMITE

1. Jodan Uke Ipponme
2. Jodan Uke Nihonme
3. Chudan Maegeri Uke Gohonme
4. Chudan Maegeri Uke Ropponme

KATA

1. Pinan Shodan
2. Pinan Sandan

OHYO GUMITE

Ipponme.

JI YU KUMITE (FRI KAMP)

Gradert den: _____

Instruktør: _____

5 Mon Blå stripe

KIHON, TSUKI & KERI (Grunnteknikker)

1. Kette Junzuki
2. Kette Junzuki no Tsukomi
3. Nagashizuki
4. Sokuto Chudan

RENRAKU WAZA (Kombinasjoner)

1. Mawashigeri Chudan-Ushirogeri Gedan-Gyakuzuki Chudan

SANBON GUMITE

1. Jodan Uke Sanbonme
2. Chudan Maegeri Uke Sanbonme
3. Chudan Soto Uke

KATA

1. Pinan Sandan

Gradert den: _____

Instruktør: _____

5 Kyu Blått belte

KIHON, TSUKI & KERI (Grunnteknikker)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki no Tsukomi
5. Nagashizuki
6. Ushirogeri Gedan
7. Sokuto Chudan
8. Nidan Geri Jodan

RENRAKU WAZA (Kombinasjoner)

1. Mawashigeri Chudan-Ushirogeri Gedan-Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Sokuto Fumikomi-Ushirogeri Gedan-Uraken Jodan

SANBON GUMITE

1. Jodan Uke Sanbonme
2. Jodan Uke Yonhonme
3. Chudan Maegeri Uke Sanbonme
4. Chudan Maegeri Uke Yonhonme
5. Chudan Soto Uke
6. Chudan Uchi Uke

KATA

1. Pinan Sandan
2. Pinan Yodan

OHYO GUMITE 1. Nihonme

JI YU KUMITE (Kamp)

Gradert den: _____

Instruktør: _____

4 Mon Lilla stripe

KIHON, TSUKI & KERI (Grunnteknikker)

1. Kette Junzuki
3. Kette Junzuki no Tsukomi
3. Mawashigeri Chudan
4. Ushirogeri Chudan

RENRAKU WAZA (Kombinasjoner)

1. Maegeri Chudan-Nagashizuki Jodan-Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan-Nagashizuki Jodan-Mawashigeri Chudan

SANBON GUMITE

1. Jodan Uke Ipponme
2. Chudan Soto Uke
3. Chudan Maegeri Uke Yonhonme

KATA

1. Pinan Yodan

JI YU KUMITE (Kamp)

Gradert den: _____

Instruktør: _____

4 Kyu Lilla belte

KIHON, TSUKI & KERI (Grunnteknikker)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki no Tsukomi
5. Nagashizuki
6. Mawashigeri Chudan
7. Ushirogeri Chudan
8. Sokuto Chudan

RENRAKU WAZA (Kombinasjoner)

1. Maegeri Chudan-Nagashizuki Jodan-Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Maegeri Chudan-Nagashizuki Jodan-Mawashigeri Chudan
3. Maegeri Chudan-Sokuto Fumikomi-Ushirogeri Gedan-Gyakuzuki Chudan

SANBON GUMITE

1. Jodan Uke Ipponme
2. Jodan Uke Sanbonme
3. Chudan Soto Uke
4. Chudan Uchi Uke
5. Chudan Maegeri Uke Yonhonme
6. Chudan Maegeri Uke Gohonme

KATA

1. Pinan Yodan
2. Pinan Godan

OHYO GUMITE

1. Sanbonme

JI YU KUMITE (Kamp)

Gradert den: _____

Instruktør: _____

3 Mon Brun stripe

KIHON, TSUKI & KERI (Grunnteknikker)

1. Kette Junzuki
2. Kette Junzuki no Tsukomi
3. Tobikomizuki
4. Mawashigeri Jodan
5. Sokuto Chudan

RENRAKU WAZA (Kombinasjoner)

1. Surikomi Maegeri Chudan-Mawashigeri Chudan-Ushirogeri Chudan-Gyakuzuki Chudan
2. Maegeri Chudan-Nagashizuki Jodan-Gyakuzuki Chudan-Mawashigeri Chudan

SANBON GUMITE

1. Jodan Uke Nihonme
2. Chudan Maegeri Uke Ipponme
3. Chudan Maegeri Uke Sanbonme

KATA (mønster)

1. Pinan Godan

OHYO GUMITE

1. Yonhonme

KIHON GUMITE

1. Ipponme

JI YU KUMITE (Kamp)

Gradert den: _____

Instruktør: _____

3 Kyu Brunt belte

KIHON, TSUKI & KERI (Grunnteknikker)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no Tsukomi
4. Kette Gyakuzuki no Tsukomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki
7. Mawashigeri Jodan
8. Ushirogeri Chudan
9. Sokuto Chudan

RENRAKU WAZA (Kombinasjoner)

1. Surikomi Maegeri Chudan-Mawashigeri Chudan-Ushirogeri Chudan-Gyakuzuki Chudan
2. Maegeri Chudan-Nagashizuki Jodan-Gyakuzuki Chudan-Mawashigeri Chudan
3. Surikomi Maegeri Chudan-Sokuto Fumikomi-Ushirogeri Chudan-Uraken Jodan

SANBON GUMITE

1. Jodan Uke Nihonme
2. Jodan Uke Yonhonme
3. Chudan Maegeri Uke Ipponme
4. Chudan Maegeri Uke Sanbonme
5. Chudan Maegeri Uke Gohonme

KATA (mønster)

1. Ku Shanku

OHYO GUMITE

1. Ipponme
2. Nihonme
3. Yonhonme

KIHON GUMITE

1. Ipponme
2. Nihonme

JI YU KUMITE (Kamp)

Gradert den: _____

Instruktør: _____

2. Mon Brunt belte 1 sort stripe

KIHON, TSUKI & KERI (Grunnteknikker)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no Tsukkomi
4. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
5. Nagashizuki
6. Surikomi Sokuto Jodan
7. Ushirogeri Chudan

RENRAKU WAZA (Kombinasjoner)

1. Surikomi Maegeri Chudan-Nagashizuki Jodan-Mawashigeri Jodan
2. Maegeri Chudan-Sokuto Chudan-Ushirogeri Chudan-Gyakuzuki Chudan

SANBON GUMITE

1. Jodan Uke Ipponme
2. Chudan Soto Uke
3. Chudan Maegeri Uke Nihonme
4. Chudan Maegeri Uke Ropponme

KATA

1. Ku Shanku

OHYO GUMITE

1. Sanbonme
2. Gohonme

KIHON GUMITE

1. Sanbonme

JI YU KUMITE (Kamp)

Gradert den: _____

Instruktør: _____

2. Kyu Brunt belte 2 sorte striper

KIHON, TSUKI & KERI (Grunnteknikker)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no Tsukkomi
4. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
5. Nagashizuki
6. Surikomi Mawashigeri Jodan
7. Surikomi Sokuto Jodan
8. Ushirogeri Chudan
9. Nidan Geri Jodan

RENRAKU WAZA (Kombinasjoner)

1. Surikomi Maegeri Chudan-Nagashizuki Jodan-Mawashigeri Jodan
2. Maegeri Chudan-Sokuto Chudan-Ushirogeri Chudan-Gyakuzuki Chudan
3. Zenshinshite Jodan-Chudan Renzuki-Surikomi Maegeri Chudan-Mawashigeri Chudan-Gyakuzuki Chudan

SANBON GUMITE

1. Jodan Uke Ipponme
2. Jodan Uke Yonhonme
3. Chudan Soto Uke
4. Chudan Uchi Uke
5. Chudan Maegeri Uke Nihonme
6. Chudan Maegeri Uke Yonhonme
7. Chudan Maegeri Uke Ropponme

KATA

1. Ku Shanku
2. Nai Hanchi

OHYO GUMITE

1. Sanbonme
2. Yonhonme
3. Gohonme

KIHON GUMITE

1. Sanbonme
2. Yonhonme

JI YU KUMITE (Kamp)

Gradert den: _____

Instruktør: _____

1. Mon Brunt belte 3 sorte striper

KIHON, TSUKI & KERI (Grunnteknikker)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no Tsukkomi
4. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
5. Mawashigeri Jodan
6. Ushirogeri Chudan

RENRAKU WAZA (Kombinasjoner)

1. Zenshinshite Jodan-Chudan Renzuki-Maegeri Chudan-Mawashigeri Chudan-Ushirogeri Chudan-Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Jodan-Chudan Renzuki-Surikomi Maegeri Chudan-Mawashigeri Chudan-Ushirogeri Chudan-Uraken Jodan

SANBON GUMITE

1. Jodan Uke Ipponme
2. Jodan Uke Sanbonme
3. Chudan Soto Uke
4. Chudan Maegeri Uke Ipponme
5. Chudan Maegeri Uke Gohonme

KATA

1. Seishan

OHYO GUMITE

1. Gohonme
2. Ropponme

KIHON GUMITE

1. Ropponme

JI YU KUMITE (Kamp)

Gradert den: _____

Instruktør: _____

1. Kyu Brunt belte 4 sorte striper

KIHON, TSUKI & KERI (Grunnteknikker)

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no Tsukkomi
4. Kette Gyakuzuki no Tsukkomi
5. Nagashizuki
6. Surikomi Mawashigeri Jodan
7. Mawashigeri Jodan
8. Ushirogeri Chudan
9. Surikomi Sokuto Jodan

RENRAKU WAZA (Kombinasjoner)

1. Zenshinshite Jodan-Chudan Renzuki-Maegeri Chudan-Mawashigeri Chudan-Ushirogeri Chudan-Gyakuzuki Chudan
2. Surikomi Jodan-Chudan Renzuki-Surikomi Maegeri Chudan-Mawashigeri Chudan-Ushirogeri Chudan-Uraken Jodan
3. Zenshinshite Jodan-Chudan Renzuki-Maegeri Chudan-Nagashizuki Jodan-Gyakuzuki Chudan-Mawashigeri Chudan

SANBON GUMITE

1. Jodan Uke Ipponme
2. Jodan Uke Nihonme
3. Jodan Uke Sanbonme
4. Chudan Soto Uke
5. Chudan Uchi Uke
6. Chudan Maegeri Uke Ipponme
7. Chudan Maegeri Uke Yonhonme
8. Chudan Maegeri Uke Gohonme

KATA

1. Seishan
2. Chinto

OHYO GUMITE

1. Gohonme
2. Ropponme
3. Nanahonme

KIHON GUMITE

1. Ropponme
2. Nanahonme

JI YU KUMITE (Kamp)

Gradert den: _____

Instruktør: _____

Gradering	Dato	Eksaminator
1 DAN		
2 DAN		
3 DAN		
4 DAN		
5 DAN		
6 DAN		
7 DAN		
8 DAN		

Dan gardering følger årets syllabus.

1 DAN (SHODAN) Minimum 9 mnd. fra 1 kyu til 1 DAN

2 DAN (NIDAN) Minimum 18 mnd. fra 1 DAN til 2 DAN

3 DAN (SANDAN) Minimum 3 år fra 2 DAN til 3 DAN

4 DAN (YONDAN) Minimum 4 år fra 3 DAN til 4 DAN

Videre graderinger blir tildelt.

SANBON GUMITE Antall 12

Chudan Soto Uke	Uke
Chudan Uchi Uke	Uke
Jodan Uke Ipponme	Nr. 1
Jodan Uke Nihonme	Nr. 2
Jodan Uke Sanbonme	Nr. 3
Jodan Uke Yonhonme	Nr. 4
Chudan Mae Geri Uke Ipponme	Nr. 1
Chudan Mae Geri Uke Nihonme	Nr. 2
Chudan Mae Geri Uke Sanbonme	Nr. 3
Chudan Mae Geri Uke Yonhonme	Nr. 4
Chudan Mae Geri Uke Gohonme	Nr. 5
Chudan Mae Geri Uke Rapponme	Nr. 6

OHYO GUMITE Antall 8

Ohyo Gumite Ipponme	Nr. 1
Ohyo Gumite Nihonme	Nr. 2
Ohyo Gumite Sanbonme	Nr. 3
Ohyo Gumite Yonhonme	Nr. 4
Ohyo Gumite Gohonme	Nr. 5
Ohyo Gumite Rapponme	Nr. 6
Ohyo Gumite Nanahonme	Nr. 7
Ohyo Gumite Hachihonme	Nr. 8

KIHON GUMITE Antall 10

Kihon Kumite Ipponme	Nr. 1
Kihon Kumite Nihonme	Nr. 2
Kihon Kumite Sanbonme	Nr. 3
Kihon Kumite Yonhonme	Nr. 4
Kihon Kumite Gohonme	Nr. 5
Kihon Kumite Rapponme	Nr. 6
Kihon Kumite Nanahonme	Nr. 7
Kihon Kumite Hachihonme	Nr. 8
Kihon Kumite Kyuhonme	Nr. 9
Kihon Kumite Jipponme	Nr. 10

DOJO KUN ETIKETT

Tradisjonelle regler for Wado Ryu Karate.

1. **Resetsu o mamori** (Hold deg til reglene) I dojoen må etikette overholdes.
2. **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.
3. **Jojitsu ni oberezu** (Instruktører og elever er ikke like)
Utenfor Dojo kan du være venn med Sensei men ikke dra nytte av dette vennskapet.
4. **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



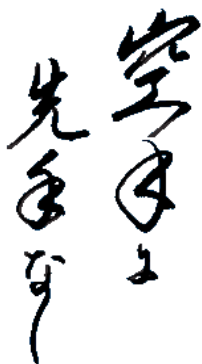
SU indikerer at en nybegynner må kopiere alle karate teknikker riktig fra instruktøren hans.



HA betyr at etter flere år med trening, når karate-ka har oppnådd en høy grad svart belte, har han lov til å utvikle nye teknikker forutsatt at de er forbedringer. Dette gjelder for alle bevegelser med unntak av grunnleggende 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 manerene 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 IWFN plikter du å være lojal mot organisasjonen. Dine Dan graderinger vil bli registrert i IWF og IWFN. NKF vil godkjenne denne gradering og registrere dette i NKF sitt register.

Tall fra 1 til 10

Ichi	(ee chee)	Tall	1
Ni	(nee)	Tall	2
San	(san)	Tall	3
Shi	(she)	Tall	4
Go	(go)	Tall	5
Roku	(ro koo)	Tall	6
Shichi	(chee chee)	Tall	7
Hachi	(ha chee)	Tall	8
Kyu	(koo)	Tall	9
Jyu	(jew)	Tall	10