



## Träningsmatrikel för Svenska Taidoförbundet

*Gällande från 2024-01-24.*

Denna träningsmatrikel är en rekommendation, där två nya kyugrader införs. Detta för att underlätta för våra klubbar att hålla nybörjarträningar och öka sitt medlemsantal, samt starta nya klubbar.

Tanken med denna träningsmatrikel är följande:

1. Att sänka tröskeln för första graderingarna, så att nybörjare och taidokas i sin tidiga "karriär" känner att de klarar av graderingen och inte slutar pga att de inte känner sig redo
2. Följa Taïdo Hon'In:s riktlinjer kring taiki, doko och seïgyo
3. Att bygga upp koordination, styrka och kropps kontroll på ett bra sätt
4. Knyta ihop barntaïdosystemet med graderingssystemet för ungdomar och vuxna. Om barnet har uppnått 1 mon bör hen kunna få 6 kyu direkt. 2 mon bör motsvara 7 kyu och 3 mon motsvara 8 kyu

Denna träningsmatrikel innehåller rekommendationer för att träna höga volter (t ex bakåtvolt/bakuchu). Detta måste naturligtvis anpassas efter individen. T ex är det inte lämpligt att en äldre elev eller elever med andra hinder visar denna typ av tekniker. Däremot är förövningar till dessa tekniker ofta mycket bra allmän träning. Det är starkt rekommenderat att varje enskild klubb säkerställer att instruktörerna har tillräcklig kunskap om hur teknikerna ska läras ut, samt att de lärs ut utifrån klubbens förutsättningar.

Gällande hokei och kobo kan dessa läras ut i en annan ordning än vad som anges i denna träningsmatrikel. Dock behöver de hokei som anges, samt jodan-, chudan och gedan no kobo ha tränats innan 1 Dan<sup>1</sup>, i överensstämmelse med Taïdo Hon'Ins minimikrav.

---

<sup>1</sup> Uttalande från Mitsuo Kondo sensei, Shuseki Hanshi 9 Dan, tekniskt ansvarig i Taïdo Hon'In, sommaren 2023.

## Träningsmatrikel för Svenska Taidoförbundet

Gällande från 2024-01-24.

### 8 kyu - gult bälte

- |   |   |
|---|---|
| 1. Happo gamae shiho <sup>2</sup>                   | Åtta (chudan) kamae åt fyra håll              |
| 2. Kamae: chudan och gedan gamae                    | Normal och låg kampposition                   |
| 3. Unsoku: tsuisoku, taisoku, tensoku (ashi kaiten) | Taidosteg: steg framåt, steg bakåt, byta sida |
| 4. Sonoba zuki (stående i kiba/fudo dachi)          | Grundslag (seiken zuki)                       |
| 5. Sonoba geri (stående i kokutsu dachi)            | Grundspark (mae geri)                         |
| 6. Senagashi (kawashi)                              | Hög undanväjning ("Taisosa 1")                |
| 7. Fukiteki (fuse)                                  | Låg duckning ("Taisosa 2")                    |
| 8. Shajo nagashi                                    | Låg sidoduckning ("Taisosa 3", manjifall)     |
| 9. Untai no zuki                                    | Vågslag                                       |
| 10. Untai eji zuki                                  | Vågslag med knäupdrag                         |
| 11. Untai sanbon nukite                             | Vågrörelse med tre spjuthandslag              |
| 12. Hentai ebi geri                                 | Fallande bakåtspark                           |
| 13. Tentai hai zenten                               | Framåt kullerbytta                            |

### 7 kyu - gult bälte med märke

- |   |   |
|---|---|
| 1. Unsoku happo   | Taidos åtta grundsteg                                   |
| 2. Taisosa gorendo <sup>2</sup>                           | Serie med ducker  |
| 3. Kobo shodan  | Kobo nr 1 (se nedan)                                    |
| 4. Kamae: jodan gamae                                     | Hög kampposition  |
| 5. Unsoku: kosoku, gensoku (utanför unsoku happo), mawate | Taidosteg: åt sidan, snett bakåt, vända håll på stället |
| 6. Sentai chokujo zuki                                    | Rotation med slag                                       |
| 7. Sentai sanbon nukite                                   | Rotation med tre spjuthandslag                          |
| 8. Untai shomen geri                                      | Vågrörelse med spark och slag                           |
| 9. Hentai hangetsu ate                                    | Fallande halvmånespark                                  |
| 10. Hentai manji geri                                     | Fallande framåtspark                                    |
| 11. Tentai hai koten                                      | Bakåtkullerbytta  |
| 12. Tentai ude sokuten                                    | Hjulning  |

**Kobo nr 1 Anfallare:** Gedan game, kosoku, tensoku, kosoku, untai eji zuki, kiai, gentai. **Försvarare:** Gedan gamae, kosoku, tensoku, kosoku, kosoku, hentai hangetsu ate, kiai, gentai.

<sup>2</sup> Se sista sidan för förklaring

## 6 kyu – lila bälte

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Sentai <i>ellersenin</i> no hokei | Form för rotation                   |
| 2. Kobo nidan                        | Kobo nr 2 (se nedan)                |
| 3. Untai tobi zuki                   | Hoppslag                            |
| 4. Untai oshi kuzushi                | Vågrörelse med dubbelt handlovsslag |
| 5. Untai nidan geri                  | Hoppande saxspark framåt            |
| 6. Hentai senjo geri                 | Fallande rundspark bakåt            |
| 7. Hentai suihei geri                | Fallande sidospark                  |
| 8. Nengi                             | Horisontell kroppsrotation          |
| 9. Tentai hai zenten zuki            | Framåtkullerbytta med slag          |
| 10. Jissen                           | Fri taïdokamp                       |

**Kobo nr 2** *Anfallare:* Gedan gamae, gensoku, tensoku, kosoku, ninoashi, ebi geri, kiai, gentai. *Försvarare:* Gedan gamae, gensoku, tensoku, kosoku, taisoku, kosoku med senagashi direkt in i sentai chokujo zuki, kiai, gentai.

## 5 kyu – lila bälte med märke

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1. Sentai <i>ochsenin</i> no hokei | Form för rotation                       |
| 2. Jodan no kobo                   | Kobo för att öva tai no sen             |
| 3. Ohen fubi                       | Parövning för duckningar                |
| 4. Sentai shajo geri               | Rotation med fallande framåtspark       |
| 5. Sentai kaijo geri               | Rotation med rundspark framåt           |
| 6. Untai kake kuzushi              | Balansbrytning med dubbelt handlovsslag |
| 7. Untai hien geri                 | Hoppande saxspark med spjuthandsslag    |
| 8. Nentai hangetsu ate             | Horisontell rotation med halvmånespark  |
| 9. Tentai hai koten geri           | Bakåtkullerbytta med spark              |
| 10. Jissen                         | Fri taïdokamp                           |



## 4 kyu – grönt bälte

1. Untai *och* unin no hokei
2. Chudan no kobo
3. Seimei no hokei
4. Sentai harai kuzushi
5. Untai tobi yoko geri
6. Hentai kake kuzushi
7. Nentai jun ashi garami
8. Tentai ude sokuten zuki
9. Tentai ude zenten
10. Jissen

### Form för vågrörelse

#### Kobo för att öva go no sen

- Andningshokei
- Rotation med bensvep
- Sidohoppspark
- Fallande benkrok
- Horisontell rotation med bensax, med knät
- Hjulning med slag
- Handvolt framåt
- Fri taidokamp

## 3 kyu – grönt bälte med märke

1. Hentai *eller* henin no hokei
2. Gedan no kobo
3. Unsoku gorendo
4. Sentai tegatana uchi
5. Untai gaijo geri
6. Untai ushiro geri
7. Nentai gyaku ashi garami
8. Tentai ude sokuten geri
9. Tentai ude koten
10. Jissen

### Form för vågrörelse

#### Kobo för att öva sen no sen

- Fem stegkombinationer
- Rotation med handkantsslag
- Dubbelhoppspark
- Stickande hopprundspark bakåt
- Horisontell rotation med bensax, mot knät
- Hjulning med spark
- Flick-flack/Handvolt bakåt
- Fri taidokamp

## 2 kyu – brunt bälte

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1. Hentai <i>och</i> in no hokei | Form för vågrörelse                          |
| 2. Gedan no kobo                 | Kobo för att öva sen no sen                  |
| 3. Sentai haimen dori            | Rotation med grepp bakifrån                  |
| 4. Untai fujo geri               | Hoppande bakåtspark                          |
| 5. Hentai gaeshi geri            | Fallande kontringsspark                      |
| 6. Nentai gyaku do garami        | Horisontell rotation med bensax, mot kroppen |
| 7. Tentai chu koten              | Bakåtvolt                                    |
| 8. Jissen                        | Fri taïdokamp                                |

## 1kyu – brunt bälte med märke

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1. Nentai <i>eller</i> in no hokei | Form för vågrörelse                          |
| 2. Jissen                          | Fri taïdokamp                                |
| 3. Sentai shitto ate               | Rotation med knästö                          |
| 4. Sentai tecchu ate               | Rotation med underarmstö                     |
| 5. Untai zenmen dori               | Vågrörelse med grepp framifrån               |
| 6. Untai tobi senjo geri           | Hoppundspark bakåt                           |
| 7. Hentai nage kuzushi             | Fallande offerkast                           |
| 8. Nentai jun do garami            | Horisontell rotation med bensax, med kroppen |

**Happo gamae shiho:** Vänster chudan gamae, titta över höger axel, mawate (vänd håll på stället) till höger chudan gamae. Blick vänster, höger fot 90° bakåt till vänster chudan gamae. Upprepa ytterligare tre gånger till fullt varv. Upprepa på andra sidan. Fokus ligger på att få en samtidig rörelse mellan händer, höft och fötter.

**Taisosa gorendo:** Chudan gamae, senagashi, sashikomi fukiteki (stick bakre benet framåt), vänd upp i chudan gamae (andra sidan). Shajo nagashi, chudan gamae, sagaru fukiteki (vänd bakåt till fuse). Dra in bakre benet och vänd till chudan gamae (första sidan, shajo nagashi, chudan gamae. När eleverna lärt sig rörelserna, låt rörelserna "flyta ihop" till dess att kamaerna i stort sett försvinner (förutom första och sista). Öva båda sidor.