**Ren Raku – Kombinationer**

**från tre gamla graderingshäften**

Sammanställt av:

 Martin Jansson

2010-05-02

**10 KYU (Vitt bälte med ett blått streck)**

***Graderingshäfte 1***

1. Bakre ben Chudan Chusoku Mae Geri, Seiken Jordan Oi Tsuki.

2. Seiken Mae Gedan Barai, Seiken Jodan Uke, bakre ben Chudan Mae Hiza Geri.

***Graderingshäfte 2***

1. Seiken Jordan Oi Tsuki, bakre ben Chudan Chusoko Mae Geri.

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

***Graderingshäfte 3***

Ingen kombination

**9 KYU (Vitt bälte med två blåa streck)**

***Graderingshäfte 1***

1. Gyaku Mae Gedan Barai, Seiken Ago Uchi, Seiken Chudan Gyaku Tsuki.

2. Gyaku Chudan Soto Uke, Seiken Mae Gedan Barai, främre ben Ashi Barai, bakre ben Hiza Ganmen Geri.

***Graderingshäfte 2***

1. Gyaku Mae Gedan Barai, Hiza Mae Geri.

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

***Graderingshäfte 3***

1. Dra in främre ben Seiken Mae Gedan Barai, Hiza Ganmen Geri.

2. Flytta bakre ben i sidled samtidigt Seiken Chudan Soto Uke, bakre ben Hiza mae Geri.

3. Seiken Jodan uke, Seiken Mae Gedan Barai, Hiza Ganmen Geri.

**8 KYU (Blått bälte)**

***Graderingshäfte 1***

1. Bakre ben Ashi Barai, Jodan Tate Tsuki, Chudan Gyaku Tsuki.

2. Seiken Chudan Soto Uke, Gyaku Shita Tsuki, insteg Mawachi Hiza Geri.

***Graderingshäfte 2***

1. Bakre ben Ashi Barai, Jodan Tate Tsuki, Chudan Gyaku Tsuki. *(samma som graderingshäfte 1, kombination 1, 8 KYU)*

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

***Graderingshäfte 3***

1. Insteg Ashi Barai, Jodan Tate Tsuki, Shita Tsuki.

2. Dra in främre ben och gör samtidigt Seiken Mae Gedan Barai, förläng ställningen Joden Gyaku Tate Tsuki, Mawashi Hiza Geri.

3. Gå bak i Kiba Dachi (Kuju 90 grader) samtidigt Jodan Jun Tsuki .

**7 KYU (Blått bälte med ett gult streck)**

***Graderingshäfte 1***

1. Bakre ben Chudan Chusoku Mae Geri, Gyaku Mae Gedan Barai, Tettsui Oroshi Uchi, Tettsui Yoko Uchi med samma hand.

2. Dra in främre ben och gör samtidigt Gyaku Seiken Mawashi Gedan Barai, bakre benet Mae Hiza Geri, Gyaku Shita Tsuki.

***Graderingshäfte 2***

1. Bakre ben Chudan Chusoku Mae Geri, Gyaku Mae Gedan Barai, Tettsui Yoko Uchi.

2. Seiken Mawashi Gedan Barai, främre ben Chudan Chusoku Mae Geri, Seiken Chudan Gyaku Tsuki, Seiken Jodan Oi Tsuki.

***Graderingshäfte 3***

1. Bakre ben Chudan Chusoku Mae Geri, Gyaku Mae Gedan Barai, Tettsui Oroshi Uchi, Chudan Tettsui Yoko Uchi.

2. Dra in främre ben i Neiko Ashi Dachi, Seiken Mawashi Gedan Barai, främre ben Mae Geri Chudan Chusoku, Seiken Chudan Gyaku Tsuki, Seiken Jodan Oi Tsuki.

**6 KYU (Gult bälte)**

***Graderingshäfte 1***

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.

***Graderingshäfte 2***

1. Insteg Ashi Barai, Uraken Yoko Uchi, Seiken Chudan Gyaku Tsuki. *(samma som graderingshäfte 1, kombination 1, 6 KYU)*

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. *(samma som graderingshäfte 1, kombination 2, 6 KYU)*

***Graderingshäfte 3***

1. Insteg Tsuru Ashi Dachi, Chudan Yoko Geri, Jodan Uraken Yoko Uchi, Seiken Chudan Gyaku Tsuki.

2. Främre ben Sune Uke, samma ben Chudan Chusoku Mae Geri, Seiken Jodan Oi Tsuki, Seiken Chudan Gyaku Tsuki, bakre ben Gedan Haisoku Mawashi Geri. *(Nästan samma som graderingshäfte 1, kombination 2, 6 KYU)*

**5 KYU (Gult bälte med ett grönt streck)**

***Graderingshäfte 1***

1. Insteg Yoko Geri, Uraken Yoko Uchi, Seiken Chudan Gyaku Tsuki.

2. Seiken Chudan Gyaku Tsuki, insteg Mawashi Soto Keage, Ushiro Geri

***Graderingshäfte 2***

1. Insteg Yoko Geri, Uraken Yoko Uchi, Seiken Chudan Gyaku Tsuki. *(samma som graderingshäfte 1, kombination 1, 5 KYU)*

2. Seiken Jodan Oi Tsuki, insteg Mawashi Soto Keage, Ushiro Geri Chudan

***Graderingshäfte 3***

1. Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Gyaku Tsuki (alla tekniker i chudan).

2. Seiken Jodan Oi Tsuki, insteg Chudan Mawashi Soto Keage, Chudan Ushiro Geri, Shotei Uke (Jodan, Chudan, Gedan), Chudan Ushiro Geri.

**4 KYU (Grönt bälte)**

***Graderingshäfte 1***

1. Gyaku Jodan Shotei Uke, bakre ben Ashi Barai, 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.

***Graderingshäfte 2***

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 ban Gedan Haisoku mawashi Geri. *(Samma som graderingshäfte 1, kombination 2, 4 KYU)*

***Graderingshäfte 3***

1. Shuto Chudan Soto Uke, samma hand Shuto Uchi Komi, Seiken Chudan Gyaku Tsuki, Gedan Haisoku Mawashi geri, Chudan Ushiro Geri.

2. Steg tillbaka till Kake Dachi, ShutoChudan Morote Uchi Uke, bakre ben Chudan Mae Geri, Jodan Oi Tsuki, Chudan Gyaku Tsuki.

**3 KYU (Grönt bälte med ett brunt streck)**

***Graderingshäfte 1***

1. Insteg Chudan Yoko Geri, utan att sätta ner benet Jodan Haisoku Mawashi Geri, Uraken Yoko Uchi, Seiken Chudan Gyaku Tsuki.

2. Främre ben Jodan Haisoku Mawashi Geri, Seiken Chudan Oi Tsuki, Seiken Chudan Gyaku Tsuki, bakre ben Jodan Haisoku Mawashi Geri.

3. Jodan Hiji Uke, vänd i Ura Jodan Ushiro Hiji Ate, Shuto Gedan Uchi, Oroshi Hiji Ate.

***Graderingshäfte 2***

1. Insteg Chudan Yoko Geri, utan att sätta ner benet Jodan Haisoku Mawashi Geri, Uraken 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. *(Samma som graderingshäfte 1, kombination 3, 3 KYU)*

***Graderingshäfte 3***

1. Jodan Shuto Uchi Uke, Bakre ben Chudan Mae Kakato Geri, Jodan Hiji Ate, Kake Uke, Oroshi Hiji Uke.

2. Jodan Hiji Uke, Chudan Ushiro Hiji Ate, samma hand Shuto Ushiro Gedan Uchi, samtidigt Jodan Kake Uke, Kakato Ashi Barai, Oroshi Hiji Ate.

**2 KYU (Brunt bälte)**

***Graderingshäfte 1***

1. Uraken Yoko Uchi, insteg Jodan Haisoku Mawashi Geri, 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.

***Graderingshäfte 2***

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. *(Samma som graderingshäfte 1, kombination 2, 2 KYU)*

***Graderingshäfte 3***

1. Insteg Gedan Barai, glid fram Seiken Ago Uchi, glid fram Seiken Chudan Gyaku Tsuki, ett steg Chudan Mae Geri, Haisoku Mawashi Geri (Chudan, Jodan), Chudan Ushiro, Seiken Gedan barai, Seiken Chudan Gyaku Tsuki. Handen ska vara knuten hela tiden.

2. Jodan Hiraken Oi Tsuki, bakre ben Chudan Ushiro Geri, Gedan Haisoku Mawashi Geri, Tobi Hiza Geri.

**1 KYU (Brunt bälte med ett svart streck)**

Graderingshäfte 1

1. Hoppa in med bakre ben Oroshi soto Kakato Geri, insteg Jodan Uchi Geri, Seiken Chudan Gyaku Tsuki.

2. Kort ställning blockera Mawashi Gedan Barai, förläng ställningen Gyaku Shita Tsuki, bakre ben Gedan Mawashi Haisoku Geri, bakre ben Mae Hiza Geri.

***Graderingshäfte 2***

1. Hoppa in med bakre ben Oroshi Soto Kakato Geri, insteg Jodan Uchi Kakato Geri, Seiken Chudan Gyaku Tsuki.

2. Kort ställning blockera Mawashi Gedan Barai, förläng ställningen Gyaku Shita Tsuki, bakre ben Gedan Mawashi Haisoku Geri, bakre ben Mae Hiza Geri. *(Samma som graderingshäfte 1, kombination 2, 1 KYU)*

***Graderingshäfte 3***

1. Jodan Oi Tsuki, Jodan Gyaku Tsuki, Jodan Oi Tauki, Shita Tsuki, Jodan Oi Tsuki. Skydda ansiktet hela tiden.

2. Insteg Ichi Haisoku Mawashi Geri, Jodan Jodan Oi Oya Yubi Ken, Chudan Gyaku Oya Yubi Ken, bakre ben Mawashi Gedan Geri.

**SHODAN (1 Dan - Svart bälte med ett guld streck)**

***Graderingshäfte 1***

1. Insteg Jodan Kake Geri, utan att sätta ner benet Jodan Haisoku Mawashi Geri, Uraken Yoku Uchi, Seiken Chudan Gyaku Tsuki.

2. Förkorta ställningen blockera Mawashi Gedan Barai, förläng ställningen Gyaku Shita Tsuki, bakre ben Gedan Mawashi Haisku Geri, bakre ben Mae Hiza Geri.

***Graderingshäfte 2***

1. Insteg Jodan Kake Geri, utan att sätta ner benet Jodan Haisoku Mawashi Geri, Uraken Yoku 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 Tetsui Jodan Uchi, Jodan Ushiro Mawashi Geri.

***Graderingshäfte 3***

Insteg Jodan Kake Geri, utan att sätta ner benet Jodan Haisoku Mawashi Geri, Oi Koken Uchi Jodan, Seiken Chudan Gyaku Tsuki.

Insteg Jodan Uchi Haisoku Mawashi Geri, bakre ben Gedan Haisoku Mawashi Geri, Jodan Ushiro Mawashi Geri. Täck ansiktet hela tiden.

Främre ben Chudan Chusoku Mawashi Geri, ura Jodan Tettsui Uchi, Jodan Ushiro Mawashi Geri.

**NIDAN (2 Dan - Svart bälte med två guld streck)**

***Graderingshäfte 1***

1. Bakre ben Ashi Barai dra tillbaka benet till original position, Chudan Shotei Uke, Seiken Jodan Gyaku Tsuki, insteg Jodan Haisoku Mawashi Geri.

2. Gedan Haisoku Mawashi Geri, samtidigt slå Shuto Uchi Komi, Seiken Chudan Gyaki Tsuki, bakre ben Gedan Haisoku Mawashi Geri, bakre ben Jodan Chusoku Mae Geri.

3. Insteg Oroshi Uchi Kakato Geri, Seiken Oi Tsuki, Seiken Jodan Gyaku Mawashi Uchi, Seiken Jodan Oi Age Tsuki, bakre ben Chudan Haisoku Mawashi Geri.

***Graderingshäfte 2***

1. Bakre ben Ashi Barai dra tillbaka benet till original position, Chudan Shotei Uke, Seiken Jodan Gyaku Tsuki, insteg Jodan Haisoku Mawashi Geri. *(Samma som graderingshäfte 1, kombination 1, 2 Dan)*

2. Gedan Haisoku Mawashi Geri, samtidigt slå Shuto Uchi Komi, Seiken Chudan Gyaki Tsuki, främre ben Jodan Chusoku Mawashi Geri, bakre ben Gedan Haisoku Mawashi Geri.

3. Insteg Oroshi Uchi Kakato Geri, Seiken Oi Tsuki, Seiken Jodan Gyaku Mawashi Uchi, Seiken Jodan Oi Age Tsuki, bakre ben Chudan Haisoku Mawashi Geri. *(Samma som graderingshäfte 1, kombination 3, 2 Dan)*

***Graderingshäfte 3***

Kort ställning Chudan Shotei Soto Uke, samma hand Jodan Koken Uke, förläng ställningen Chudan Haito Uchi, främre ben Ashi Barai, droppa Gedan Kakato Geri.

Främre ben Sune Uchi Uke, bakre ben Gedan Mawashi Haisoku Geri, Jodan Seiken Gyaku Mawashi Uchi, Jodan Seiken Oi Mawashi Uchi, Seiken Gyaku Oi Age Tsuki.

**SANDAN (3 Dan - Svart bälte med tre guld streck)**

***Graderingshäfte 1***

1. Gyaku Osai Uke, Uraken Yoko Uchi, Seiken Chudan Gyaku Tsuki, gå framåt slå samtidigt Uraken Yoko Uchi, Seiken Chudan Gjaku Tsuki.

2. Förkorta ställningen Seiken Mawashi Gedan Barai, främre ben Jodan Chusoku Mae Geri, samma ben Gedan Haisoku Mawashi Geri, bakre ben Ushiro Mawashi Geri.

3. Seiken Mae Gedan Barai, Gyaku Jodan Shotei Uke, Ducka, Gyaku Shita Tsuki, Seiken Jodan Oi Mawashi Uchi, Seiken Jodan Gyaku Age Uchi, bakre Jodan Ushiro Mawashi Geri.

***Graderingshäfte 2***

1. Gyaku Osai Uke, Uraken Yoko Uchi, Seiken Chudan Gyaku Tsuki, gå framåt slå samtidigt Uraken Yoko Uchi, Seiken Chudan Gjaku Tsuki. *(Samma som graderingshäfte 1, kombination 1, 3 Dan)*

2. Förkorta ställningen Seiken Mawashi Gedan Barai, främre ben Jodan Chusoku Mae Geri, samma ben Gedan Haisoku Mawashi Geri, bakre ben Ushiro Mawashi Geri. *(Samma som graderingshäfte 1, kombination 2, 3 Dan)*

3. Seiken Mae Gedan Barai, Gyaku Jodan Shotei Uke, Ducka, Gyaku Shita Tsuki, Seiken Jodan Oi Mawashi Uchi, Seiken Jodan Gyaku Age Uchi, bakre Jodan Ushiro Mawashi Geri. *(Samma som graderingshäfte 1, kombination 3, 3 Dan)*

***Graderingshäfte 3***

1. Shuto Jodan Uchi Uke, Shotei Chudan Soto Uke, Jodan Mawashi Haisoku Geri, Gedan Mawashi Haisoku Geri.

2. Seiken Mae Gedan Barai, Gyaku Jodan Shotei Uke, Ducka, Gyaku Shita Tsuki, Seiken Jodan Oi Mawashi Uchi, Seiken Jodan Gyaku Age Uchi, bakre Jodan Ushiro Mawashi Geri. *(Samma som graderingshäfte 1, kombination 3, 3 Dan)*

3. Shuto Jodan Uchi Uke, samma arm kroka håll fast, Shotei Jodan Uchi, Jodan Morote Kake Uke, Hiza Ganmen Geri.

**YONDAN (4 Dan – Svart bälte med fyra guld streck)**

***Graderingshäfte 1***

Ingen kombination

***Graderingshäfte 2***

Ingen kombination

***Graderingshäfte 3***

1. Bakre ben Hiza Gahmnen Geri, samma ben Gedan Ushiro Geri, vänd Koken Jodan Uchi, Seiken Chudan Gyaku Tsuki, vänd Kake Uke, Seiken Jodan Mawashi Uchi, Seiken Chudan Gyaku Tsuki, Chudan Mawashi Haisoku Geri.

2. Visa en egen kombination som innehåller 10 (eller fler) olika tekniker.

3. Visa Bunkai på punkt 1 och 2

**GODAN (5 Dan – Svart bälte med fem guld streck)**

***Graderingshäfte 1***

Ingen kombination

***Graderingshäfte 2***

Ingen kombination

***Graderingshäfte 3***

1. Visa en egen kombination som innehåller 15 (eller fler) olika tekniker (slag, blockeringar, sparkar och svepningar).

2. Visa Bunkai på punkt 1.

**Referenser**

***Graderingshäfte 1***

International Karate Union Gradering syllabus. (år och av vem är okänt)

***Graderingshäfte 2***

National Karate Union Gradrings regler. (år och av vem är okänt)

***Gradeingshäfte 3***

NKJU International, International Karate Union Sweden, Kyokushin Graderings bestämmelser. (1998 Rensei Janos T Czari).