



## TYRESÖ KAMPSPORT GRADERINGSREGLER KICKBOXNING

### FÖRORD

Här är graderingsreglerna som gäller i Tyresö Kampsport. Minimitiderna mellan bältesgraderna kan inte förkortas. **Den som har en högre bältesgrad måste också uppfylla kraven för alla tidigare grader.** Mellan bältesfärgerna graderar du för streck; två streck för varje bältesfärg för vuxna (från 15 år) och tre streck för barn, innan du kan gradera för nästa bältesfärg.

I alla bältesgrader utförs tekniker i båda ställningarna: ortodox och southpaw. Kraven på det tekniska utförandet blir gradvis striktare:

- Gult bälte: förståelse för grundläggande tekniker
- Orange bälte: måttlig teknisk förmåga
- Grönt bälte: tekniker kan utföras med hastighet
- Blått bälte: tekniker kan utföras med hastighet och kraft
- Brunt bälte: perfekta tekniker
- Svart bälte 1. Dan: automatiserade tekniker.

Tyresö Kampsport är medlem i Budo- och Kampsportsförbundet via Svenska Kickboxningsförbundet samt medlem i Allstyle Förbundet.

I alla grader kan graderingar endast utföras av personer som har svart bälte och certifikat utfärdade av World Traditional Kickboxing Association (WTKA).

### BÄLTESGRADER ERHÅLLNA UTOMLANDS

Bältesgrader som erhållits vid graderingar utomlands accepteras inte eftersom betygskriterierna varierar från land till land. En person som har fått sin bältesgrad utomlands kan delta i en gradering antingen på klubbnivå (gult – brunt) eller som anordnas av World Traditional Kickboxing Association (WTKA) (svart) för att få sin grad utvärderad enligt gällande regler.



## GULT BÄLTE

Klubbkläder ska användas vid gradering, bestående av klubb T-shirt, kickboxningsbyxor eller kampsportssshorts samt ditt bälte om du tidigare har graderat. Utrustning som krävs; boxningshandskar.

### Grundläggande krav

- minst 20 träningspass (exklusive Fys och Teknik-pass)
- renlighet och ordning
- kännedom om klubbreglerna

### Kampställning

- Båda kampställningarna: ortodox och southpaw

### Rörelse

- På trampdynan, åt alla håll, båda kampställningarna.

### Parering och blockering

- parera motståndarens raka vänsterslag med höger hand
- parera motståndarens raka högerslag med vänster hand
- blockera low kick med främre ben.

### Slag (huvudhöjd, båda händerna, utförs stillastående och med rörelse framåt)

- raka slag.

### Sparkar (båda benen, utförs stillastående, dra tillbaka benet efter spark)

- front kick, midjehöjd
- roundhouse, midjehöjd
- low kick, bakre ben

### Slagkombinationer (huvudhöjd)

- två raka slag (vänster-höger, höger-vänster), utförs stillastående
- tre raka slag (vänster-höger-vänster, höger-vänster-höger), utförs stillastående
- två jabbar + bakre slag, utförs både stillastående och med rörelse framåt.

### Sparkkombinationer (samma höjd som i de enskilda teknikerna, utförs stillastående)

- varierande kombinationer av front kick, roundhouse och low kick.

### Parerings- och slagkombinationer

- parera motståndarens raka vänsterslag med höger hand + rakt vänsterslag
- parera motståndarens raka högerslag med vänster hand + rakt högerslag

### Slag- och sparkkombinationer (samma höjd som i de enskilda teknikerna, utförs stillastående)

- olika kombinationer av alla slag och sparkar som krävs för graden



## ORANGE BÄLTE

Klubbkläder ska användas vid gradering, bestående av klubb T-shirt, kickboxningsbyxor eller kampsportsshorts samt ditt bälte. Utrustning som krävs; boxningshandskar.

### Grundläggande krav

- minst sex månaders regelbunden kickboxningsträning sedan du uppnådde gult bälte
- minst 50 träningspass sedan du uppnådde gult bälte
- kunskap om klubbreglerna
- kännedom om kickboxningens historia

### Glidande

- glidande raka slag riktade mot huvudet, framåt och i sidled

### Parering och blockering

- låga sparkar riktade mot fram- och bakbenet, blockering med skenben
- roundhouse-sparkar mot kroppen, blockering med armar
- parera/blockera motståndarens raka slag, samtidig kontrung med ett rakt slag
- blockera krokar mot kroppen
- blockera krokar mot huvudet.

### Slag (båda händerna, utförs stillastående och med framåt- och bakåtrörelse)

- krokar mot kroppen
- krokar mot huvudet
- raka slag mot kropp och huvud.

### Sparkar

- side kick, midjehöjd, båda benen, dra tillbaka benet efter spark
- back kick, dra tillbaka samma väg
- low kick, främre ben: stillastående, med steg och viktförskjutning

### Kombinationer

- olika kombinationer av alla slag, sparkar, glidningar, pareringar och blockeringar som krävs för graden, inklusive attackerande och stoppande tekniker, 1:1-sparring och 2-steg-sparring.



## GRÖNT BÄLTE

Klubbkläder ska användas vid gradering, bestående av klubb T-shirt, kickboxningsbyxor eller kampsportsshorts samt ditt bälte. Utrustning som krävs; boxningshandskar, tandskydd, ben/fotskydd.

### Grundläggande krav

- minst 12 månaders regelbunden kickboxningsträning sedan du uppnådde orange bälte
- minst 100 träningspass sedan du uppnådde orange bälte

### Glida och rulla undan

- glida undan från raka slag riktade mot huvudet
- rulla under krokar, båda riktningarna.

### Parering och blockering

- försvar mot en krok
- försvar mot en uppercut
- försvar mot en yxspark
- parera front kick, side kick och roundhouse
- block med skenben mot en roundhouse mot kroppen

### Svepning (med och utan att balansera motståndaren)

- med båda benen

### Slag (båda händerna, utförs stillastående, med framåt-, bakåt- och sidledsrörelse)

- krok mot huvud
- uppercut mot huvud
- alla slag från de tidigare graderna, med rörelse i sidled

### Sparkar (båda benen)

- yxspark mot huvud, med fotsula och häl
- turning side kick, midjehöjd, dra tillbaka samma väg eller med en snurr runt
- knäspark rakt fram, midjehöjd, stillastående

### Kombinationer

- olika kombinationer av alla slag, sparkar, glidningar, pareringar och blockeringar som krävs för graden, stillastående och med rörelse, inklusive attackerande och stoppande tekniker, 1:1-sparring och 2-steg-sparring.

### Sparring

- uppgift taktik: offensiv.
- graderingen omfattar fem tvåminutersronder med sparring. Deltagaren ska visa förmåga att genomföra sparring ronderna på ett säkert sätt.
- utrustning krävs; tandskydd, handskar, ben/fotskydd.



## BLÅTT BÄLTE

Klubbkläder ska användas vid gradering, bestående av klubb T-shirt, kickboxningsbyxor eller kampsportsshorts samt ditt bälte. Utrustning som krävs; boxningshandskar, tandskydd, ben/fotskydd.

### Grundläggande krav

- minst 17 månaders regelbunden kickboxningsträning sedan du uppnådde grönt bälte
- minst 100 träningspass sedan du uppnådde grönt bälte
- kännedom om reglerna för de fem tävlingsgrenarna inom kickboxningen

### Glida och rulla undan

- steg in i en roundhouse mot kroppen, samtidig low kick mot motståndarens stödben
- glida framåt sidledes i en svängande/snurrande spark, följt av en kontrung
- rulla under en krok med en samtidig motattack genom en krok/kroppsslag
- glida undan från ett rakt slag med samtidig motattack med ett slag

### Blockering och fånga upp

- försvara mot en roundhouse mot huvudet: blockering med händer och en motattack
- försvara mot en roundhouse: fånga sparken och håll fast i ett armlås, följt av en kontrung

### Slag

- snurrande backfist mot huvud, stillastående och med rörelse framåt.

### Sparkar (båda benen)

- front kick mot huvud
- roundhouse mot huvud
- side kick mot huvud
- snurrande hook kick mot huvud
- knäspark mot sidan, midjehöjd

### Kombinationer

- olika kombinationer av alla slag, sparkar, glidningar, pareringar och blockeringar som krävs för graden, stillastående och med rörelse, inklusive attackerande och stoppande tekniker, 1:1-sparring och 2-steg-sparring.

### Sparring

- uppgift taktik: bryta rytmen, inklusive dubbla attacker
- graderingen omfattar tio tvåminutersronder sparring. Deltagaren ska visa förmåga att genomföra sparringrounderna på ett säkert sätt.
- utrustning krävs; tandskydd, handskar, ben/fotskydd.



## BRUNT BÄLTE

Klubbkläder ska användas vid gradering, bestående av klubb T-shirt, kickboxningsbyxor eller kampsportsshorts samt ditt bälte. Utrustning som krävs; boxningshandskar, tandskydd, ben/fotskydd.

### Grundläggande krav

- minst 24 månaders regelbunden kickboxningsträning sedan du uppnådde blått bälte
- minst 100 träningspass sedan du uppnådde blått bälte
- erfarenhet av att agera assisterande instruktör och instruktör i kickboxning
- meriterande är deltagande vid Svenska Kickboxningsförbundets poängdomarkurs

### Glida och rulla undan

- rulla under en krok och samtidigt attackera med en uppercut
- undvika en hög spark genom att luta sig tillbaka, följt av en omedelbar motattack.

### Parering och blockering

- försvar mot alla tekniker som krävs för brunt bälte: parering/block och en motattack.

### Sparkar (båda benen, midje- och huvudhöjd)

- stående hook kick, snurrande hook kick
- hopptechniker: saxande front kick, saxande roundhouse
- hopptechniker: back kick, roundhouse, side kick
- glidande sparkar: front kick, roundhouse, side kick
- hoppande kontringssparkar: back kick, roundhouse

### Kombinationer

- olika kombinationer av alla slag, sparkar, glidningar, pareringar och blockeringar som krävs för graden, stillastående och med rörelse, inklusive attackerande och stoppande tekniker, 1:1-sparring och 2-steg-sparring.
- front kick, roundhouse och side kick-kombinationer utan att ta ned knäet, stillastående.

### Sparring

- uppgift taktik: kontrung med hand- och fottekniker
- graderingen omfattar femton tvåminutersronder sparring. Deltagaren ska visa förmåga att genomföra sparringronderna på ett säkert sätt samt visa teknisk och taktisk mångsidighet.
- utrustning krävs; tandskydd, handskar, ben/fotskydd



## SVART BÄLTE (1 DAN)

Gradering till svart bälte (1 dan) kan endast ske inför en särskild graderingskommitté från ett kickboxningsförbund, graderingskommittén består av minst tre svartbältare.

Huvudinstruktören är den som utser elever som är redo att genomföra en svartbältesgradering.

Klubbkläder ska användas vid gradering, bestående av klubb T-shirt, kickboxningsbyxor eller kampsportssshorts samt ditt bälte. Utrustning som krävs; boxningshandskar, tandskydd, ben/fotskydd.

### Grundläggande krav

- minst 24 månaders aktiv kickboxningsträning sedan du uppnådde brunt bälte
- minst 150 träningspass sedan du uppnådde brunt bälte
- tävlingspoäng kan användas för att förkorta minimitidskravet till 18 månader
- erfarenhet av att agera assisterande instruktör och instruktör i kickboxning
- kunskap om kickboxningens fem tävlingsdiscipliner
- kännedom om kickboxningens historia och organisationsstruktur
- meriterande är deltagande vid Svenska Kickboxningförbundets poängdomarkurs och erfarenhet av att agera poängdomare i kickboxningsevenemang

### Glida och rulla undan

- försvar mot alla tekniker som krävs för svart bälte: glidning/rullning och en kontrung

### Parering och blockering

- försvar mot alla tekniker som krävs för svart bälte: parering/block och en kontrung

### Sparkar (båda benen, midje- och huvudhöjd)

- hoppande knäspark, främre ben med steg, bakre ben utan steg
- hoppande front kick, med bakre benet utan att saxa
- glidande sparkar: front kick, roundhouse, side kick och yxspark
- hoppande back kick
- hoppande snurrande hook kick

### Kombinationer

- olika kombinationer av alla slag, sparkar, glidningar, pareringar och blockeringar som krävs för graden, stillastående och med rörelse, inklusive attackerande och stoppande tekniker, 1:1-sparring och 2-steg-sparring.
- dubbelsparkar: front kick, roundhouse, side kick, hook kick och yxsparkkombinationer utan att sänka knäet, stillastående och med rörelse

### Sparring

- uppgift taktik: kontra motståndarens kontrungar, med hjälp av fintar
- graderingen omfattar tjugofem tvåminuters sparringrundor. Deltagaren ska visa förmåga att genomföra sparringrundorna på ett säkert sätt samt visa teknisk och taktisk mångsidighet.
- utrustning krävs; tandskydd, handskar, ben/fotskydd



## HÖGRE SVARTBÄLTESGRADER

Från 2 dan och uppåt tilldelas de högre svartbältesgraderna för enastående prestationer inom kickboxningssporten. Mästargrader upp till och med tredje graden kan dock tilldelas på tävlingsmerit. Från och med den fjärde mästargraden är kriteriet att man har utfört förtjänstfullt arbete för svensk kickboxning. I normalfallet innebär detta att man har en tränar- eller ledarroll och att man är verksam, att man aktivt deltar, utvecklar och främjar förbundets evenemang och verksamhet.

Minimitiderna mellan svartbältesgraderna:

1 dan > 2 dan, 3 år

2 dan > 3 dan, 4 år

3 dan > 4 dan, 6 år

4 dan > 5 dan, 6 år

5 dan > 6 dan, 6 år