



INFORMATIONSDOKUMENT GRADERING SKBK.

Skurups Kick och Boxningsklubb genomför graderingar för sina elever vid 2st tillfällen varje år, 1 gång på våren och 1 gång på hösten i slutet av varje termin.

Det är helt frivilligt för eleverna om de vill delta i graderingen.

Graderingen fungerar som ett test för eleverna att visa att de tagit till sig den information som tränarna i klubben har lärt ut under den gångna terminen.

För att få genomföra graderingen krävs det att eleverna har tränat kontinuerligt på klubben under den gångna terminen samt att de ansvariga tränarna säger att eleven är redo för en gradering.

Tränarna har full rätt att neka gradering till elev som inte varit på tillräckligt många pass under terminen eller då tränarna anser att eleven inte är redo för nästa nivå.

Detta gäller framförallt vid gradering till grönt bälte steg 2 då ett delmoment är sparring.

Efter genomförd gradering med lyckat resultat tilldelas eleven ett diplom samt ett bälte motsvarande den grad eleven graderat till.

Då flera elever graderar vid samma tillfälle bör föräldrar vara medvetna om att momenten kan ta lång tid och planera utifrån detta.

Kostnad:

För att genomföra graderingen så tillkommer en extra kostnad för bälte, diplom m.m. Klubben kommer informera om kostnaden inför varje gradering.

/Skurups Kick och boxningsklubb.



Graderingskrav Kickboxing SKBK

GULT BÄLTE

- **Tränings tid innan gradering minst 6 månader kontinuerlig träning.**
- Tekniker skall kunna utföras med kontroll i varje moment.
- Eleven har byggt upp en fysisk grundnivå som motsvarar kraven inom Skurups Kick och Boxningsklubb.
- Eleven visar under träning att han/hon är motiverad och följer tränarnas uppmaningar under lektionerna.

Fightingstance

1. Eleven skall vid uppmaning placera sig i fightingstance (höger eller vänsterhänt) med rätt ben och gard.

Handtekniker

1. Raka Slag Vänster Höger
 - Raka Slag skall utföras mot kamrat med full kontroll
 - Raka slag skall utföras mot mitz med full kraft

Bentekniker

1. Frontspark (Mage) Främre Bakre
2. Rundspark (Midja) Främre Bakre
3. Sidospark Främre Bakre
 - Sparkar skall utföras mot kamrat med full kontroll
 - Sparkar skall utföras mot mitz med full kraft

4. Lowkick Främre Bakre
 - Lowkick skall utföras mot kamrat med full kontroll



- Lowkick skall utföras mot mitz med full kraft

Clinch

1. Från fightingstance arbeta in för att låsa clinch bakom nacke
2. Trä arm

Kondition, styrka, kämpaglöd.

1. Armhävningar 10 x 3 st.
2. Sitt-ups 30 st.
3. Hopprep 3 min utan stopp
4. Skuggboxning 3 min



ORANGE BÄLTE

- **Träningsstid innan gradering minst 6 månader sen gradering till gult bälte.**
- För att uppnå orange bälte skall eleven visa att de kan kraven gällande tekniker för gult bälte samt nedanstående grundtekniker.
- Eleven har byggt vidare på sin fysiska grundnivå som motsvarar kraven inom Skurups Kick och Boxningsklubb.
- Eleven visar under träning att han/hon är motiverad och följer tränarnas uppmaningar under lektionerna.

Kondition och fotarbete

- | | |
|-----------------|--|
| 1. Hopprep | 3 minuter i högt tempo (vartannat ben) |
| 2. Knäuppspark | 3 minuter varierat med raka ben |
| 3. Säck | 3 minuter-handtekniker endast |
| 4. Skuggboxning | 3minuter-hand och bentekniker (endast bentekniker från gult bälte) |

Förflyttningar

Eleven skall kunna uppvisa rörelsemönster enligt nedanstående.

- | | | | | |
|----------------|---------------|-------|---------|-------|
| 1. Fightstance | Framåt | Bakåt | Vänster | Höger |
| 2. Fightstance | cirkelrörelse | höger | vänster | |

Handtekniker

1. Slagserie 1 : Rak främre – rak bakre – rak främre – förflyttning (jobba igen)
 2. Slagserie 2 : Rak bakre - rak främre – rak bakre – Förflyttning (jobba igen)
- Slagserie skall utföras med full kontroll mot kamrat
 - Slagserie skall utföras med full kraft mot mitz



Bentekniker

1. Frontspark
 - Steg fram med frontspark (attack, främre ben)
 - Steg bak med frontspark (försvar, främre ben)

2. Sparkserie : **Främre ben – Bakre ben – attack främre ben**
 - Sparkserie skall utföras med full kontroll mot kamrat
 - Sparkserie skall utföras med full kraft mot mitz

3. Rundsparkar
 - Bakre Ben 20st
 - Främre ben 20st

 - 1 st rundspark skall utföras med full kontroll mot kamrat
 - 1 st rundspark skall utföras med full kraft mot mitz

4. Lowkick
 - Lowkick attack främre ben
 - Lowkick attack bakre ben

Blockeringar

1. Raka slag Höger Vänster
2. Frontsparkar Höger Vänster
3. Rundsparkar Höger Vänster

- Blockeringar skall ske mot slag och sparkar som sker i kontrollerad form med lämplig kraft och hastighet.



Blockering och kontring

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| 1. Rakt främre slag | Blockering och valfri kontring |
| 2. Rakt bakre slag | Blockering och valfri kontring |
| 3. Främre frontspark | Blockering och valfri kontring |
| 4. Bakre frontspark | Blockering och valfri kontring |
| 5. Rundspark | Blockering och valfri kontring |
| 6. Lowkick | Blockering och valfri kontring |

Knä

1. Knäteknik mot partners mage samt sidor.
2. Rundspark följs upp av knäteknik

Clinch

Från fight stance gå in och låsa motståndare i clinch

Kondition, styrka och kämpaglöd

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Armhävningar | 15x3 st |
| 2. Sitt-ups | 50 st |
| 3. Knäböj 90 grader | 50 st |
| 4. Rygglyft | 10x5st |



GRÖNT BÄLTE

- **Tränings tid innan gradering 6 mån sen gradering till orange bälte .**
- För att uppnå grönt bälte skall eleven visa att de kan kraven gällande tekniker för gult och orange bälte samt nedanstående grundtekniker.
- Teknikerna skall nu utövas på ett enligt tränarna korrekt och kontrollerat sätt som tydligt visar att eleven deltagit aktivt på träningarna.
- Eleven har byggt vidare på sin fysiska grundnivå som motsvarar kraven inom Skurups Kick och Boxningsklubb.
- Eleven visar under träning att han/hon är motiverad och följer tränarnas uppmaningar under lektionerna.

Kondition och fotarbete

- | | |
|----------------|--|
| 1. Hopprep | 2 x 3 minuter i högt tempo (vartannat ben) |
| 2. Knäuppspark | 2 x 3 minuter varierat med raka ben |
| 3. Säck | 2 x 3 minuter-handtekniker endast |

Skuggboxning

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1. Handtekniker | 2 minuter |
| 2. Bentekniker | 2 minuter |
| 3. Kombinerat | 2 minuter |

Förflyttningar

Rörelse i fight stance

- Rakt fram, bakåt, sidor, cirkel

Handtekniker

1. Krok
 - Lång krok fightstance Vänster Höger
 - Kort krok fightstance Vänster Höger



2. Upper-cut

- Lång upper-cut fightstance vänster höger
- Kort upper-cut fightstance vänster höger

3. Superman slag

- Vänster hand fightstance
- Höger Hand Fightstance

- Slag skall utföras med full kontroll mot kamrat
- Slag skall utföras med full kraft mot mitz

Bentekniker

1. Sidospark främre ben Vänster Höger

2. Sidospark bakre ben Vänster Höger

3. Sidospark med insteg (främre ben) Vänster Höger

- Sparkar skall utföras mot kamrat med full kontroll
- Sparkar skall utföras mot mitz med full kraft

4. Sparkserie: F frontspark – B. rundspark – F. rundspark Vänster Höger

5. Sparkserie: F. Rundspark – B. Rundspark – 4 st. knästötar Vänster Höger

- Sparkar skall utföras mot kamrat med full kontroll
- Sparkar skall utföras mot mitz med full kraft

Blockering & kontrung

- Utförande sker med partner

1. Krok

2. Knäspark

3. Partner : Rundspark Vänster Höger

- Elev kontrar med lowkick

4. Partner: Rundspark mot midjan Vänster Höger

- Elev blockerar spark med kontroll, kontrar med rundspark motsatt sida



- Momentet skall utföras mot kamrat med låg fart
- Momentet skall utföras mot kamrat med hög fart

Parövning/sparring

- Sparringen skall utföras på ett sådant sätt att stor kan gå mot liten och lätt mot tung.
- Tempot i parövningen/sparringen anpassas så ingen utövare ska riskeras att skadas.
- Teknikerna i parövningen/sparringen skall utdelas med stor noggrannhet och korrekt utförande, både i form och kontroll.
- Utövarna skall känna sig trygga och vana i rollen som fighters.

Boxning 2 x 2 minuter (A & B byter uppgift efter 1 minut)

1.
 - Rond 1: Boxare A jobbar med främre slag.
 - Boxare B jobbar med bakre slag
2.
 - Rond 2: Boxare A jobbar med båda raka slagen
 - Boxare B jobbar med runda slag

Kickboxning 2 x 2 minuter (A & B byter uppgift efter 1 minut)

1.
 - Rond 1: Boxare A jobbar med raka sparkar och raka slag.
 - Boxare B jobbar med rundsparkar och runda slag.
2.
 - Rond 2: Boxare A jobbar med både runda och raka slag.
 - Boxare B jobbar med rundsparkar och raka slag.

K1 2 x 2 minuter (A & B byter uppgift efter 1 minut)

- Rond 1: Boxare A jobbar med raka slag, sparkar och knän.
- Boxare B jobbar med runda slag och sparkar.

- Rond 2: Boxare A jobbar med raka slag, sparkar och knän.
- Boxare B jobbar med rundsparkar och raka slag

Kondition, styrka & vilja

1. Armhävningar 20 x 3
2. Sitt-ups 150st
3. Knäböj 90grader 75st
4. Rygglyft 15x5st
5. Clinch 3 x 2 minuter med partner



GRÖNT BÄLTE STEG 2

- **Träningstid innan gradering 6 mån sen gradering till grönt .**
- För att uppnå grönt bälte steg 2 skall eleven visa att de kan kraven gällande tekniker från gult till grönt bälte samt nedanstående grundtekniker.
- Teknikerna skall nu utövas på ett enligt tränarna korrekt och kontrollerat sätt som tydligt visar att eleven deltagit aktivt på träningarna.
- Eleven har byggt vidare på sin fysiska grundnivå som motsvarar kraven inom Skurups Kick och Boxningsklubb.
- Eleven visar under träning att han/hon är motiverad och följer tränarnas uppmaningar under lektionerna.

Kondition & fotarbete

1. Hopprep 10 minuter mycket högt tempo
2. Säck 3 x 3 minuter (Alla tekniker)
3. Thai-mitz 3 x 3 minuter (Alla tekniker)

Målet är att eleven skall med viljestyrka klara genomföra ovanstående.

Handtekniker

1. Snurrande backhand Vänster Höger
 2. Armbåge i olika riktningar Vänster Höger
 3. Slagserie: Främre upper-cut – bakre rak – främre krok
 4. Slagserie: Rak bakre – främre krok – rak bakre
 5. Slagserie: egen variant innehållande minst 5 st. handtekniker Vänster Höger
- Sparkar skall utföras mot kamrat med full kontroll
 - Sparkar skall utföras mot mitz med full kraft



Bentekniker

1. Snurrande sidospark Vänster Höger
 2. Hook kick (Pisksnärtsspark) Vänster Höger
 3. Yxspark Vänster Höger
 4. Bakåtspark Vänster Höger
 5. Flygande knäspark – stillastående Vänster Höger
 6. Flygande knäspark – saxande Vänster Höger
- Sparkar skall utföras mot kamrat med full kontroll
 - Sparkar skall utföras mot mitz med full kraft

Slag & sparkserie

1. Serie: Rak främre – rak bakre – främre krok – snurrande backhand – snurrande sidospark
2. Serie: Främre frontspark – rak främre – rak bakre, (block mot krok)

Sparring

- Sparringen skall utföras på ett sådant sätt att stor kan gå mot liten och lätt mot tung.
- Tempot i sparringen anpassas så ingen utövare ska riskeras att skadas.
- Teknikerna i sparringen skall utdelas med stor noggrannhet och korrekt utförande, både i form och kontroll.
- Utövarna skall känna sig trygga och vana i rollen som fighters.
- Båda utövarna skall ha full utrustning vid genomförande av sparringen

Boxning 2 x 2 minuter

Kickboxning 2 x 2 minuter

K1 2 x 2 minuter



BLÅTT BÄLTE

- **Träningstid innan gradering 6 mån sen gradering till grönt steg 2 .**
- För att uppnå blått bälte skall eleven visa att de kan kraven gällande tekniker från gult till grönt bälte steg 2 samt nedanstående grundtekniker.
- Teknikerna skall nu utövas på ett enligt tränarna korrekt och kontrollerat sätt som tydligt visar att eleven deltagit aktivt på träningarna.
- Eleven har byggt vidare på sin fysiska grundnivå som motsvarar kraven inom Skurups Kick och Boxningsklubb.
- Eleven visar under träning att han/hon är motiverad och följer tränarnas uppmaningar under lektionerna.
- Eleven skall ha agerat hjälpledare för minst 10 träningspass efter gradering till grönt steg 2

Kondition & fotarbete

1. Hopprep 15 minuter mycket högt tempo
2. Säck 5 x 2 minuter (Alla tekniker)
3. Thai-mitz 5 x 2 minuter (Alla tekniker)

Bentekniker

1. Hoppande snurrande sidospark
2. Snurrande hook kick (snurrspark)
4. Snurrande yxspark
5. Hoppande sidospark
 - Sparkar skall utföras mot kamrat med full kontroll
 - Sparkar skall utföras mot mitz med full kraft

Instruktörskunskap

Förklara och demonstrera följande tekniker;

- Raka slag
- Krokar



- Upper-cut
- Snurrande backhand
- Frontspark
- Rundspark
- Lowkick

Samt blockeringar mot de olika teknikerna som är listade.

Sparring

- Sparringen skall utföras på ett sådant sätt att stor kan gå mot liten och lätt mot tung.
- Tempot i sparringen anpassas så ingen utövare ska riskeras att skadas.
- Teknikerna i sparringen skall utdelas med stor noggrannhet och korrekt utförande, både i form och kontroll.
- Utövarna skall känna sig trygga och vana i rollen som fighters.
- Båda utövarna skall ha full utrustning vid genomförande av sparringen

Boxning 4 x 2 minuter

Kickboxning 4 x 2 minuter

K1 4x 2 minuter

Kondition, styrka & vilja

Sitt-ups	200st
Armhävningar	10x10st
Knäböj	50x3st



BLÅTT BÄLTE

STEG 2

- **Träningsstid innan gradering 6 mån sen gradering till blått .**
- För att uppnå blått bälte skall eleven visa att de kan kraven gällande tekniker från gult till blått samt nedanstående grundtekniker.
- Teknikerna skall nu utövas på ett enligt tränarna korrekt och kontrollerat sätt som tydligt visar att eleven deltagit aktivt på träningarna.
- Eleven har byggt vidare på sin fysiska grundnivå som motsvarar kraven inom Skurups Kick och Boxningsklubb.
- Eleven visar under träning att han/hon är motiverad och följer tränarnas uppmaningar under lektionerna.
- Eleven skall ha agerat hjälpledare för minst 10 träningspass efter gradering till blått bälte
- Eleven skall ha genomfört 1 match inom valfri klass, detta är inte ett krav men önskvärt.

Kondition & fotarbete

4. Hopprep 20 minuter mycket högt tempo
5. Säck 5 x 2 minuter (Alla tekniker)
6. Thai-mitz 6 x 2 minuter (Alla tekniker)

Instruktörskunskap

Instruera en nybörjare i grunderna på följande moment.

- 10 min uppvärming
- Fightingstance
- Gard hållning
- Mitz hållning mot olika tekniker
- Stretchning av kroppen efter pass.



Sparring

- Sparringen skall utföras på ett sådant sätt att stor kan gå mot liten och lätt mot tung.
- Tempot i sparringen anpassas så ingen utövare ska riskeras att skadas.
- Teknikerna i sparringen skall utdelas med stor noggrannhet och korrekt utförande, både i form och kontroll.
- Utövarna skall känna sig trygga och vana i rollen som fighters.
- Båda utövarna skall ha full utrustning vid genomförande av sparringen

Boxning 5 x 2 minuter

Kickboxning 5 x 2 minuter

K1 5x 2 minuter

Kondition, styrka & vilja

Utförs i eget tempo

Sitt-ups	250st
Armhävningar	12x10st
Knäböj	50x4st



BRUNT BÄLTE

- **Träningsstid innan gradering 12mån sen gradering till blått steg 2.**
- För att uppnå brunt bälte skall eleven visa att de kan kraven gällande tekniker från gult till blått samt nedanstående grundtekniker.
- Teknikerna skall nu utövas på ett enligt tränarna korrekt och kontrollerat sätt som tydligt visar att eleven deltagit aktivt på träningarna.
- Eleven har byggt vidare på sin fysiska grundnivå som motsvarar kraven inom Skurups Kick och Boxningsklubb.
- Eleven visar under träning att han/hon är motiverad och följer tränarnas uppmaningar under lektionerna.
- Eleven skall ha agerat hjälpledare för minst 10 träningspass efter gradering till blått bälte
- Eleven skall ha genomfört 1 match inom valfri klass, detta är inte ett krav men önskvärt.

Kondition & fotarbete

7. Hopprep 20 minuter mycket högt tempo
8. Säck 5 x 2 minuter (Alla tekniker)
9. Thai-mitz 10 x 2 minuter (Alla tekniker)

Handtekniker

Samtliga handtekniker från gult bälte till blått 2

- Slag skall utföras med full kontroll mot kamrat
- Slag skall utföras med full kraft mot mitz

Bentekniker

Samtliga bentekniker från gult till blått 2

- Sparkar skall utföras mot kamrat med full kontroll
- Sparkar skall utföras mot mitz med full kraft

Instruktörskunskap



På egen hand lägga upp och planera ett träningspass a 90 minuter för nybörjare/barngrupp. Alla steg skall vara dokumenterade i förväg och redovisas. Moment som ingår uppvärmning, teknikträning, miltträning, styrkoment och stretching/avslutning av passet

Sparring

- Sparringen skall utföras på ett sådant sätt att stor kan gå mot liten och lätt mot tung.
- Tempot i sparringen anpassas så ingen utövare ska riskeras att skadas.
- Teknikerna i sparringen skall utdelas med stor noggrannhet och korrekt utförande, både i form och kontroll.
- Utövarna skall känna sig trygga och vana i rollen som fighters.
- Båda utövarna skall ha full utrustning vid genomförande av sparringen

Boxning 5 x 2 minuter

Kickboxning 10 x 2 minuter

K1 5x 2 minuter



BRUNT BÄLTE

STEG 2

- **Träningsstid innan gradering 12mån sen gradering till brunt.**
- Till brunt bälte 2 visar utföraren att han/hon är mentalt och fysiskt redo för att genomföra mästargradering.
- Teknikerna skall nu utövas på ett enligt tränarna korrekt och kontrollerat sätt som tydligt visar att Utövaren deltagit aktivt på träningarna.
- Utövaren har byggt vidare på sin fysiska grundnivå som motsvarar kraven inom Skurups Kick och Boxningsklubb.
- Utövaren visar under träning att han/hon är motiverad och följer tränarnas uppmaningar under lektionerna.
- Utövaren skall ha agerat som hjälpledare under minst 1 termin för nybörjar/barngrupp
- Utövaren skall ha genomfört 1 match inom valfri klass, detta är inte ett krav men önskvärt.
- Utövaren skall ha genomgått utbildning till poängdomare samt Svenska Budo och kampsportsförbundets tränarutbildning steg 1.

Kondition & fotarbete

10. Hopprep 20 minuter mycket högt tempo
11. Säck 5 x 2 minuter (Alla tekniker)
12. Thai-mitz 10 x 2 minuter (Alla tekniker)

Sparring

- Sparringen skall utföras på ett sådant sätt att stor kan gå mot liten och lätt mot tung.
- Tempot i sparringen anpassas så ingen utövare ska riskeras att skadas.
- Teknikerna i sparringen skall utdelas med stor noggrannhet och korrekt utförande, både i form och kontroll.
- Utövarna skall känna sig trygga och vana i rollen som fighters.
- Utövaren skall visa att de under sparring kan blockera och kontra olika tekniker.



- Båda utövarna skall ha full utrustning vid genomförande av sparringen

Boxning 5 x 2 minuter

Kickboxning 20 x 2 minuter

K1 10 x 2 minuter

SVART BÄLTE MÄSTARGRAD

Skurups Kick och Boxningsklubb graderar inte utövare till mästargrad, detta sker vid specifika tillfällen under året i Sverige på utvalda platser där ledare inom Svenska Kickboxningsförbundet överser graderingen.

Skurups Kick och Boxningsklubb har arbetat aktivt med att utbilda och förbereda utövaren för att genomgå Mästargradsgraderingen.