

# ACUDO Ryu

## Treningsdokument



**Forfatter:** Akupunktør Nils Erik Volden

**Treningnummer:** 11

**Dato:** 12.04.2006

**Treningstid:** 20.00 - 21.00

**Sted:** Trondheim kampsportsenter

**Trener:** Soke Nils Erik Volden

**Kontaktadresse:** Kjøpmannsgata 7, 7500 Stjørdal

**Kontakt telefon:** 92 68 24 12

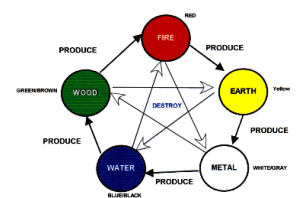
Det tæes ikke noe ansvar for Acudo teknikker som anvendes. Dette dokument er kun informativt og de teknikker som skisseres er ikke oppfordret benyttet som annet enn selvforsvar. Teknikker spesifisert som dødelig, skadelig eller invalidiserende skal ikke benyttes.

Det tæes forbehold for feil i dokumentet.

© Copyright 2006 World Acudo Association

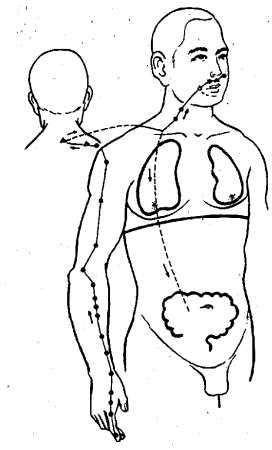
---

1. Pensum til rødt belte
  - a. Akupunkturpunkter til tykktarm meridianen
2. Pensum til gult belte
  - a. Akupunkturpunkter til mage meridianen
  - b. Akupunkturpunkter til milt meridianen
3. Pensum til hvitt belte
  - a. Akupunkturpunkter til Hjerte meridianen
  - b. Akupunkturpunkter til Tynntarm meridianen
  - c. Akupunkturpunkter til Urinblære meridianen
  - d. Akupunkturpunkter til Nyre meridianen
4. Acudogradering, en oversikt over belteinndeling
5. Dato for neste gradering



## Rødt (4. kyu):

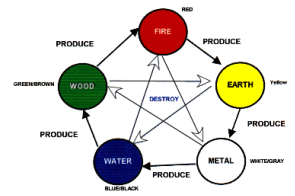
- Krav før avleggelse av prøve er anbefalt minimum 4 måneders trening etter 5 kyu.
- Teori: (Som ved tidligere gradering)
  - Lokalisere akupunkturpunkter på:
    - Lunge meridianen,
      - shoutaiyin feijing
    - Tykktarms meridianen
      - shouyangming dachangjing.



### ***Praktisk lokalisering av akupunkturpunkter på Tykktarmsmeridianen, shouyangming dachangjing***

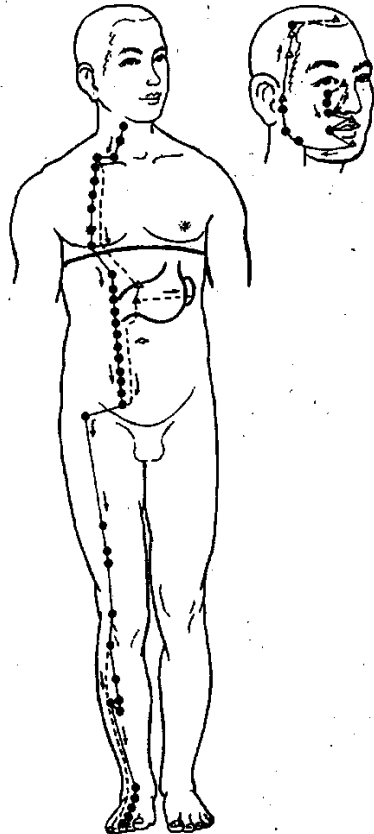
- Co1 På radialsiden av pekefingeren ved negl rot.
- Co2 Før knuve på pekefinger på innsiden. Overgangen mellom rød og hvit hud.
- Co3 Etter knuve på pekefinger på innsiden. Overgangen mellom rød og hvit hud.
- Co4 På det høyeste punkt i muskelen mellom tommel og pekefinger.
- Co5 Taquila grop
- Co6 Linje co5 – co11. Hvor første muskel går ut.
- Co7 Linje co5 - co11. Hvor andre muskel går ut.
- Co8 Linje co5 – co11. tredje dulp under co11. Over en liten muskel. 3 cun.
- Co9 Linje co5 – co11. Andre dulp under co11. Over en liten muskel. 2 cun.
- Co10 Linje co5 – co11. Første dulp under co11. Over en liten muskel. 1 cun.
- Co11 I enden på albuefuren på utsiden.
- Co12 Like over co11. På overarm hvor hodet på overarmen ligger. I dulp.
- Co13 Linje co11 – co15. Oppover fra co11 og over en muskel ca 1/3 fra co11.
- Co14 Linje co11 – co15. Nedover fra co15 under m. deltoideus på linjen i en dulp.
- Co15 På toppen av skulder i fremre dulp. (bakre hull er Sj14).
- Co16 På toppen av skulder. I dulp mellom skulderblad og kravebein.
- Co17 1 cun under co18.
- Co18 Nivå med adamseplet. Rett utover, i m. sternocleidomastoideus hvor den deles.
- Co19 Rett under nesen. 0,5 cun fra midtlinjen. Linje side nesen og ned, linje under og ut.
- Co20 Midtpunkt nesevinger rett ut til furen (nasolabial).

- Vektstangprinsippet
- Praksis: Grunnleggende teknikker:
  - Vise Acudo teknikker på Co punktene, shouyangming dachangjing
  - Vise generell fallteknikk
    - Forlengs
    - Baklengs
    - Prestasjons moment:
      - Hoppe over en stående forover bøyd person med forlengs rulle, eller
      - Tre sammen krøkede personer med forlengs rulle.
  - Vise kast
    - Offerkast
      - Sette seg med en fot bak pasienten
    - Stort hoftekast
      - Yin hoftekast – Glir lett over hoften
      - Yang hoftekast – Rett over hoften
  - Vise arm bend
    - Strak arm
      - Fra liggende guard stilling
        - Inside
        - Utside
      - Fra stående guard stilling
        - Inside
        - Utside
    - Bøyd albue/ skulder lås/ hammer - / Key lock
      - Fra liggende guard stilling
      - Fra stående guard stilling
  - Vise kvelning
    - Nakent hode, bakfra
    - Krysskvelning med krave, forfra
  - Vise slag
    - Baksiden av knyttneven/Backfist
    - Håndkant slag
  - Vise spark
    - Sidespark
    - Bue spark
      - Innover (Yin)
      - Utover (Yang)
  - Vise ti Acudo selvforsvarsteknikker
    - Fem standard teknikker fra shoutaiyin feijing
    - Vis varianter av selvforsvarsteknikker fra shoutaiyin feijing



## Gult, 3 kyu

- Krav før avleggelse av prøve anbefalt 4 måneders trening etter 4. kyu.
  - o Teori: (Som ved tidligere gradering)
    - Lokalisere akupunkturpunkter på:
      - Lunge meridianen, shoutaiyin feijing
      - Tykktarms meridianen, shouyangming dachangjing.
      - Mage meridianen, zuyangming weijing
      - Milt meridianen, zutaiyin pijing



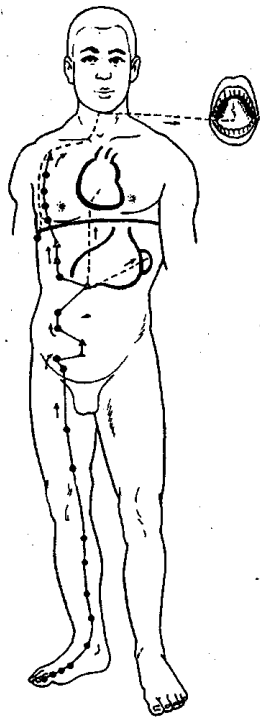
### **Mage meridianen**

#### **Praktisk lokalisering av akupunkturpunkter på magemeridianen, zuyangming weijing**

- M1 I dulp i beinet under øyet, men i øyehulen.
- M2 På klump like under M1
- M3 Rett under øyet. Under kinnbeinet i dulp.
- M4 I munnviken
- M5 På fremkantet av muskelen på kinnet. Blås opp munnen, gropen er punktet.
- M6 I bakkant av muskelen. Eller på toppen av muskelen når avslappet.
- M7 I hullet i kjevebeinet. Åpne munnen inn i åpningen i beinet.
- M8 På siden av hodet på toppen av muskelen som går opp fra M7.
- M9 Toppen av adamseplet rett til siden på blodåren, mellom luftrør og musklene
- M10 Midt mellom M9 og M11
- M11 På oversiden av kravebein festet mellom de to musklene
- M12 På toppen av midten av kravebeinet. (Over M13)
- M13 Under midten av kravebeinet (Under M12)
- M14 Under M13 i 1. ribbeins mellomrom.

- M15 Under M13 i 2. ribbeins mellomrom.
- M16 Under M13 i 3. ribbeins mellomrom.
- M17 Under M13 i 4. ribbeins mellomrom. Brystvorte)
- M18 Under M13 i 5. ribbeins mellomrom.
- M19 Midt på magemuskelen, halver linjen navle – brystbein, halver igjen oppover. (6 cun)
- M20 Midt på magemuskelen, 1 cun under M19 (5 cun)
- M21 Midt på magemuskelen, halver linjen navle – brystbein. (4 cun)
- M22 Midt på magemuskelen, 1 cun under M21 (3 cun)
- M23 Midt på magemuskelen, halver linjen navle – brystbein, halver igjen nedover. (2 cun)
- M24 Midt på magemuskelen, 1 cun over navle linjen (1 cun)
- M25 Midt på magemuskelen, linje rett ut fra navlen.
- M26 Midt på magemuskelen, 1 cun under navlen
- M27 Midt på magemuskelen, 2 cun under navlen
- M28 Midt på magemuskelen, 3 cun under navlen
- M29 Midt på magemuskelen, 1 cun over skambeinet (4 cun)
- M30 Midt på magemuskelen, skambein linjen (5 cun)
- M31 Løft fot. I dulp på utside av skambein i furen
- M32 1/3 under M31 på en linje mellom M31 og kneskål. Dulp mellom muskler. (6 cun)
- M33 Dulp halvveis mellom kneskjell og M32. Dulp over M34. (3 cun)
- M34 Like over kneskjell, utside, over en liten muskel. (2 cun)
- M35 I dulp under kneskjell på utsiden.
- M36 Hvor beinet går utover under kneet på utsiden av foten. Over muskelen. (3 cun , 1 cun)
- M37 Bøy tærne oppover. To dulper vil komme på fremsiden av legg. Den øverste dulp
- M38 Bøy tærne oppover. To dulper vil komme på fremsiden av legg. Den nederste dulp
- M39 1 cun under M38. En dulp like under M38.
- M40 I dulp på utsiden av M38.
- M41 Løft tærne oppover i dulpen mellom de to musklene.
- M42 Mellom 2. – og 3. metatarsalbein helt opp mot cuneiform beinet. På toppen av foten.
- M43 Mellom 2. – og 3. metatarsalbein bak leddet som følger roten av tærne.
- M44 Mellom 2. – og 3. tå ved roten
- M45 På 2. tå ved negleroten på utsiden av tåen (vekk fra stortå)

Vise Acudo teknikker på M punktene, zuyangming weijing

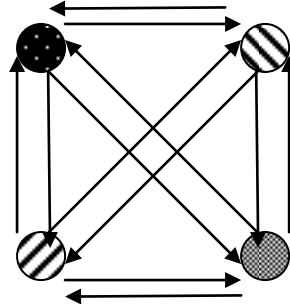


***Praktisk lokalisering av akupunkturpunkter på miltmeridianen, zutaiyin pijing***

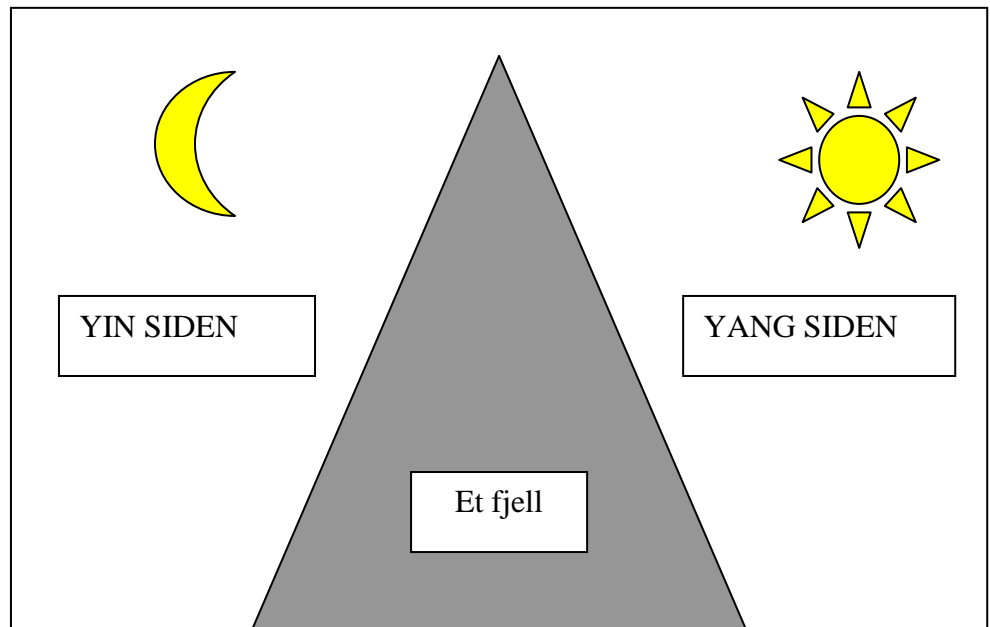
- Mp1 Negl rot til stortåen på innsiden.
- Mp2 Andre ledd på stortåen på innsiden, hvit/rød hud.
- Mp3 Bak andre ledd på stortåen.
- Mp4 Ved enden av første metatarsal ben.
- Mp5 Bøy foten oppover. Dulp på hjørnet til den indre malleolus
- Mp6 Rett opp fra indre malleolus hvor muskel går utover
- Mp7 Mp6 og over muskel i dulp, hvor større muskel går ut.
- Mp8 På toppen av muskel på innsiden av foten. Mp6 – Mp9
- Mp9 Dra fingeren oppover på innsiden av leggen. Dulp ved hodet til bein.
- Mp10 Toppen av muskel over kne på innside
- Mp11 Midt på låret hvor muskel krysser, på undersiden.
- Mp12 På hovedpulsåren i lysken, rett utenfor øvre kant til skambeinet
- Mp13 Litt over Mp12 (0,7 cun)
- Mp14 I dulp 1,3 cun under Mp15
- Mp15 På utsiden av magemuskelen på linje med navlen
- Mp16 3 cun over Mp15
- Mp17 5 ribbeinsmellomrom, 4 cun lateralt til midtlinjen
- Mp18 4 ribbeinsmellomrom, 4 cun lateralt til midtlinjen
- Mp19 3 ribbeinsmellomrom, 4 cun lateralt til midtlinjen
- Mp20 2 ribbeinsmellomrom, 4 cun lateralt til midtlinjen
- Mp21 Armhule – tupp 11 ribbein. Hvor denne linje krysser latissimusdorsi muskelen.

- Vise Acudo teknikker på Mp punktene, zutaiyin pijing

- De fire hjørner
  - Alt etter vinkel og kraft vil bevegelser komme.
  - Eksempel:
    - Dytter Øvre høyre hjørne bakover:
      - Nedre venstre kommer fremover
      - Øvre venstre kommer fremover
      - Nedre høyre kommer fremover



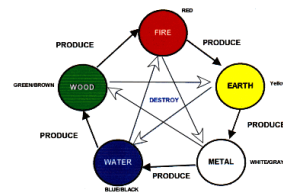
- Yin/ Yang teori



- Forklare oppbygningen av en selvforsvarsteknikk
  - Viktig å vektlegge:
    - Yin/ yang
      - Oppe – nede
      - Inne – ute
      - Foran – bak
      - Fremover – bakover
      - Høyre – venstre
      - Yin/ yang er et relativt konsept
      - Sentralt er det viktigste element i teknikken som vurderes ut fra yin/ yang konseptet

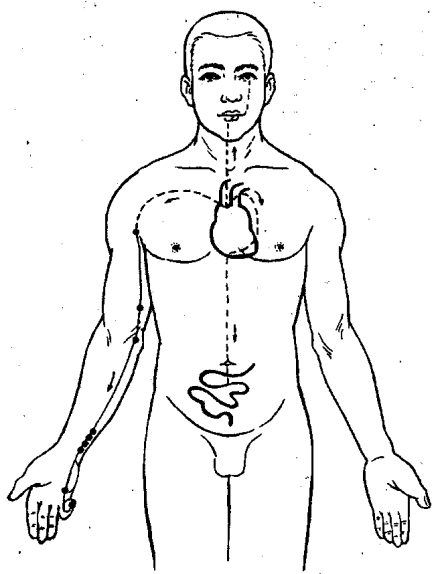
- Fire hjørner
      - Hvordan stillinger kan manipuleres for å oppnå mest mulige fordelaktig posisjon for Acudo teknikker
  - Spiral bevegelsen
  - 45 graders vinkel
  - Førstehjelp
    - Viktig å vektlegge:
      - Hjerte/ lunge redning
      - Pulsåre blødning
      - ICER prinsippet
      - Akupunkturpunkter i førstehjelp
- Praksis: Grunnleggende teknikker:
  - Vise arm bend
    - Håndledds bend i seks retninger
  - Vise kvelning
    - Triangel kvelning med føttene
      - Fang hodet og arm med føttene
      - Stramming føttene vil kvele motstanderen, evt. hjelp til med en knyttneve
  - Vise en symptomatisk akupressur behandling
  - Vise en standard tuina/ anmo behandling på rygg
  - Vise hvordan akupunkturpunkt aktiveres
  - Vise slag
    - Albue slag/ - støt i fire retninger
  - Vise tjue Acudo selvforsvarsteknikker
    - Fem standard teknikker fra zuyangming weijing
    - Fem standard teknikker fra zutaiyin pijing
    - Vis varianter av fem selvforsvarsteknikker på shoutaiyin feijing
    - Vis varianter av fem selvforsvarsteknikker fra shouyangming dachangjing





## Hvitt belte, 2 kyu

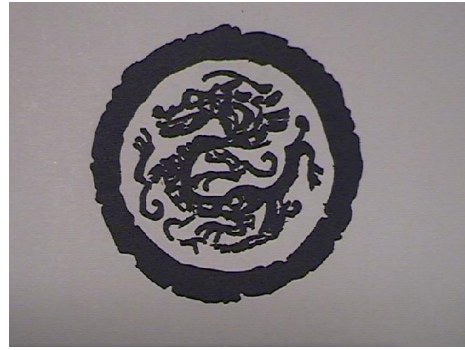
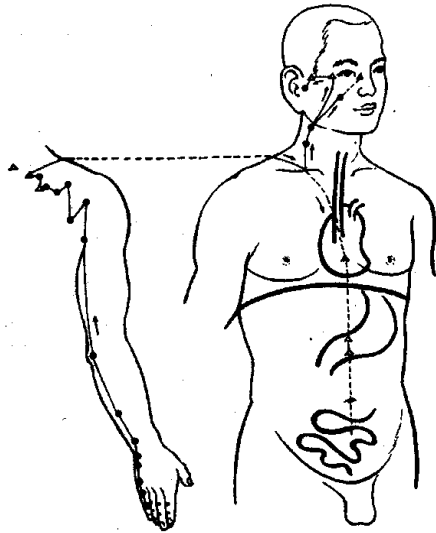
- Krav før avleggelse av prøve anbefalt 6 måneders trening etter 3. kyu.
  - Teori: Lokalisere akupunkturpunkter på:
    - Lunge meridianen, shou taiyin feijing
    - Tykktarms meridianen, shou yangming dachangjing.
    - Mage meridianen, zu yangming weijing
    - Milt meridianen, zu taiyin pijing
    - Hjerte meridianen, shou shaoyin xinjing
    - Tynntarm meridianen, shou taiyang xiaochangjing
    - Urinblære meridianen, zu taiyang pangguangjing
    - Nyre meridianen, zu shaoyin shenjing



### **Praktisk lokalisering av akupunkturpunkter på hjertemeridianen, shoushaoyin xinjing**

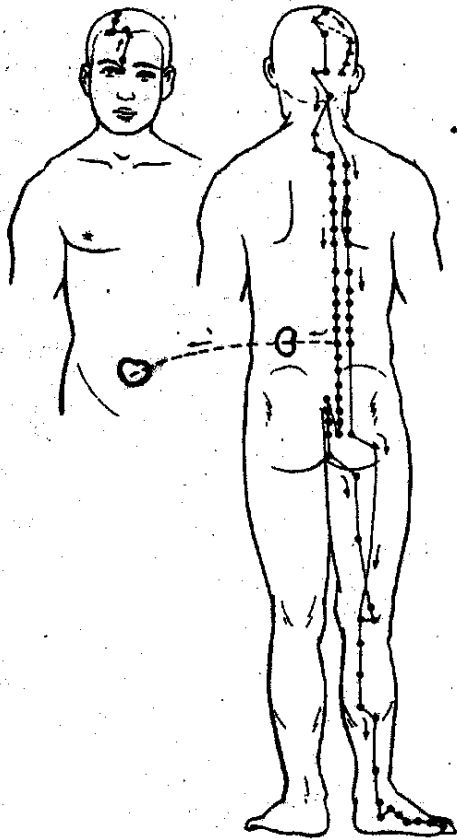
- H1 I det dypeste av armhulen.
- H2 H1 – H3. Hvor denne linje møter muskel opp fra H3.
- H3 I furen på innsiden av hånden.
- H4 Dra fingeren oppover på innsiden av senen til fingeren ikke kommer lengre opp.
- H5 Innsiden av hånd. Over bein bit over furen på innsiden av senen.
- H6 Innsiden av hånd. Under bein bit over furen på innsiden av senen.
- H7 Innsiden av hånd. På furen, innsiden av senen.
- H8 Knytt neven lett. Hvor lillefingeren treffer er punktet.
- H9 Neglrot på innsiden av lillefingeren

- Vise Acudo teknikker på Hjerte punktene, shoushaoyin xinjing



***Praktisk lokalisering av akupunkturpunkter på tynntarmmeridianen, shoutaiyang xiaochangjing***

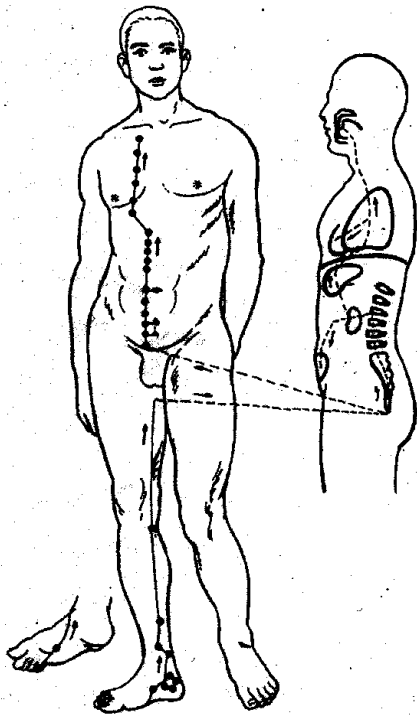
- Ty1 neglrot på utsiden av lillefingeren.
- Ty2 Foran tredjeledd på lillefingeren utsiden av hånden.
- Ty3 Knytt neven lett. I enden på furen på utsiden.
- Ty4 Utsiden av hånd, i nedre dulp under navikular bein
- Ty5 Utsiden av hånd, i øvre dulp over navikular bein
- Ty6 Vri på hand, punktet ligger i dulp som kommer mellom beinene når de vries.
- Ty7 Ty5 – Ty8. Hvor muskel går ut.
- Ty8 Innside av albuen, I dulp hvor nerven blottlegges. Enkestøt.
- Ty9 I enden av furen på baksiden av skulderen.
- Ty10 Dra fingeren rett opp fra furen på baksiden av arm til bein utspring. Punktet er i dulp.
- Ty11 I senter av skulderbladet, eller 1/3 fra toppen hvor beinet er på det bredeste.
- Ty12 Løft skulder opp over. Punktet ligger i dulp over skulderbladet.
- Ty13 På av enden av bein nabben som krysser over skulderbladet. Sentersiden.
- Ty14 Løft skulder bakover nedre dulp av to. Linje med Th1.
- Ty15 Løft skulder bakover i øvre dulp av to. Linje med Cv7.
- Ty16 Linje med adamseplet på baksiden av SCM (M9 – Co18 – Ty16)
- Ty17 Følg innsiden til SCM opp til bak hjørnet på kjevens yter kant.
- Ty18 Trekk en linje rett ned fra øyets ytterkant og ned under klinnbeinet. Finn hakk.
- Ty19 Dulp som kommer når munnen er åpen. Like foran øret.



***Praktisk lokalisering av akupunkturpunkter på Urinblæremeridianen, zutaiyang panguangjing***

- B1 I øyekroken
- B2 I enden på øyebrynet på innsiden. I dulp.
- B3 Rett over B2, innenfor fjon grensen på hodet.
- B4 Første dulp utenfor B3
- B5 Dulp bak B4 (NO2)
- B6 Dulp bak B5 (NO3)
- B7 Dulp bak B6 (NO4)
- B8 Dulp bak B7 (NO5)
- B9 Dulp over B10
- B10 Nakken opp mot kraniet, ut over muskel i dulp, på senterlinje siden av dulp.
- B11 Th 1, toppen av muskel
- B12 Th 2, toppen av muskel
- B13 Th 3, toppen av muskel
- B14 Th 4, toppen av muskel
- B15 Th 5, toppen av muskel
- B16 Th 6, toppen av muskel
- B17 Th 7, toppen av muskel
- B18 Th 9, toppen av muskel
- B19 Th 10, toppen av muskel
- B20 Th 11, toppen av muskel
- B21 Th 12, toppen av muskel
- B22 L 1, toppen av muskel
- B23 L 2, toppen av muskel
- B24 L 3, toppen av muskel
- B25 L 4, toppen av muskel
- B26 L 5, toppen av muskel

- B27 1 dulp i korsbein
- B28 2 dulp i korsbein
- B29 3 dulp i korsbein
- B30 4 dulp i korsbein
- B31 1 hull i korsbein
- B32 2 hull i korsbein
- B33 3 hull i korsbein
- B34 4 hull i korsbein
- B35 På sidene av halebeinet
- B36 Midt i folden under rumpen
- B37 Dra fingeren oppover baksiden av låret, hvor musklene går sammen ligger punktet
- B38 Rett over B39, hvor du støter på senen
- B39 hud fold bak kne, dra fingeren utover, hvor furen møter senen ligger punktet
- B40 Midt i folden bak kneet
- B41 Th 2, utsiden av muskelen
- B42 Th 3, utsiden av muskelen
- B43 Th 4, utsiden av muskelen
- B44 Th 5, utsiden av muskelen
- B45 Th 6, utsiden av muskelen
- B46 Th 7, utsiden av muskelen
- B47 Th 9, utsiden av muskelen
- B48 Th 10, utsiden av muskelen
- B49 Th 11, utsiden av muskelen
- B50 Th 12, utsiden av muskelen
- B51 L 1, utsiden av muskelen
- B52 L2, utsiden av muskelen
- B53 Hull 1, 3 cun utover
- B54 3 cun utenfor overgangen korsbein halebein
- B55 Dra fingeren nedover fra kne hulen, hvor muskelen samles ligger punktet
- B56 Midt mellom B55 og B57
- B57 Dra fingeren oppover leggen, hor den stopper ligger punktet
- B58 Under hodet på muskelen på utsiden av leggen (den som du berørte ved B57)
- B59 hvor muskelen går utover over B60
- B60 I dulp bak den ytre ankel kno
- B61 På helen i overgangen mellom rød og hvit hud, som i et hjørne
- B62 Under den ytre ankel kno i dulp
- B63 Dulp bak den første bein i foten som ikke direkte er koblet til lille tåen
- B64 I bakkant av femte metatarsal ben, men ikke bak
- B65 I forkant av femte metatarsal ben, men ikke foran
- B66 Ved roten til lille tåen
- B67 Ved roten av lille tå negl, på ytersiden



***Praktisk lokalisering av akupunkturpunkter på nyremeridianen,  
zushaoyin shenjing***

- N1 Midt under foten
- N2 Under navicular beinet
- N3 I dulpen bak den indre ankel kno
- N4 Dra fingeren ned langs akillessenen, hvor den stopper i et hjørne ligger punktet
- N5 Dra fingeren frem over fra N4, til den stopper, der ligger punktet
- N6 I dulpen under den indre ankel kno
- N7 Dra fingeren oppover fra N3, hvor den stopper ligger N7
- N8 Litt foran N7
- N9 Stram legg muskel, linje rett opp fra N3, hvor treffer muskel,
- N10 Innsiden av baksiden av kne, mellom to sener
- N11 På skambein innsiden av mage muskel
- N12 1 cun over skambein innsiden av mage muskel
- N13 3 cun over skambein innsiden av mage muskel
- N14 2 cun under navlen innsiden av mage muskel
- N15 1 cun under navlen innsiden av mage muskel
- N16 Navel høyde innsiden av mage muskel
- N17 2 cun over navle innsiden av mage muskel
- N18 3 cun over navle innsiden av mage muskel
- N19 4 cun over navle innsiden av mage muskel
- N20 5 cun over navle innsiden av mage muskel
- N21 6 cun over navle innsiden av mage muskel
- N22 5 ribbeins tomrom, 2 cun utenfor midtlinjen
- N23 4 ribbeins tomrom, 2 cun utenfor midtlinjen
- N24 3 ribbeins tomrom, 2 cun utenfor midtlinjen
- N25 2 ribbeins tomrom, 2 cun utenfor midtlinjen
- N26 1 ribbeins tomrom, 2 cun utenfor midtlinjen
- N27 Følg kravebeinet mot midten av kroppen, fingeren vil stoppe i en kant, i dulpen her ligger punktet

- Vise Acudo teknikker på N punktene
- Praksis: Grunnleggende teknikker som ved gult
  - Vise Acudo teknikker på alle hjerte - , tynntarm - , blære - og nyre akupunkturpunkter.
  - Vise acudo selvforsvarsteknikker (30 stk)
    - Forklare filosofien bak acudo selvforsvarsteknikker
  - Vise akupressur behandling av muskel skjellett problem
  - Vise mentale avslapningsteknikker
    - Hjerte meridianen, shoushaoyin xinjing
    - Tynntarm meridianen, shoutaiyang xiaochangjing
    - Urinblære meridianen, zutaiyang pangguangjing
    - Nyre meridianen, zushaoyin shenjing
  - Vise førti Acudo selvforsvarsteknikker
    - Standard fem selvforsvarsteknikker på shoushaoyin xinjing
    - Standard fem selvforsvarsteknikker på shoutaiyang xiaochangjing
    - Standard fem selvforsvarsteknikker på zutaiyang pangguangjing
    - Standard fem selvforsvarsteknikker zushaoyin shenjing
    - Vis varianter av fem selvforsvarsteknikker fra zuyangming weijing
    - Vis varianter av fem selvforsvarsteknikker fra zutaiyin pijing
    - Vis varianter av fem selvforsvarsteknikker fra shouyangming dachangjing
    - Vis varianter av fem selvforsvarsteknikker fra shoutaiyin feijing

# Foreløpig oversikt over Acudograderinger 2006/ 2007

## Mandag 7. Juni

- 5. kyu Grønt belte. Klokken 20.00
  - o Antall: ukjent
- 4. kyu Rødt belte. Klokken 20.15
  - o Antall: 2 (Johnny og Øyvin)
- 3. kyu Gult belte. Klokken 20.45
  - o Antall: 2 (Thomas og Thor)
- 2. kyu Hvitt belte. Klokken 21.10
  - o Antall: 2 (Tor Johnny og John Erik)
- *Eventuell overgang til 7.kyu brunt belte vil skje etter denne gradering*

## Medio September

- 5. kyu Grønt belte.
  - o Antall: ukjent
- 4. kyu Rødt belte.
  - o Antall: ukjent
- 3. kyu Gult belte.
  - o Antall: 2 (Johnny og Øyvin?)
- 2. kyu Hvitt belte.
  - o Antall: 0
- *Eventuell overgang til 7.kyu brunt belte vil skje etter denne gradering*

## Ultimo November

- 5. kyu Grønt belte.
  - o Antall: ukjent
- 4. kyu Rødt belte.
  - o Antall: ukjent
- 3. kyu Gult belte.
  - o Antall: 0
- 2. kyu Hvitt belte.
  - o Antall: 2
- 1. kyu hvitt med sort felt.
  - o Tildeles: ukjent (Tor Johnny og John Erik?)
- *Eventuell overgang til 7.kyu brunt belte vil skje etter denne gradering*

## Medio februar 2007

- 5. kyu Grønt belte.
  - o Antall: ukjent
- 4. kyu Rødt belte.
  - o Antall: ukjent
- 3. kyu Gult belte.
  - o Antall: ukjent
- 2. kyu Hvitt belte.
  - o Antall: 2 (Johnny og Øyvin?)
- 1. kyu hvitt med sort felt.
  - o Tildeles: ukjent (Thomas og Thor?)
- *Eventuell overgang til 7.kyu brunt belte vil skje etter denne gradering*

### Medio mai 2007

- 5. kyu Grønt belte.
  - o Antall: ukjent
- 4. kyu Rødt belte.
  - o Antall: ukjent
- 3. kyu Gult belte.
  - o Antall: ukjent
- 2. kyu Hvitt belte.
  - o Antall: ukjent
- 1. kyu hvitt med sort felt.
  - o Tildeles: (Johnny og Øyvin?)
- 1. dan sort belte
  - o Antall: 2 (Tor Johnny og John Erik?)
- *Eventuell overgang til 7.kyu brunt belte vil skje etter denne gradering*

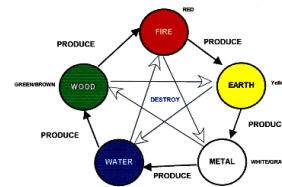
### Medio november 2007

- 5. kyu Grønt belte.
  - o Antall: ukjent
- 4. kyu Rødt belte.
  - o Antall: ukjent
- 3. kyu Gult belte.
  - o Antall: ukjent
- 2. kyu Hvitt belte.
  - o Antall: ukjent
- 1. kyu hvitt med sort felt.
  - o Tildeles: ukjent
- 1. dan sort belte
  - o Antall: 2 (Thomas og Thor?)
- *Eventuell overgang til 7.kyu brunt belte vil skje etter denne gradering*

Etter bestått gradering er det ikke tillatt å benytte tidligere beltefarge lengre.

**For en oppdatert oversikt se [www.acudo.com](http://www.acudo.com)**





# Acudograderinger

## Stormester

### Acudo Stormestergrad – Æres grad (Ingen tidskrav)

Shidan: 10. dan Dobbelt Hvitt belte (Æres grad)



### Acudomestergrader med hederstildeling (Normert 10 år)

Jiudan: 9. dan Hvitt belte, røde felt (Midtre hedersgrad/ 5 år)

Badan: 8. dan Sort belte, hvite felt (Laveste hedersgrad/ 5 år)



## Mestergrader

### Høyere Acudomestergrader med tidsgradering (Normert 10 år)

Qidan: 7. dan Sort belte, røde felt (5 år etter 6. dan)

Liudan: 6. dan Sort/rødt belte, dobbelt (5 år etter 5. dan)



### Acudomestergrad med tradisjonell gradering (Normert 3 år)

Wudan: 5. dan Sort belte, røde kanter (3 år etter 4 dan)



### Mestergrader med tradisjonell gradering (Normert 4 år)

Sidan: 4. dan Sort belte (2 år etter 3. dan)

Sandan: 3. dan Sort belte (2 år etter 2. dan)

Erdan: 2. dan Sort belte (1 år etter 1. dan)

Yidan: 1. dan Sort belte (1 år etter 1.kyu)



## Elevgrader

### Elevgrader (normert 1 år)

Yikyu: 1. kyu Hvitt m/ sort felt (tildeles/ ca 4 mnd)

Erkvy: 2. kyu Hvitt (6. mnd)



### Nybegynnergrader (Normert 1 år)

Sankyu: 3. kyu Gult (4. mnd)

Sikyu: 4. kyu Rødt (4 mnd)

Wukyu: 5. kyu Grønt (2 mnd)

Liukyu: 6. kyu Blått (Nybegynner uten gradering)

Qikyu: 7. kyu Brunt (Valgt å ikke gradere seg)

