

Graderingsprotokoll 5 KYU GULT BÄLTE Kihon waza, jigo waza, renraku waza, randori		1	2	3	4	5	6
KIHON WAZA							
TACHI WAZA	1. Kamae, neutral						
	2. Kamae, beredd						
	3. Kamae, gard						
TAISABAKI WAZA	1. Ayumi ashi						
	2. Tsuru ashi						
	3. Taisabaki, kort, höger och vänster						
	4. Taisabaki, lång, höger och vänster						
	5. Uppgång bakåt						
UKEMI WAZA	1. Ushiro ukemi med dämpning						
UKE WAZA	1. Ju morote jodan uke, mot svingslag						
	2. Jodan uchi uke, mot rakt slag						
	3. Gedan uchi uke, mot cirkulär spark						
	4. Gedan juji uke, mot knästöt och rak spark						
ATEMI WAZA	1. Shotei uchi, jodan och chudan						
	2. Me uchi, insidan och utsidan						
	3. Gedan geri						
KANSETSU WAZA	1. Ude osae, mot grepp i ärmen, ude osae gatame						
KATAME WAZA	1. Ude osae gatame						
	2. Ude henkan gatame						
JIGO WAZA							
1.	Grepp i två handleder framifrån	Frigöring					
2.	Grepp i två handleder bakifrån	Frigöring					
3.	Grepp i håret framifrån	Ude osae, ude osae gatame					
4.	Grepp i håret bakifrån	Tettsui uchi, ude osae, ude osae gatame					
5.	Stryptag framifrån	Frigöring					
6.	Stryptag bakifrån	Frigöring					
7.	Stryptag med armen	Kuzure ude osae, ude henkan gatame					
8.	Försök till kravattgrepp från sidan	Frigöring					
9.	Grepp om nacken och knästöt	Gedan juji uke, frigöring					
10.	Grepp i kläderna med tryck	Ude osae, ude osae gatame					
11.	Grepp i kläderna och svingslag	Jodan uchi uke, ude osae, ude osae gatame					
12.	Livtag under armarna framifrån	Tate hishigi, ude henkan gatame					
13.	Livtag under armarna bakifrån	Fumikomi, ude osae, ude osae gatame					
14.	Stryptag mot liggande sittande bredvid	Frigöring, ude henkan gatame					
15.	Hot mot liggande	Uppgång bakåt					
16.	Hotfullt närmande framifrån	Hejda med tryck					
17.	Svingslag, backhand	Ju morote jodan uke, ude osae, ude osae gatame					
18.	Påkslag mot huvudet	Ju morote jodan uke					
19.	Påkslag mot huvudet, backhand	Ju morote jodan uke					
20.	Knivhot mot magen	Grepp, shotei uchi					
RENRAKU WAZA							
1.	Grepp i två handleder framifrån och svingslag	Frigöring – Ju morote jodan uke					
2.	Stryptag framifrån och svingslag, backhand	Frigöring – Ju morote jodan uke, ude osae, ude osae gatame					
RANDORI	1. Randori mot en motståndare						
Datum	Examinator	Poäng					

Graderingsprotokoll

4 KYU ORANGE BÄLTE

Kihon waza

		1	2	3	4	5	6
TACHI WAZA	1. Kamae, neutral						
	2. Kamae, beredd						
	3. Kamae, gard						
TAISABAKI WAZA	1. Ayumi ashi						
	2. Tsuru ashi						
	3. Taisabaki, kort, höger och vänster						
	4. Taisabaki, lång, höger och vänster						
	5. Uppgång bakåt						
UKEMI WAZA	1. Ushiro ukemi med dämpning						
	2. Mae ukemi						
	3. Ushiro ukemi						
UKE WAZA	1. Ju morote jodan uke, mot svingslag						
	2. Jodan uchi uke, mot rakt slag						
	3. Gedan uchi uke, mot cirkulär spark						
	4. Gedan juji uke, mot knästöt och rak spark						
	5. Morote jodan uke, mot svingslag						
	6. Chudan soto uke, mot rakt slag						
	7. Gedan soto uke, mot rak spark						
ATEMI WAZA	1. Shotei uchi, jodan och chudan						
	2. Me uchi, insidan och utsidan						
	3. Gedan geri						
	4. Chudan tski						
	5. Kin geri						
KANSETSU WAZA	1. Ude osae, mot grepp i armen, ude osae gatame						
	2. Kote gaeshi, mot diagonalt grepp, kote gaeshi gatame						
	3. O soto osae, mot grepp i armen, ude henkan gatame						
NAGE WAZA	1. O soto otoshi, mot grepp i armen, ude hishigi hiza gatame						
KATAME WAZA	1. Ude osae gatame						
	2. Ude henkan gatame						
	3. Ude hishigi hiza gatame						
	4. Kote gaeshi gatame						
Datum	Examinator	Poäng					

Graderingsprotokoll

4 KYU ORANGE BÄLTE

Jigo waza, renraku waza, randori

1 2 3 4 5 6

Transport poäng

JIGO WAZA

1. Grepp i två handleder bakifrån	Kote gaeshi, kote gaeshi gatame					
2. Stryptag framifrån	O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame					
3. Stryptag framifrån	Kote gaeshi, kote gaeshi gatame					
4. Stryptag framifrån mot vägg	Tsuri komi, talsabaki					
5. Stryptag med vänster arm	Kuzure ude garami, kote gaeshi, kote gaeshi gatame					
6. Kravattgrepp från sidan	Ushiro osae, ude henkan gatame					
7. Försök till grepp i kläderna	Chudan soto uke					
8. Grepp i kläderna med tryck	Kuzure ude garami, ushiro osae, ude henkan gatame					
9. Grepp i kläderna med drag	O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame					
10. Livtag över armarna framifrån	O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame					
11. Grepp om båda benen framifrån	Tate hishigi, ude hishigi hiza gatame					
12. Stryptag mot liggande, mellan benen	Frigöring, ude henkan gatame					
13. Svingslag	Morote jodan uke, o soto osae, ude henkan gatame					
14. Svingslag	Ju morote jodan uke, hiki otoshi, ude henkan gatame					
15. Rak spark mot magen	Gedan soto uke, o soto osae, ude henkan gatame					
16. Påkslag mot huvudet	Ju morote jodan uke, hiki otoshi, ude henkan gatame					
17. Påkslag mot huvudet, backhand	Ju morote jodan uke, ude osae, ude osae gatame					
18. Knivhot mot halsen, vänster sida	Grepp, kin geri					
19. Knivhot mot halsen, höger sida	Grepp, kin geri					

RENRAKU WAZA

1. Stryptag framifrån	O soto otoshi – Kote gaeshi, kote gaeshi gatame					
2. Stryptag framifrån mot vägg	Tsuri komi – Ushiro osae, ude henkan gatame					
3. Svingslag	Ju morote jodan uke, hiki otoshi – O soto osae, ude henkan gatame					

RANDORI

1. Randori mot en motståndare

Datum

Examinator

Poäng

Graderingsprotokoll 3 KYU GRÖNT BÄLTE Kihon waza		1	2	3	4	5	6
TACHI WAZA	1. Kamae, neutral						
	2. Kamae, beredd						
	3. Kamae, gard						
TAISABAKI WAZA	1. Ayumi ashi						
	2. Tsuru ashi						
	3. Taisabaki, kort, höger och vänster						
	4. Taisabaki, lång, höger och vänster						
	5. Uppgång bakåt						
UKEMI WAZA	1. Ushiro ukemi med dämpning						
	2. Mae ukemi						
	3. Ushiro ukemi						
	4. <i>Mae ukemi med dämpning</i>						
UKE WAZA	1. Ju morote jodan uke, mot svingslag						
	2. Jodan uchi uke, mot rakt slag						
	3. Gedan uchi uke, mot cirkulär spark						
	4. Gedan juji uke, mot knästöten och rak spark						
	5. Morote jodan uke, mot svingslag						
	6. Chudan soto uke, mot rakt slag						
	7. Gedan soto uke, mot rak spark						
	8. <i>Jodan soto uke, mot rakt slag</i>						
	9. <i>San ren uke, mot cirkulär spark</i>						
ATEMI WAZA	1. Shotei uchi, jodan och chudan						
	2. Me uchi, insidan och utsidan						
	3. Gedan geri						
	4. Chudan tski						
	5. Kin geri						
	6. <i>Kizami tski, jodan och chudan</i>						
	7. <i>Mae geri, chudan</i>						
NAGE WAZA	1. O soto otoshi, mot grepp i armen, ude hishigi hiza gatame						
	2. <i>Ko soto gari, mot grepp i armen, ude hishigi hiza gatame</i>						
	3. <i>O goshi, mot grepp i armen, ude hishigi hiza gatame</i>						
KANSETSU WAZA	1. Ude osae, mot grepp i armen, ude osae gatame						
	2. Kote gaeshi, mot diagonalt grepp, kote gaeshi gatame						
	3. O soto osae, mot grepp i armen, ude henkan gatame						
	4. <i>Kote mawashi, mot grepp i armen, kote mawashi gatame</i>						
	5. <i>Shiho nage, mot diagonalt grepp, shiho nage gatame</i>						
KATAME WAZA	1. Ude osae gatame						
	2. Ude henkan gatame						
	3. Ude hishigi hiza gatame						
	4. Kote gaeshi gatame						
	5. <i>Kote mawashi gatame</i>						
	6. <i>Shiho nage gatame</i>						
Datum	Examinator	Poäng					

Graderingsprotokoll

3 KYU GRÖNT BÄLTE

Jigo waza, renraku waza, randori

		1	2	3	4	5	6
Transport poäng							
JIGO WAZA							
1. Grepp i två handleder framifrån	Shiho nage, shiho nage gatame						
2. Grepp i två handleder underifrån	Kote mawashi, kote mawashi gatame						
3. Försök till stryptag	Jodan soto uke						
4. Stryptag framifrån	O soto osae, ude henkan gatame						
5. Stryptag framifrån	Tsuri komi, o goshi, ude hishigi hiza gatame						
6. Stryptag bakifrån	O soto otoshi, ude henkan gatame						
7. Grepp i kläderna med tryck	Kote mawashi, kote mawashi gatame						
8. Grepp i kläderna och svingslag	Jodan uchi uke, o soto otoshi, ude henkan gatame						
9. Livtag under armarna bakifrån	Hiza osae						
10. Grepp i kläderna och svingslag mot liggande	Uchi uke, hiza kansetsu waza						
11. Svingslag	Ju jodan uchi uke, shiho nage, shiho nage gatame						
12. Svingslag, backhand	Ju morote jodan uke, kote gaeshi, kote gaeshi gatame						
13. Rakt slag mot huvudet	Morote jodan uke, ko soto gari, ude hishigi hiza gatame						
14. Rakt slag mot huvudet	Jodan soto uke, o soto osae, ude henkan gatame						
15. Rak spark mot magen	Gedan uchi uke, ushiro osae, ude henkan gatame						
16. Påkslag mot huvudet	Ju jodan uchi uke, o goshi, ude hishigi hiza gatame						
17. Påkslag mot huvud, backhand. Ju morote jodan uke, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame							
18. Knivhot mot magen och grepp	Grepp, kin geri, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame						
19. Två motståndare, grepp i kläderna	Ude osae, taktisk nedläggning						
RENRAKU WAZA							
1. Stryptag bakifrån	O soto otoshi – Kote gaeshi, kote gaeshi gatame						
2. Grepp i kläderna och svingslag	Jodan uchi uke, o soto otoshi – Kote mawashi, kote mawashi gatame						
3. Påkslag mot huvudet, backhand	Ju morote jodan uke, kote gaeshi – Kin geri, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame						
RANDORI							
1. Randori mot en motståndare							
Datum	Examinator	Poäng					

Graderingsprotokoll 2 KYU BLÅTT BÄLTE Kihon waza		1	2	3	4	5	6
TACHI WAZA	1. Kamae, neutral 2. Kamae, beredd 3. Kamae, gard						
TAISABAKI WAZA	1. Ayumi ashi 2. Tsuru ashi 3. Taisabaki, kort, höger och vänster 4. Taisabaki, lång, höger och vänster 5. Uppgång bakåt						
UKEMI WAZA	1. Ushiro ukemi med dämpning 2. Mae ukemi 3. Ushiro ukemi 4. Mae ukemi med dämpning 5. <i>Otoshi ukemi</i>						
UKE WAZA	1. Ju morote jodan uke, mot svingslag 2. Jodan uchi uke, mot rakt slag 3. Gedan uchi uke, mot cirkulär spark 4. Gedan juji uke, mot knästötd och rak spark 5. Morote jodan uke, mot svingslag 6. Chudan soto uke, mot rakt slag 7. Gedan soto uke, mot rak spark 8. Jodan soto uke, mot rakt slag 9. San ren uke, mot cirkulär spark 10. <i>Chudan uchi uke, mot rakt slag</i>						
ATEMI WAZA	1. Shotei uchi, jodan och chudan 2. Me uchi, insidan och utsidan 3. Gedan geri 4. Chudan tski 5. Kin geri 6. Kizami tski, jodan och chudan 7. Mae geri, chudan 8. <i>Gyaku tski, chudan</i> 9. <i>Hiza geri, chudan</i> 10. <i>Mawashi geri, chudan och gedan</i>						
KANSETSU WAZA	1. Ude osae, mot grepp i armen, ude osae gatame 2. Kote gaeshi, mot diagonalt grepp, kote gaeshi gatame 3. O soto osae, mot grepp i armen, ude henkan gatame 4. Kote mawashi, mot grepp i armen, kote mawashi gatame 5. Shiho nage, mot diagonalt grepp, shiho nage gatame 6. <i>Kote hineri, mot diagonalt grepp, ude henkan gatame</i> 7. <i>Irimi nage, mot diagonalt grepp, ude henkan gatame</i>						
NAGE WAZA	1. O soto otoshi, mot grepp i armen, ude hishigi hiza gatame 2. Ko soto gari, mot grepp i armen, ude hishigi hiza gatame 3. O goshi, mot grepp i armen, ude hishigi hiza gatame 4. <i>Ko uchi gari, mot grepp i armen, ude hishigi hiza gatame</i>						
Datum	Examinator	Poäng					

Graderingsprotokoll 2 KYU BLÅTT BÄLTE Kihon waza, jigo waza, renraku waza, randori		1	2	3	4	5	6
		Transport poäng					
KATAME WAZA	1. Ude osae gatame						
	2. Ude henkan gatame						
	3. Ude hishigi hiza gatame						
	4. Kote gaeshi gatame						
	5. Kote mawashi gatame						
	6. Shiho nage gatame						
	7. Kote gatame						
JIGO WAZA							
1. Stryptag från sidan med tryck	Kote hineri, ude henkan gatame						
2. Stryptag med armen och en arm på ryggen	O soto otoshi, ude henkan gatame						
3. Kravattgrepp framifrån	Chudan tski, kote hineri, ude henkan gatame						
4. Försök till grepp i kläderna	Chudan uchi uke, ko soto gari, kote gatame						
5. Grepp i kläderna mot vägg	Tate hishigi, ude henkan gatame						
6. Livtag över armarna framifrån	O goshi, ude hishigi hiza gatame						
7. Livtag över armarna bakifrån	Fumikomi, kuzure ude osae, ude henkan gatame						
8. Livtag över armarna bakifrån	Hiza kansetsu waza						
9. Stryptag mot liggande, mellan benen	Frigöring, kakato geri						
10. Stryptag med armen mot liggande	Frigöring, ude henkan gatame						
11. Livtag mot liggande	Tate hishigi, ude henkan gatame						
12. Spark mot liggande, mot huvudet	Hiza kansetsu waza						
13. Rakt slag mot huvudet	Morote jodan uke, ko uchi gari, ude hishigi hiza gatame						
14. Svingslag, backhand	Ju jodan uchi uke, irimi nage, ude henkan gatame						
15. Cirkulär spark mot benen	San ren uke, o soto osae, ude henkan gatame						
16. Påkslag mot huvudet, backhand	Ju jodan uchi uke, irimi nage, ude hishigi hiza gatame						
17. Knivstick mot magen	Grepp, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame						
18. Två motståndare, svingslag och grepp i kläderna	Jodan uchi uke, mae geri, kote mawashi, taktisk nedläggning						
RENRAKU WAZA							
1. Grepp i håret framifrån	Ude osae – Kote mawashi, kote mawashi gatame						
2. Stryptag med armen och en arm på ryggen	O soto otoshi – Kuzure ude garami, kote gaeshi, kote gatame						
3. Rakt slag mot magen	Chudan uchi uke, gyaku tski – Mawashi geri						
4. Påkslag mot huvudet, backhand	Ju jodan uchi uke, irimi nage – Ude osae, ude osae gatame						
RANDORI							
1. Randori mot en motståndare							
2. Randori mot en motståndare som angriper med slag och spark							
Datum	Examinator	Poäng					

Graderingsprotokoll 1 KYU BRUNT BÄLTE Kihon waza		1	2	3	4
TACHI WAZA	1. Kamae, neutral 2. Kamae, beredd 3. Kamae, gard				
TAISABAKI WAZA	1. Ayumi ashi 2. Tsuru ashi 3. Taisabaki, kort, höger + vänster 4. Taisabaki, lång, höger + vänster 5. Uppgång bakåt				
UKEMI WAZA	1. Ushiro ukemi med dämpning 2. Mae ukemi 3. Ushiro ukemi 4. Mae ukemi med dämpning				
UKE WAZA	1. Ju morote jodan uke, mot svingslag 2. Jodan uchi uke, mot rakt slag 3. Gedan uchi uke, mot cirkulär spark 4. Gedan juji uke, mot knästöten och rak spark 5. Morote jodan uke, mot svingslag 6. Chudan soto uke, mot rakt slag 7. Gedan soto uke, mot rak spark 8. Jodan soto uke, mot rakt slag 9. San ren uke, mot cirkulär spark				
ATEMI WAZA	1. Shotei uchi, jodan och chudan 2. Me uchi, insidan och utsidan 3. Gedan geri 4. Chudan tski 5. Kin geri 6. Kizami tski, jodan och chudan 7. Mae geri, chudan 8. Gyaku tski, chudan 9. Hiza geri, chudan 10. Mawashi geri, chudan och gedan 11. <i>Empi uchi, jodan och chudan</i> 12. <i>Uraken uchi, jodan</i> 13. <i>Yoko geri, chudan</i>				
KANSETSU WAZA	1. Ude osae, mot grepp i armen, ude osae gatame 2. Kote gaeshi, mot diagonalt grepp, kote gaeshi gatame 3. O soto osae, mot grepp i armen, ude henkan gatame 4. Kote mawashi, mot grepp i armen, kote mawashi gatame 5. Shiho nage, mot diagonalt grepp, shiho nage gatame 6. Kote hinei, mot diagonalt grepp, ude henkan gatame 7. Irimi nage, mot diagonalt grepp, ude henkan gatame 8. <i>Waki gatame, mot diagonalt grepp, ude osae gatame</i> 9. <i>Hiji gatame, gripa, ude hishigi hiza gatame</i>				
NAGE WAZA	1. O soto otoshi, mot grepp i armen, ude hishigi hiza gatame 2. Ko soto gari, mot grepp i armen, ude hishigi hiza gatame 3. O goshi, mot grepp i armen, ude hishigi hiza gatame 4. Ko uchi gari, mot grepp i armen, ude hishigi hiza gatame 5. <i>Seoi nage, mot grepp i armen, ude hishigi hiza gatame</i> 6. <i>Uki otoshi, mot grepp i armen, ude henkan gatame</i>				
Datum	Examinator				
		Poäng			

Graderingsprotokoll 1 KYU BRUNT BÄLTE		1	2	3	4
Kihon waza, jigo waza, renraku waza, randori					
Transport poäng					
KATAME WAZA	1. Ude osae gatame				
	2. Ude henkan gatame				
	3. Ude hishigi hiza gatame				
	4. Kote gaeshi gatame				
	5. Kote mawashi gatame				
	6. Shiho nage gatame				
	7. Kote gatame				
	8. Ude hiza osae gatame				
	9. Kata osae				
JIGO WAZA					
1. Grepp i håret med två händer och knästö	Gedan juji uke, waki gatame, kata osae				
2. Försök till stryptag	Uki otoshi, ude henkan gatame				
3. Stryptag med armen med drag	O soto otoshi, ude henkan gatame				
4. Kravattgrepp med neddrag	Frigöring, ude henkan gatame				
5. Grepp i kragen med höger hand + svingslag	Jodan uchi uke, ude gatame, kata osae				
6. Grepp i kragen med vänster hand + svingslag	Jodan uchi uke, o soto otoshi, ude henkan gatame				
7. Grepp i håret mot liggande	Frigöring, ude henkan gatame				
8. Stryptag mot liggande, mellan benen	Juji gatame, shiho nage gatame				
9. Vända liggande	Vända runt, ude henkan gatame				
10. Slag mot liggande sittande på magen	Uchi uke, frigöring, ude henkan gatame				
11. Svingslag	Ju jodan uchi uke, uki otoshi, ude henkan gatame				
12. Svingslag, backhand	Ju morote jodan uke, waki gatame, ude osae gatame				
13. Påkslag mot huvudet	Ju jodan uchi uke, seoi nage, ude hishigi hiza gatame				
14. Påkslag mot huvudet, backhand	Ju morote jodan uke, hiji gatame, hara osae, ude hiza osae gatame				
15. Knivhot mot halsen och grepp	Grepp, waki gatame, ude hiza osae gatame				
16. Knivhugg mot bröstet uppifrån	Grepp, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame				
17. Pistolhot framifrån	Grepp, kin geri				
18. Två motståndare, grepp i kläderna med svingslag.	Jodan uchi uke, yoko geri, kin geri, kote gaeshi, taktisk nedläggning				
RENRAKU WAZA					
1. Grepp i håret med två händer och knästö	Gedan juji uke, waki gatame – Kote gaeshi, kote gatame				
2. Stryptag med armen med drag	O soto otoshi – Kuzure ude garami, kote gaeshi, kote gaeshi gatame				
3. Svingslag och svingslag	Morote jodan uke – Morote jodan uke, o soto osae, ude henkan gatame				
4. Rakt slag mot huvudet	Jodan soto uke, chudan tski – Hiza geri				
5. Påkslag mot huvudet, backhand	Ju morote jodan uke, hiji gatame, hara osae – Ushiro osae, ude hishigi hiza gatame				
6. Påkslag mot huvudet, forehead + backhand	Tsuri ashi – Ju jodan uchi uke, irimi nage, ude hishigi hiza gatame				
RANDORI					
1. Randori mot en motståndare					
2. Randori mot en motståndare som angriper liggande					
Datum	Examinator	Poäng			