

Graderingsprotokoll 1 KYU BRUNT BÄLTE

Kihon waza

1 2 3 4

KIHON WAZA*All kihon waza till tidigare bälte ska visas på graderingen***ATEMI WAZA**

1. *Shotei uchi, jodan, rak stöt med främre och bakre handen*
2. *Shotei uchi, chudan, rak stöt med främre och bakre handen*
3. *Gedan geri, rak spark med främre och bakre benet*
4. *Mawashi shotei uchi, jodan, cirkulär stöt med bakre handen*
5. *Chudan tski, stöt snett uppåt med bakre handen*
6. *Hiza geri, chudan, rak hnästöt med bakre benet*
7. *Mawashi seiken tski, jodan, cirkulärt slag med främre och bakre handen*
8. *Kin geri, gedan, spark snett uppåt med främre och bakre benet*
9. *Mae geri, chudan, rak spark med främre och bakre benet*
10. *Seiken tski, jodan, rakt slag med främre och bakre handen*
11. *Seiken tski, chudan, rakt slag med främre och bakre handen*
12. *Mawashi geri, gedan, cirkulär spark med främre och bakre benet*
13. *Mawashi geri, chudan, cirkulär spark med främre och bakre benet*
14. *Empi uchi, jodan, cirkulär stöt med främre och bakre armen*
15. *Empi uchi, chudan, rak stöt åt sidan med närmaste armen*
16. *Kakato geri, chudan, rak spark med bakre benet*
17. *Yoko geri, chudan, rak spark åt sidan med närmaste benet*

KANSUTSU WAZA

1. *O soto osae, utan grepp, nedläggning snett bakåt*
2. *Kote gaeshi, grepp i handleden, nedläggning snett framåt*
3. *Kote gaeshi, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt*
4. *Ude osae, grepp i kragen med tryck, nedläggning framåt*
5. *Ude osae, i rörelse, cirkulär nedläggning*
6. *Irimi nage, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt*
7. *Irimi nage, i rörelse, nedläggning snett framåt*
8. *Waki gatame, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt*
9. *Kote mawashi, grepp i kragen med tryck, nedläggning snett framåt*

NAGE WAZA

1. *Koshi otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt*
2. *Uki otoshi, i rörelse, nedläggning snett framåt*
3. *O soto otoshi, grepp i kragen med drag, nedläggning snett bakåt*
4. *O soto otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt*
5. *O goshi, utan grepp, kast snett framåt*
6. *Tai guruma, utan grepp, nedläggning snett framåt*
7. *Harai goshi, utan grepp, kast snett framåt*
8. *Harai goshi, i rörelse, kast snett framåt*
9. *Sukui nage, utan grepp, kast snett framåt*
10. *Ko uchi gari, utan grepp, kast snett bakåt*

Datum

Examinator

Poäng

Graderingsprotokoll 1 KYU BRUNT BÄLTE

Kihon waza, jigo waza, renraku waza, randori

		1	2	3	4
Transport poäng					
JIGO WAZA					
1. Grepp i håret med två händer och knästö	Gedan juji uke, waki gatame, ude osae gatame				
2. Stryptag från sidan	Harai goshi, ude hishigi hiza gatame				
3. Stryptag bakifrån	Jodan chikai uke, sukui nage, ude hishigi hiza gatame				
4. Stryptag med armen med drag	O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame				
5. Kravattgrepp framifrån	Chudan tski, kote hineri, ude henkan gatame				
6. Kravattgrepp med nedbrytning i sidled	Frigöring, ude henkan gatame				
7. Grepp i kläderna med tryck	Kote mawashi, ude osae gatame				
8. Flera svingslag mot liggande sittande på magen	Jodan chikai uke, frigöring				
9. Hotfullt närmande mot liggande	Uppgång framåt, jodan chikai uke, hiza kansetsu waza				
10. Hotfullt uppträdande	Hara osae, ude henkan gatame				
11. Kort svingslag	Jodan chikai uke, uki otoshi, ude henkan gatame				
12. Kort svingslag	Jodan chikai uke, ko uchi gari				
13. Rak spark mot magen	Gedan uchi uke, irimi nage, ude henkan gatame				
14. Påkslag mot huvudet forehand och backhand	Tsuri ashi, ayumi ashi, ju jodan uchi uke, irimi nage, ude hishigi hiza gatame				
15. Påkslag mot huvudet backhand och forehand	Tsuri ashi, ayumi ashi, morote jodan uke, o soto osae, ude hishigi hiza gatame				
16. Grepp och knivhot mot halsen, höger sida	Grepp waki gatame, ude hiza osae gatame				
17. Knivhot mot halsen bakifrån med höger arm	Maesabaki, kuzure ude osae, ude hiza osae gatame				
18. Knivhot mot halsen bakifrån med vänster arm	Maesabaki, kuzure ude garami, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame				
19. Två motståndare, svingslag och svingslag	Morote jodan uke, hiza geri, tai guruma morote jodan uke, hiza geri, tai guruma				
RENRAKU WAZA					
1. Stryptag bakifrån - O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande				
2. Grepp om nacken och en knästöt - Gedan juji uke, frigöring	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande				
3. Livtag över armarna framifrån - O goshi, ude hishigi hiza gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande				
RANDORI					
1. Försvar mot en motståndare					
Datum					
Examinator					
Poäng					