

Graderingsprotokoll 2 KYU BLÅTT BÄLTE Kihon waza		1	2	3	4	5	6
KIHON WAZA							
<i>All kihon waza till tidigare bälte ska visas på graderingen</i>							
ATEMI WAZA							
1. <i>Shotei uchi, jodan, rak stöt med främre och bakre handen</i>							
2. <i>Shotei uchi, chudan, rak stöt med främre och bakre handen</i>							
3. <i>Gedan geri, rak spark med främre och bakre benet</i>							
4. <i>Mawashi shotei uchi, jodan, cirkulär stöt med bakre handen</i>							
5. <i>Chudan tski, stöt snett uppåt med bakre handen</i>							
6. <i>Hiza geri, chudan, rak hnästöt med bakre benet</i>							
7. <i>Mawashi seiken tski, jodan, cirkulärt slag med främre och bakre handen</i>							
8. <i>Kin geri, gedan, spark snett uppåt med främre och bakre benet</i>							
9. <i>Mae geri, chudan, rak spark med främre och bakre benet</i>							
10. <i>Seiken tski, jodan, rakt slag med främre och bakre handen</i>							
11. <i>Seiken tski, chudan, rakt slag med främre och bakre handen</i>							
12. <i>Mawashi geri, gedan, cirkulär spark med främre och bakre benet</i>							
13. <i>Mawashi geri, chudan, cirkulär spark med främre och bakre benet</i>							
KANSUTSU WAZA							
1. <i>O soto osae, utan grepp, nedläggning snett bakåt</i>							
2. <i>Kote gaeshi, grepp i handleden, nedläggning snett framåt</i>							
3. <i>Kote gaeshi, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt</i>							
4. <i>Ude osae, grepp i kragen med tryck, nedläggning framåt</i>							
5. <i>Ude osae, i rörelse, cirkulär nedläggning</i>							
6. <i>Irimi nage, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt</i>							
7. <i>Irimi nage, i rörelse, nedläggning snett framåt</i>							
NAGE WAZA							
1. <i>Koshi otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt</i>							
2. <i>Uki otoshi, i rörelse, nedläggning snett framåt</i>							
3. <i>O soto otoshi, grepp i kragen med drag, nedläggning snett bakåt</i>							
4. <i>O soto otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt</i>							
5. <i>O goshi, utan grepp, kast snett framåt</i>							
6. <i>Tai guruma, utan grepp, nedläggning snett framåt</i>							
Datum		Examinator		Poäng			

Graderingsprotokoll

2 KYU BLÅTT BÄLTE

Jigo waza, renraku waza, randori

		1	2	3	4	5	6
Transport poäng							
JIGO WAZA							
1. Stryptag från sidan med tryck	Kote hineri, ude henkan gatame						
2. Stryptag bakifrån	O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame						
3. Grepp i kläderna mot vägg	Tate hishigi, ude henkan gatame						
4. Försök till livtag över armarna, framifrån	Uki otoshi, ude henkan gatame						
5. Livtag över armarna framifrån	O goshi, ude hishigi hiza gatame						
6. Försök till grepp om båda benen, framifrån	Tai guruma, ude henkan gatame						
7. Stryptag mot liggande med armen	Frigöring, ude henkan gatame						
8. Spark mot liggande mot huvudet	San ren uke, hiza kansetsu waza						
9. Hotfullt uppträdande	Ude hishigi						
10. Kort svingslag	Jodan chikai uke, o soto otoshi, ude hishigi hiza gatame						
11. Långt svingslag	Morote jodan uke, hiza geri, tai guruma, ude henkan gatame						
12. Svingslag, backhand	Morote jodan uke, irimi nage, ude henkan gatame						
13. Påkslag mot huvudet, backhand	Ju jodan uchi uke, irimi nage, ude hishigi hiza gatame						
14. Grepp och knivhot mot magen	Grepp, kin geri, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame						
15. Två motståndare, grepp i kläderna	Ude osae						
RENRAKU WAZA							
1. Försök till grepp i kläderna - Chudan soto uke, koshi otoshi, ude henkan gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
2. Grepp i kläderna med drag - O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
3. Cirkulär spark mot benen - San ren uke, o soto osae, ude henkan gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
RANDORI							
1. Försvar mot en motståndare							
Datum		Examinator		Poäng			