

## Graderingsprotokoll

### 3 KYU GRÖNT BÄLTE

#### Kihon waza

1 2 3 4 5 6

**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*

**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*

**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*

Datum

Examinator

Poäng

Graderingsprotokoll 3 KYU GRÖNT BÄLTE Jigo waza, renraku waza, yakusoku geiko		1	2	3	4	5	6
		Transport poäng					
<b>JIGO WAZA</b>							
1. Grepp i två handleder framifrån	Shiho nage, shiho nage gatame						
2. Stryptag framifrån	O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame						
3. Stryptag bakifrån med vänster arm	Maesabaki, kuzure ude gatami, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame						
4. Grepp i kläderna med tryck	Ude osae, ude osae gatame						
5. Grepp i kläderna med drag	O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame						
6. Grepp om nacken och en knästöt	Gedan juji uke, kawashi, koshi otoshi, ude henkan gatame						
7. Livtag under armarna bakifrån	Ude osae, ude osae gatame						
8. Högt livtag över armarna bakifrån	Maesabaki, kuzure ude osae, ude henkan gatame						
9. Stryptag mot liggande sittande mellan benen	Frigöring						
10. Svingslag mot liggande mot huvudet	Jodan chikai uke, hiza kansetsu waza						
11. Rakt slag mot huvudet	Jodan soto uke, o soto otoshi, ude hishigi hiza gatame						
12. Cirkulär spark mot benen	San ren uke, o soto osae, ude henkan gatame						
13. Påkslag mot huvudet, backhand	Ju morote jodan uke, ude osae, ude osae gatame						
14. Knivhot mot halsen, vänster sida	Grepp, kin geri						
15. Knivhot mot halsen, höger sida	Grepp, kin geri						
<b>RENRAKU WAZA</b>							
1. Grepp i två handleder bakifrån - Rak spark mot magen	Frigöring - Gedan uchi uke, koshi otoshi, ude henkan gatame						
2. Hotfullt närmande mot liggande - Långt svingslag	Uppgång bakåt - Ju jodan uchi uke, uki otoshi ude henkan gatame						
<b>YAKUSOKU GEIKO</b>							
1. Försvar mot en motståndare							
Datum	Examinator	Poäng					