

Graderingsprotokoll
4 KYU ORANGE 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*

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*

NAGE WAZA

1. *Koshi otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt*
2. *Uki otoshi, i rörelse, nedläggning snett framåt*

Datum

Examinator

Poäng

Graderingsprotokoll

4 KYU ORANGE BÄLTE

Jigo waza, renraku waza, yakusoku geiko

		1	2	3	4	5	6
Transport poäng							
JIGO WAZA							
1. Grepp i en handled framifrån med två händer med drag	Frigöring						
2. Grepp i två handleder bakifrån	Kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame						
3. Grepp i håret framifrån	Frigöring						
4. Försök till stryptag framifrån	Uki otoshi, ude henkan gatame						
5. Stryptag framifrån mot vägg	Tsuri komi						
6. Kravattgrepp från sidan	Ushiro osae, ude henkan gatame						
7. Grepp om nacken och en knästö	Gedan juji uke, kawashi, frigöring						
8. Försök till grepp i kläderna	Chudan soto uke, koshi otoshi, ude henkan gatame						
9. Grepp i kläderna med tryck	Kuzure ude garami, ushiro osae, ude henkan gatame						
10. Stryptag mot liggande sittande mellan benen	Frigöring, ude henkan gatame						
11. Långt svingslag	Ju jodan uchi uke, uki otoshi, ude henkan gatame						
12. Rak spark mot magen	Gedan uchi uke, koshi otoshi, ude henkan gatame						
13. Påkslag mot huvudet	Ju jodan uchi uke, uki otoshi, ude hishigi hiza gatame						
14. Påkslag mot huvudet, backhand	Ju morote jodan uke, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame						
15. Knivhot mot magen	Grepp, shotei uchi jodan, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame						
RENRAKU WAZA							
1. Grepp i två handleder framifrån - Kort svingslag	Frigöring - jodan chikai uke, kawashi, koshi otoshi, ude henkan gatame						
2. Hotfullt närmande - Långt svingslag	Hejda med tryck - Morote jodan uke, o soto osae, ude henkan gatame						
YAKUSOKU GEIKO							
1. Försvar mot en motståndare							
Datum	Examinator	Poäng					