

Graderingsprotokoll
5 KYU GULT BÄLTE
Kihon waza, jigo waza, renraku waza,
yakusoku geiko

		1	2	3	4	5	6
KIHON WAZA							
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							
KANSETSU WAZA							
1. O soto osae, utan grepp, nedläggning snett bakåt							
NAGE WAZA							
1. Koshi otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt							
JIGO WAZA							
1. Grepp i två handleder framifrån	Frigöring						
2. Grepp i två handleder bakifrån	Frigöring						
3. Grepp i håret bakifrån	Tettsui uchi, frigöring						
4. Försök till stryptag framifrån	Jodan soto uke						
5. Stryptag framifrån	Kawashi, frigöring						
6. Stryptag bakifrån	Maesabaki, kawashi, frigöring						
7. Stryptag med armen	Maesabaki, kuzure ude osae, ude henkan gatame						
8. Försök till kravattgrepp från sidan	Jodan chikai uke, kawashi, koshi otoshi ude henkan gatame						
9. Grepp i ärmen med drag	O soto osae, ude henkan gatame						
10. Livtag under armarna framifrån	Tate hishigi, ude henkan gatame						
11. Stryptag mot liggande sittande vid sidan	Frigöring, ude henkan gatame						
12. Hotfullt närmande mot liggande	Uppgång bakåt						
13. Hotfullt närmande	Hejda med tryck						
14. Kort svingslag	Jodan chikai uke, kawashi, koshi otoshi, ude henkan gatame						
15. Långt svingslag	Morote jodan uke, o soto osae, ude henkan gatame						
16. Påkslag mot huvudet	Ju morote jodan uke						
17. Påkslag mot huvudet, backhand	Ju morote jodan uke						
18. Knivhot mot magen	Grepp, shotei uchi jodan						
RENRAKU WAZA							
1. Försök till stryptag framifrån - Försök till kravattgrepp från sidan	Jodan soto uke - Jodan chikai uke, kawashi, koshi otoshi, ude henkan gatame						
YAKUSOKU GEIKO							
1. Försvar mot en motståndare							
Datum		Examinator		Poäng			