

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					

Graderingsprotokoll 3 KYU GRÖNT BÄLTE Jigo waza, renraku waza, yakusoku geiko		1	2	3	4	5	6
		Transport poäng					
JIGO WAZA							
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						
RENRAKU WAZA							
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						
YAKUSOKU GEIKO							
1. Försvar mot en motståndare							
Datum	Examinator	Poäng					

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			

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	Tsuru ashi, ayumi ashi, ju jodan uchi uke, irimi nage, ude hishigi hiza gatame				
15. Påkslag mot huvudet backhand och forehand	Tsuru 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