

# PROTOKOLL 1:a DAN

## Kihon

**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

**KANSETSU 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

Examinator

Summa Poäng

Plats

Datum

**PROTOKOLL 1:a DAN****Jigo waza, renraku waza, yakusoku geiko, randori**

Summa poäng från kihon							
<b>JIGO WAZA</b>							
1. Grepp i håret framifrån.	Kote mawashi, ude osae gatame						
2. Stryptag framifrån.	Koshi gutuma, ude hishigi hiza gatame						
3. Stryptag med armen med neddrag.	Ura makokomi, ude henkan gatame						
4. Stryptag med armen med neddrag.	Hiza kansetsu waza						
5. Kravattgrepp med nedbrytning i sidled.	Frigöring, ude henkan gatame						
6. Dubbelnelson med nedbrytning.	Frigöring, ude henkan gatame						
7. Grepp i en ärm.	Ude hishigi, ude henkan gatame						
8. Grepp i kragen med neddrag.	Hiza kansetsu waza						
9. Högt livtag över armarna.	Hiza kansetsu waza						
10. Grepp i håret för att dunka huvudet mot underlaget.	Frigöring, ude henkan gatame						
11. Flera svingslag mot liggande mot liggande.	Jodan chikai uke, frighöring, ude henkan gatame						
12. Hotfullt närmande mot liggande.	Uppgång bakåt, jodan chikai uke, koshi otoshi, ude henkan gatame						
13. Hotfullt uppträdande.	Kuzure ude guruma						
14. Svingslag bakhand.	Morote jodan uke, waki gatame, ude osae gatame						
15. Påkslag mot huvudet.	Morote jodan uke, hiza geri, tai guruma, ude hishigi hiza gatame						
16. Knivskärning forehand och backhand.	Tsuri ashi, ju jodan uchi uke, irimi nage, ude hishigi hiza gatame						
17. Knivskärning backhand och forehand.	Tsuri ashi, morote jodan uke, hiza geri, kuzure ude guruma						
18. Pistolhot framifrån.	Grepp, kin geri						
19. Två motståndare, knivhot och svingslag.	Grepp, shotei uchi jodan, morote jodan uke, hiza geri, tai guruma						
<b>RENRAKU WAZA</b>							
1. Stryptag bakifrån - Sukui nage, ude hishigi hiza gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
2. Stryptag med armen - Maesabaki, kuzure ude osae, ude henkan gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
3. Svingslag, backhand - Morote jodan uke, irimi nage, ude henkan gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
<b>YAKUSOKU GEIKO</b>							
1. Försvar mot två motståndare							
2. Försvar mot en motståndare som angriper med påk							
<b>RANDORI</b>							
1. Försvar mot en motståndare							
<b>Summa Poäng Jigo, renraku, yakusoku geiko, randori</b>							
Examinator	Summa Poäng						
Plats	Datum						