

PROTOKOLL 2: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 2:a DAN**Jigo waza, renraku waza, yakusoku geiko,
randori**

Summa poäng från kihon							
JIGO WAZA							
1. Grepp i håret bakifrån med neddrag	Shiho nage, ude henkan gatame						
2. Kravattgrepp från sidan	Tani otoshi, ude henkan gatame						
3. Grepp om nacken och flera knästötar	Gedan juji uke, kawashi, irimi nage, ude henkan gatame						
4. Grepp i en ärm och svingslag	Jodan chikai uke, kuzure ude guruma						
5. Grepp bakifrån med vänster hand och svingslag	Jodan chikai uke, o soto otoshi, ude hishigi hiza gatame						
6. Nedtryckning mot liggande sittande mellan benen	Frigöring, ude henkan gatame						
7. Stryptag mot liggande sittande ovanför huvudet	Frigöring, ude henkan gatame						
8. Svingslag mot liggande mot huvudet	Kuzure kibisu gaeshi						
9. Spark mot liggande mot kroppen	San ren uke, Kuzure hiza kansetsu waza						
10. Hotfullt uppträdande	Hiji gatame						
11. Rakt slag mot huvudet	Jodan soto uke, te guruma, ude hishigi hiza gatame						
12. Cirkulär spark mot sidan	Gedan uchi uke, o uchi gari						
13. Påkslag mot huvudet med lång påk	Tsuru ashi, ayumi ashi, koshi otoshi, ude hishigi hiza gatame						
14. Påkslag mot benen med lång påk	San ren uke, o soto osae, ude hishigi hiza gatame						
15. Grepp om nacken och flera knivhugg underifrån	Chudan barai, hara osae, ude hiza osae gatame						
16. Flera knivhugg underifrån	Chudan barai, seiken tski jodan, hiza geri chudan, kuzure ude guruma						
17. Pistolhot bakifrån	Grepp, kin geri						
18. Två motståndare, svingslag och svingslag	Jodan chikai uke, yoko geri chudan o soto otoshi						
19. Två motståndare, påkslag forehead,	Tsuru ashi, ayumi ashi, ju jodan uchi uke, irimi nage, påkslag						
RENRAKU WAZA							
1. Grepp i håret framifrån - Kote mawashi, ude osae gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
2. Kravattgrepp framifrån - Chudan tski, kote hineri, ude henkan gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
3. Högt livtag över armarna bakifrån - Hiza kansetsu waza	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
4. Hotfullt uppträdande - Ude hishigi	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
YAKUSOKU GEIKO							
1. Försvar mot en motståndare som angriper med påk							
2. Försvar mot en motståndare som angriper med kniv							
RANDORI							
1. Försvar mot en motståndare							
2. Försvar mot två motståndare							
Summa Poäng Jigo, renraku, yakusoku geiko, randori							
Examinator	Summa Poäng						
Plats	Datum						