

PROTOKOLL 3:e DAN

Kihon

| | | | | | | | |
|--|-------------|--|--|--|--|--|--|
| 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> | | | | | | | |
| 14. <i>Empi uchi, jodan, cirkulär stöt med främre och bakre armen</i> | | | | | | | |
| 15. <i>Empi uchi, chudan, rak stöt åt sidan med närmaste armen</i> | | | | | | | |
| 16. <i>Kakato geri, chudan, rak spark med bakre benet</i> | | | | | | | |
| 17. <i>Yoko geri, chudan, rak spark åt sidan med närmaste benet</i> | | | | | | | |
| KANSETSU 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> | | | | | | | |
| 8. <i>Waki gatame, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt</i> | | | | | | | |
| 9. <i>Kote mawashi, grepp i kragen med tryck, 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> | | | | | | | |
| 7. <i>Harai goshi, utan grepp, kast snett framåt</i> | | | | | | | |
| 8. <i>Harai goshi, i rörelse, kast snett framåt</i> | | | | | | | |
| 9. <i>Sukui nage, utan grepp, kast snett framåt</i> | | | | | | | |
| 10. <i>Ko uchi gari, utan grepp, kast snett bakåt</i> | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Examinator | Summa Poäng | | | | | | |
| Plats | Datum | | | | | | |

PROTOKOLL 3:e DAN

Jigo waza, renraku waza, yakusoku geiko, randori

| Summa poäng från kihon | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|
| JIGO WAZA | | | | | | |
| 1. Stryptag framifrån med tryck | Tsuri komi, tai otoshi, ude hishigi hiza ude hishigi hiza gatame | | | | | |
| 2. Kravattgrepp med nedbrytning framåt | Yoko guruma | | | | | |
| 3. Grepp i kläderna med tryck | Tomoe nage | | | | | |
| 4. Grepp i kläderna och flera svingslag | Jodan chikai uke, o soto otoshi ude hishigi hiza gatame | | | | | |
| 5. Grepp bakifrån med höger hand och svingslag | Jodan chikai uke, ude gatame ude osae gatame | | | | | |
| 6. Försök till grepp om båda benen framifrån | Sumi gaeshi | | | | | |
| 7. Livtag under armarna framifrån med upplyft | Tate hishigi, o soto osae, ude henkan gatame | | | | | |
| 8. Livtag under armarna bakifrån med upplyft | Hiza kansetsu waza | | | | | |
| 9. Spark mot liggande mot benen | Morote gedan uke, hiza kansetsu waza | | | | | |
| 10. Knivhot mot liggande sittande mellan benen | Frigöring, ude hiza osae gatame | | | | | |
| 11. Hotfullt uppträdande | Kuzure kote gaeshi gatame | | | | | |
| 12. Påkslag mot huvudet forehand och backhand | Blockering med påk, påkslag | | | | | |
| 13. Påkstöt mot magen med lång påk | Tsuri ashi, grepp, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame | | | | | |
| 14. Påkstöt mot magen med lång påk | Tsuri ashi, grepp, o soto otoshi ude hishigi hiza gatame | | | | | |
| 15. Flera knivstick mot magen | Chudan barai, seiken tski jodan, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame | | | | | |
| 16. Flera knivstick mot magen | Chudan barai, seiken tski jodan, waki gatame, ude hiza osae gatame | | | | | |
| 17. Knivskärning forehand och backhand | Blockering med påk, påkslag | | | | | |
| 18. Pistolhot mot huvudet | grepp, kin geri | | | | | |
| 19. Ingripa mot flera svingslag | Irimi nage, ude hishigi hiza gatame | | | | | |
| 20. Två motståndare, svingslag och försök till stryptag | Mae geri, harai goshi | | | | | |
| 21. Två motståndare, svingslag och stryptag med armen med neddrag | Mae geri, ura makikomi | | | | | |
| RENRAKU WAZA | | | | | | |
| 1. Kravattgrepp - Tani otoshi | Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande | | | | | |
| 2. Flera slag mot liggande, sittande på magen - Jodan chikai uke, frigöring | Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande | | | | | |
| 3. Spark mot liggande mot huvudet - San ren uke, hiza kansetsu waza | Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande | | | | | |
| 4. Hotfullt uppträdande - Hiji gatame | Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande | | | | | |
| YAKUSOKU GEIKO | | | | | | |
| 1. Försvar mot en motståndare som angriper med kniv | | | | | | |
| RANDORI | | | | | | |
| 1. Försvar mot en motståndare | | | | | | |
| 2. Försvar mot två motståndare | | | | | | |
| 3. Försvar mot en motståndare som angriper med påk | | | | | | |
| Summa Poäng Jigo, renraku, yakusoku geiko, randori | | | | | | |
| Examinator | Summa Poäng | | | | | |
| Plats | Datum | | | | | |