

PROTOKOLL 4:e 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 4:e DAN

Jigo waza, renraku waza, randori

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| Summa poäng från kihon | | | | | |
| JIGO WAZA | | | | | |
| 1. | Stryptag; framifrån, bakifrån, från sidan eller med armen, med eller utan tryck eller neddrag | | | | |
| 2. | Stryptag; framifrån, bakifrån, från sidan eller med armen, med eller utan tryck eller neddrag | | | | |
| 3. | Kravattgrepp; framifrån eller från sidan, med eller utan neddrag | | | | |
| 4. | Kravattgrepp; framifrån eller från sidan, med eller utan neddrag | | | | |
| 5. | Grepp i kläderna; framifrån, bakifrån eller från sidan med eller utandrag eller tryck, med eller utan slag | | | | |
| 6. | Grepp i kläderna; framifrån, bakifrån eller från sidan med eller utandrag eller tryck, med eller utan slag | | | | |
| 7. | Livtag framifrån; med eller utan upplyft | | | | |
| 8. | Livtag framifrån; med eller utan upplyft | | | | |
| 9. | Angrepp mot liggande; med eller utan knuff eller neddrag framifrån eller bakifrån, med eller utan slag eller spark, med eller utan påk eller kniv | | | | |
| 10. | Angrepp mot liggande; med eller utan knuff eller neddrag framifrån eller bakifrån, med eller utan slag eller spark, med eller utan påk eller kniv | | | | |
| 11. | Angrepp mot liggande; med eller utan knuff eller neddrag framifrån eller bakifrån, med eller utan slag eller spark, med eller utan påk eller kniv | | | | |
| 12. | Angrepp mot liggande; med eller utan knuff eller neddrag framifrån eller bakifrån, med eller utan slag eller spark, med eller utan påk eller kniv | | | | |
| 13. | Angrepp med slag eller spark eller med slag och spark mot huvudet, kroppen eller benen | | | | |
| 14. | Angrepp med slag eller spark eller med slag och spark mot huvudet, kroppen eller benen | | | | |
| 15. | Angrepp med påk; ett eller flera påkslag forehand eller backhand, mot huvudet, kroppen eller benen | | | | |
| 16. | Angrepp med påk; ett eller flera påkslag forehand eller backhand, mot huvudet, kroppen eller benen | | | | |
| 17. | Angrepp med kniv; knivhot eller ett eller flera knivstick eller knivskärningar mot halsen eller kroppen | | | | |
| 18. | Angrepp med kniv; knivhot eller ett eller flera knivstick eller knivskärningar mot halsen eller kroppen | | | | |
| 19. | Angrepp av två motståndare; framifrån, från sidan eller bakifrån, med eller utan tillhyggen | | | | |
| 20. | Angrepp av två motståndare; framifrån, från sidan eller bakifrån, med eller utan tillhyggen | | | | |
| RENRAKU WAZA | | | | | |
| 1. | Stryptag; framifrån, bakifrån, från sidan eller med armen, med eller utan tryck eller neddrag | | | | |
| 2. | Kravattgrepp; framifrån eller från sidan, med eller utan neddrag | | | | |
| 3. | Livtag; framifrån, bakifrån eller från sidan med eller utan upplyft | | | | |
| 4. | Angrepp mot liggande; med eller utan knuff eller neddrag framifrån eller bakifrån, med eller utan slag eller spark, med eller utan påk eller kniv | | | | |
| 5. | Angrepp med slag eller spark eller slag och spark | | | | |
| 6. | Angrepp med påk eller kniv | | | | |
| RANDORI | | | | | |
| 1. | Försvar mot en motståndare | | | | |
| 2. | Försvar mot två motståndare | | | | |
| 3. | Försvar mot en motståndare som angriper med påk | | | | |
| 4. | Försvar mot en motståndare som angriper med kniv | | | | |
| Summa Poäng Jigo, renraku, yakusoku geiko, randori | | | | | |
| Examinator | Summa Poäng | | | | |
| Plats | Datum | | | | |