

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							
2. Försvar mot en motståndare							
3. Försvar mot en motståndare							
Datum	Examinator	Poäng					