

Graderingsprotokoll

3 KYU GRÖNT BÄLTE

Jigo waza, renraku waza, yakusoku geiko

	1	2	3	4	5	6
Transport poäng						
JIGO WAZA						
1. Grepp i två handleder framifrån	Shiho nage, shiho nage gatame					
2. Stryptag framifrån	O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame					
3. Stryptag bakifrån med vänster arm	Maesabaki, kuzure ude gatami, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame					
4. Grepp i kläderna med tryck	Ude osae, ude osae gatame					
5. Grepp i kläderna med drag	O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame					
6. Grepp om nacken och en knästö	Gedan juji uke, kawashi, koshi otoshi, ude henkan gatame					
7. Livtag under asrmarna bakifrån	Ude osae, ude osae gatame					
8. Högt livtag över armarna bakifrån	Maesabaki, kuzure ude osae, ude henkan gatame					
9. Stryptag mot liggande sittande mellan benen	Frigöring					
10. Svingslag mot liggande mot huvudet	Jodan chikai uke, hiza kansetsu waza					
11. Rakt slag mot huvudet	Jodan soto uke, o soto otoshi, ude hishigi hiza gatame					
12. Cirkulär spark mot benen	San ren uke, o soto osae, ude henkan gatame					
13. Påkslag mot huvudet, backhand	Ju morote jodan uke, ude osae, ude osae gatame					
14. Knivhot mot halsen, vänster sida	Grepp, kin geri					
15. Knivhot mot halsen, höger sida	Grepp, kin geri					
RENRAKU WAZA						
1. Grepp i två handleder bakifrån - Rak spark mot magen	Frigöring - Gedan uchi uke, koshi otoshi, ude henkan gatame					
2. Hotfullt närmande mot liggande - Långt svingslag	Uppgång bakåt - Ju jodan uchi uke, uki otoshi ude henkan gatame					
YAKUSOKU GEIKO						
1. Försvar mot en motståndare						
2. Försvar mot en motståndare						
3. Försvar mot en motståndare						
Datum	Examinator	Poäng				