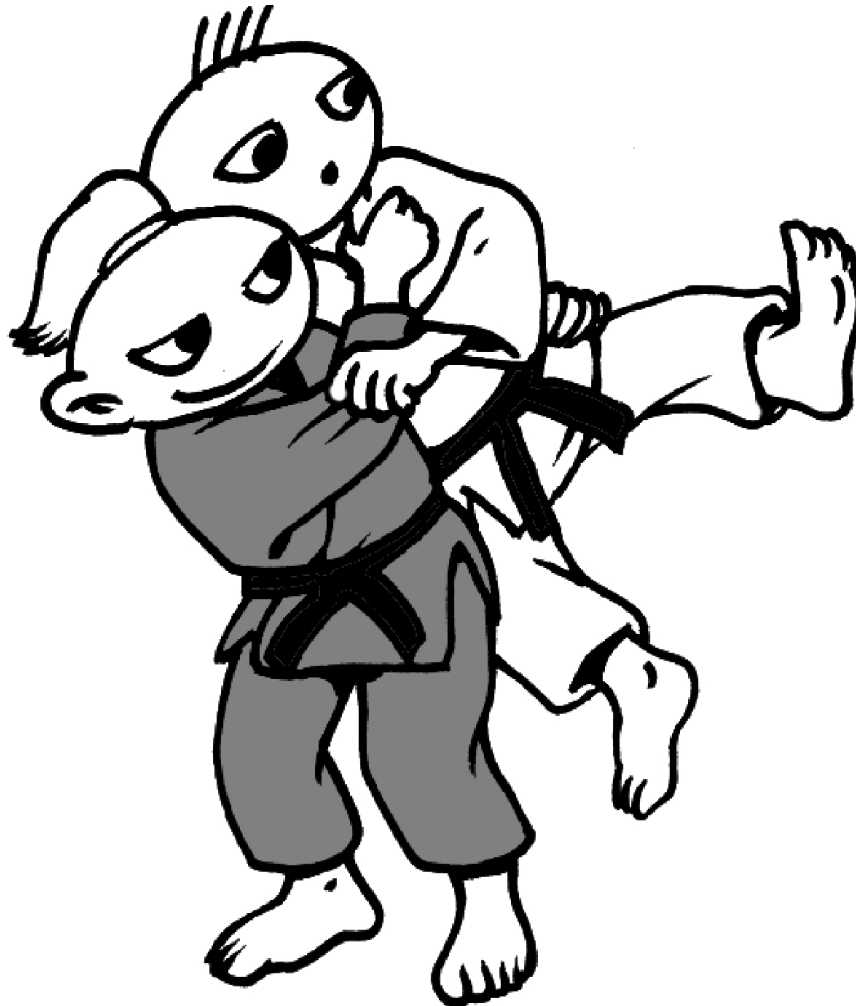




STAFFANSTORPS JUDOKLUBBS GRADERINGSBESTÄMMELSER FÖR KYU - GRADER



GÄLLER FRÅN 2010-07-01



Innehållsförteckning

<i>Graderingsbestämmelser för Staffanstorps Judoklu</i>	3
<i>Så knyter du bältet</i>	4
<i>Så markerar du bältet</i>	5
<i>Fordringar för examen till vitt bälte med gul markering (6 kyu)</i>	6
<i>Fordringar för examen till vitt bälte med gult bälte (5 kyu)</i>	8
<i>Fordringar för examen till vitt bälte med orange markering (5 kyu)</i>	10
<i>Fordringar för examen till vitt bälte med två orange markeringar (5 kyu)</i>	12
<i>Fordringar för examen till vitt bälte med orange bälte (4 kyu)</i>	14
<i>Fordringar för examen till vitt bälte med grön markering (4 kyu)</i>	16
<i>Fordringar för examen till vitt bälte med grönt bälte (3 kyu)</i>	18
<i>Fordringar för examen till vitt bälte med blå markering (3 kyu)</i>	20
<i>Fordringar för examen till vitt bälte med blått bälte (2 kyu)</i>	22
<i>Fordringar för examen till vitt bälte med brun markering (2 kyu)</i>	24
<i>Fordringar för examen till vitt bälte med brunt bälte (1 kyu)</i>	26



Graderingsbestämmelser för Staffanstorps Judoklu

Dessa bestämmelser gäller från och med den 1 juli 2010. Judoklubbens graderingskommitté har under våren 2010 arbetat med en revidering av klubbens graderingsbestämmelser. Syftet med denna revidering är nya och mer ändamålsenliga bestämmelser.

Under de senaste åren har de internationella tävlingsreglerna ändrats många gånger. Till exempel har grepp i byxan generellt blivit förbjuden vilket implicit har haft som följd att vissa tekniker inte är tillåtna (eller endast tillåtna i särskilda situationer). Vi har därför valt att flytta dessa tekniker till högre bältesgrader.

När det gäller lokala tävlingar har man utgivit regler för Skåneserien där vissa tekniker förbjuds medan de fanns med tidigt i de gamla bestämmelserna. Dessa tekniker har även flyttats till högre grader så att våra nybörjartävlande lär sig tekniker som de får använda på tävlingar.

I de gamla bestämmelserna fanns en hel del tekniker med som inte är klassiska grundtekniker utan senare tillkomna tekniker varav många efterhand har blivit förbjudna. Dessa tekniker hade redan tidigare strykits, och har nu bortplockats helt.

Kyugraderna är fortfarande uppdelade i två steg för att dels ge fler tillfällen att få "morötter" i frågan om ny färg på bältet och dels för att inte göra graderingen med för många tekniker. De flesta som börjar träna judo är barn mellan sex och nio år. Med dessa elva graderingar kan ett barn som börjar vid sex-sju års åldern ta minst en grad varje år, utan att komma upp i högre grader allt för fort och bl.a. utsättas för risken att få vänta många år på sin nästa grad. Av samma anledning har gult bälte (5k kyu) fått ytterligare ett steg, nämligen gult bälte med två markeringar.

Tidigare har det funnits möjligheten att bli tilldelat nästa kyugrad vid vinst av guldmedalj i en SM tävling. Denna möjlighet har nu borttagits för att samma krav på examination ska gälla för alla. Bältesgraden speglar kunskapen och den judomässiga erfarenheten hos den som bär bältet. Detta medför därför ansvar för dess bärare, att han eller hon ska vara en förebild för yngre och lägre graderade och att han eller hon ska kunna förmedla denna kunskapen till andra.

Med det bruna bältet når man den kunskapsnivån där klubben har en sista möjligheten att säkerställa att kunskapen och erfarenheten hos bäraren är av den nivå att han eller hon kan genomföra den första Dangradering med tillbörlig träning inom ett års tid. Dangraderingar genomförs i zongradering eller riksgradering i förbundets regi.

Det är graderingskommitténs ansvar att graderade i klubben håller den nivå som kan förväntas av utomstående och att förutsättningar finns för att klubbens medlemmar kan nå den nivå med tillbörlig träning. Kommittén ska också arbeta för att det i klubben finns kunskap och förutsättningar för att klubbens medlemmar kan gradera sig till högre Dangrader.

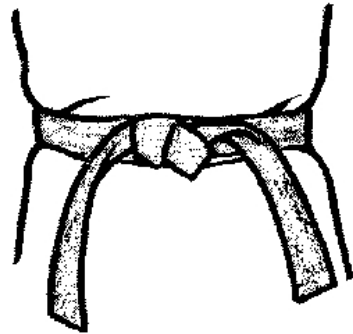
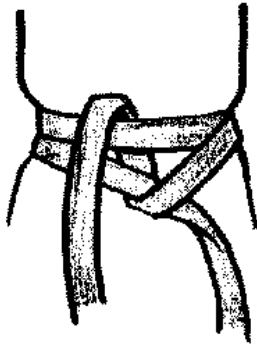
Allmänna anvisningar vid gradering

- Huvudansvarig för ungdomsgraderingen i klubben bör vara den licensierade instruktören som innehar minst Barn 1-licens. Det är denne som skriver under i Judopasset.
- Om elevens ordinarie tränare inte innehar Barn 1-licens eller i övrigt är behörig att gradera, så bör hon/han i samarbete med huvudansvarig genomföra graderingen.
- Vid gradering i annan klubb eller vid läger skall eleven kunna intyga att hon/han får tillstånd av sin klubb att graderas till högre grad.
- Det är viktigt att beakta åldern och den fysiska statusen på den som skall graderas.
- Fordringarna är minimikrav och det finns inget som hindrar från att ställa ytterligare krav. Det är tillåtet att de klubbar som önskar har en annan ordning på graderingskraven. Gör gärna egna graderingsbestämmelser, men tänk på att samtliga tekniker skall finnas med till 1:a kyu.
- Det är önskvärt att ställa krav på kunskaper om den egna judoklubben i ett tidigt stadium, då klubbens medlemmar är de som i första hand gör reklam för klubben.

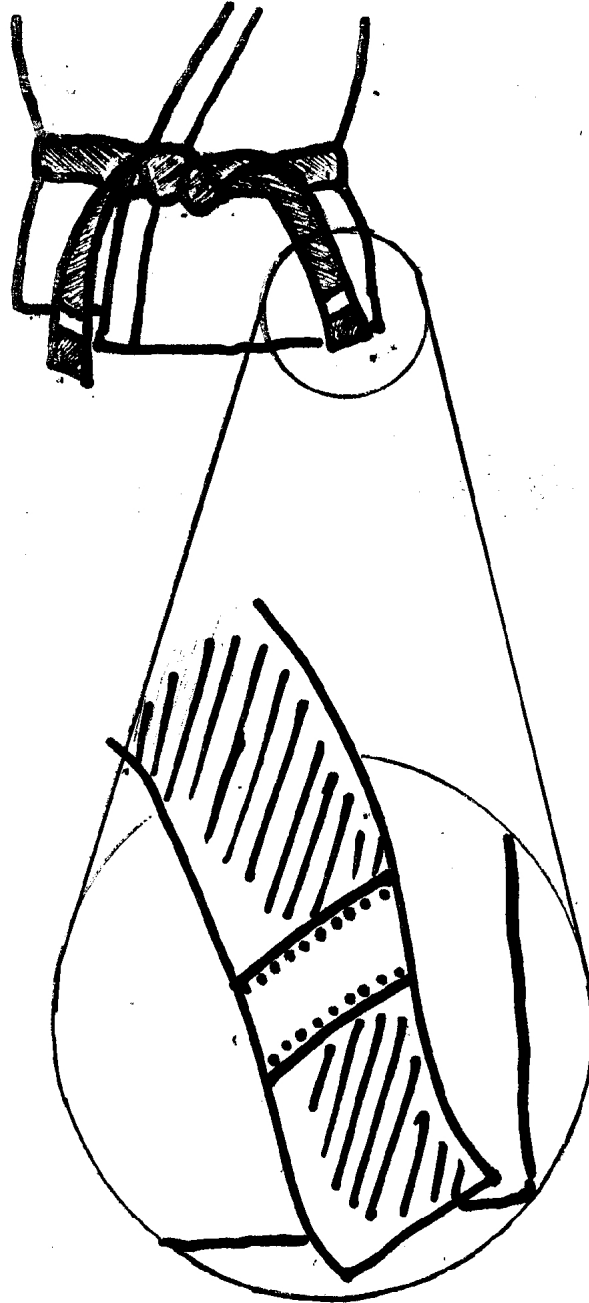
Gäller tillsvidare, revideras årligen eller på förekommen anledning.

Graderingskommittén, 23 maj 2010
Peter Pålsson Rolf Svensson Jan Mark de Haan

Så knyter du bältet:



Så markerar du bältet:



Sy fast markeringen 5 cm från bältets ände



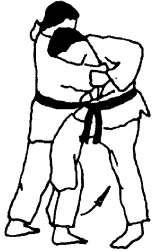
Fordringar för examen till vitt bälte med gul markering (6 kyu)

Denna grad bör erhållas tidigast efter 10 träningstimmar. Du skall vara fyllda 6 år.

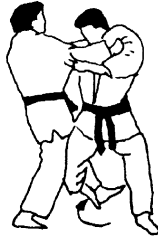
Det här skall du veta....	<p>Vi följer tränarens instruktioner. Efter att träningen börjat så lämnar vi ej mattan utan att säga till tränaren. På mattan är vi alltid barfota. Vi har alltid rena judokläder på oss. Killar har bar överkropp och tjejer bär vit t-shirt utan tryck under dräkten Våra tå- och fingernaglar är alltid kortklippta så att vi inte skadar oss eller våra kamrater. Vi bär inga smycken eller hårda härspännen under träningen. Vi hälsar alltid innan vi börjar och efter att vi slutat öva med en partner. Judo får endast utövas på judoklubben. Judo är en av världens största kampsporter och härstammar från Japan.</p> <p>Tori = den som utför tekniken, Uke = den som tekniken utförs på. Shizen tai = vanlig kroppsställning, Jigo tai = ställning med en fot fram. Ne waza = golvkampstekniker, Randori = fri träning</p>
Rei (hälsning)	Stående och sittande hälsning.
Ukemi /Taiso (fallteknik/ gymnastik)	Bakåtfall. Kullerbytt framåt
Kumi kata (greppteknik)	Kunna standard grepp (i slag och ärm) åt både höger och vänster.
Nage waza (kastteknik)	O-soto-otoshi O-uchi-gari O-goshi
Osae komi waza (fasthållningsteknik)	Mune-gatame Kuzure-kesa-gatame
Du skall även kunna...	a) komma in på mune-gatame från olika lägen. b) behålla fasthållningen när motparten försöker ta sig loss. c) Mairisignalerna för att markera att man ger upp. d) ta på dig judogin på ett korrekt sätt och kunna knyta bältet.
Randori	Ne waza randori

Fordringar för examen till vitt bälte med gul markering (6 kyu)

Nage-waza (kastteknik)



O-soto-otoshi

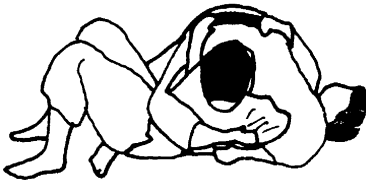


O-uchi-gari

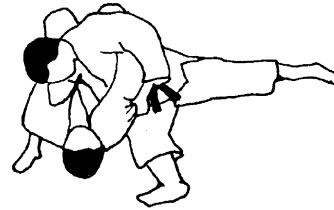


O-goshi

Osae-komi-waza (fasthållningsteknik)



Mune-gatame



Kuzure-kesa-gatame



Fordringar för examen till gult bälte (5 kyu)

Denna grad bör erhållas tidigast efter 15 träningstimmar räknade fr.o.m. vitt/gult bälte.
Du bör vara fyllda 7 år.

Det här skall du veta.... Alla kan träna judo, oavsett om man vill tävla eller ej.
Judo är en disciplinerad idrott, där man följer tränarens anvisningar.

Hajime betyder börja och Mate betyder bryt.
Tachi waza = stående teknik
Tachi waza randori = fri träning i stående tekniker

Ukemi/Taiso (fallteknik/
gymnastik) Bakåtfall i rörelse.
Sidofall i stillastående.
Bakåt kullerbytta, hjula.

Nage waza (kastteknik) Ko-uchi-gari
Ko-soto-gari
Ippon-seoi-nage

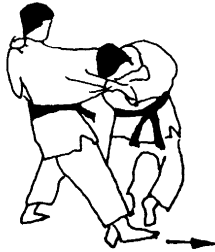
Osae komi waza (fasthållnings-
teknik) Tate-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame

Du skall även kunna... a) komma in på fasthållningen från olika lägen
b) behålla fasthållningen när motparten försöker ta sig loss.
c) ett par sätt att ta dig ur fasthållningarna.
d) minst ett sätt att vända uke, som ligger på mage.

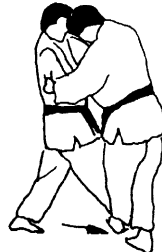
Randori Tachi waza randori.

Fordringar för examen till gult bälte (5 kyu)

Nage-waza (kastteknik)



Ko-uchi-gari



Ko-soto-gari



Ippon-seoi-nage

Osae-komi-waza (fasthållningsteknik)



Tate-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Fordringar för examen till gult bälte med orange markering (5 kyu)

Denna grad bör erhållas tidigast efter 20 träningstimmar räknade fr.o.m gult bälte.
Du bör vara fyllda 8 år.

Det här skall veta.... Yako-soku-geiko = kast varannan gång i rörelse. Observera skillnaden med randori (fri träning) där båda får utföra kast. Yako-soku-geiko och randori är mjuk och avslappnad träning där fokus är att förbättra sina tekniker.
Shiai = tävling, motsatsen till randori där målet är att besegra motståndaren.

Ukemi/Taiso (fallteknik/
gymnastik) Bakåtfall över hinder
Framåtfall över hinder

Kumi kata (gripptechnik) Rygggrepp under armen

Nage waza (kastteknik) Hiza-guruma
Eri-seoi-nage
Uki-goshi
Tsurigoshi

Osae komi waza (fasthållningsteknik) Kuzure yoko shiho gatame

Du skall även kunna a) komma in på fasthållningarna från olika lägen.
b) behålla fasthållningen när motparten försöker ta sig loss.
c) ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna.
d) minst två sätt att vända uke, som ligger på mage.
e) två valfria kombinationer i tachi waza.

Fordringar för examen till gult bälte med orange markering (5 kyu)

Nage-waza (kastteknik)



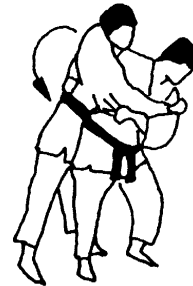
Hiza-guruma



Eri-seoi-nage

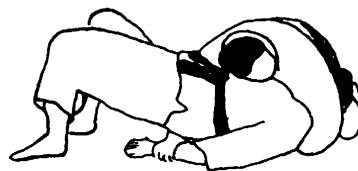


Tsurigoshi



Uki-goshi

Osae-komi-waza (fasthållningsteknik)



Kuzure-yoko-shiho-gatame



Fordringar för examen till gult bälte med två orange markeringar (5 kyu) (Ny från 100701)

Denna grad bör erhållas tidigast efter 20 träningstimmar räknade fr.o.m gult bälte med orange markering. Du bör vara fyllda 8 år.

Det här skall du veta....	Man vinner en judomatch om man får Ippon (Ippon = fullpoäng). Judo betyder "Den mjuka vägen".
Ukemi/Taiso Framåtfall. (fallteknik/ gymnastik)	Grenkullerbytta bakåt
Kumi kata (greppteknik)	Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i armen (ej tvåhandsfattning).
Nage waza (kastteknik)	Ko-soto-gake Tsuru-komi-goshi Morote-seoi-nage De-ashi-barai
Osae komi waza (fasthållnings- teknik)	Ushiro-kesa-gatame

Kansetsu waza (armlåsteknik)	Juji-gatame
Shime waza (halslåsteknik)	Gyaku-juji-jime

Endast för dig från 14 år

Du skall även kunna	<ul style="list-style-type: none"> a) komma in på fasthållningarna från olika lägen. b) behålla fasthållningen när motparten försöker ta sig loss. c) ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna. d) minst två sätt att vända uke, som ligger på mage. e) två valfria kombinationer i tachi waza. f) att få loss benet som tori fångat. g) att passera benen från "mellan benen" position
---------------------	---

Fordringar för examen till gult bälte med två orange markeringar (5 kyu)

Nage-waza (kastteknik)



Ko-soto-gake



Tsurikomi-goshi

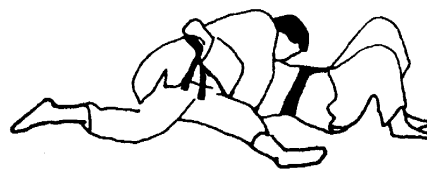


Morote-seoi-nage



De-ashi-barai

Osae-komi-waza (fasthållningsteknik)



Ushiro-kesa-gatame



Fordringar för examen till orange bälte (4 kyu)

Denna grad bör erhållas tidigast efter 25 träningstimmar räknade fr.o.m gult/orange bälte. Du bör vara fyllda 9 år.

Det här skall du veta..... Judo är bl.a. bra för kondition, balans, styrka och rörlighet. På tävling kan man få Ippon, Waza-ari, Yuko och Koka.

Ukemi/Taiso (fallteknik/ Gymnastik) Framåtfall åt både höger och vänster till stående position och till liggande position. Hjula åt både höger och vänster.

Kumi kata (greppteknik) Höger och vänster rygggrepp.

Nage waza (kastteknik) O-soto-gari
Tai-otoshi
Koshi-guruma
Uchi-mata "som höftteknik"
Harai-goshi

Osae komi waza (fasthållningsteknik) Yoko-shiho-gatame
Kesa-gatame

Endast för dig från 12 år

Kansetsu waza (armlåsteknik) Ude garami

Endast för dig från 14 år

Shime waza (halslåsteknik) Okuri-eri-jime
Nami-juji-jime
Kata-juji-jime

Du skall även kunna...
a) komma in på fasthållningarna från olika lägen.
b) behålla fasthållningen när motparten försöker ta sig loss.
c) ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna som fodras till föregående grad.
d) fullfölja i Ne waza efter valfritt höftkast och benkast.
e) minst tre sätt att vända uke, som ligger på mage.
f) minst ett sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
g) minst ett sätt att passera benen på uke när denne ligger på rygg.
h) minst tre sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
i) tre valfria kombinationer i tachi waza.

Fordringar för examen till orange bälte (4 kyu)

Nage-waza (kastteknik)



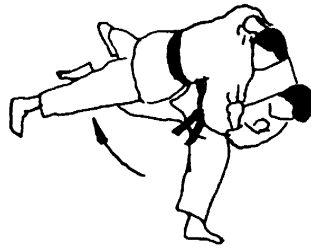
O-soto-gari



Tai-otoshi



Koshi-guruma

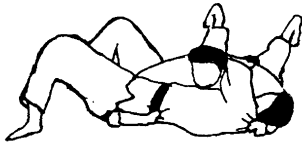


(höft) Uchi-mata

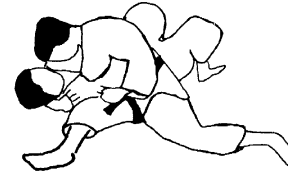


Harai-goshi

Osae-komi-waza (fasthållningsteknik)



Yoko-shiho-gatame



Kesa-gatame

Kansetsu-waza (armlåsteknik)

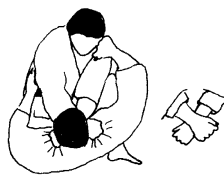


Ude-garami

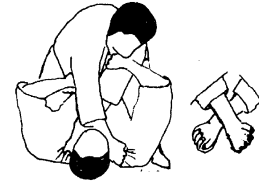
Shime-waza (halslåsteknik)



Okuri-eri-jime



Nami-juji-jime



Kata-juji-jime



Fordringar för examen till orange bälte med grön markering (4 kyu)

Denna grad bör erhållas tidigast efter 30 träningstimmar räknade fr.o.m orange bälte. Du bör vara fyllda 10 år.

Det här skall du veta.... Man får Ippon om man håller fast uke i 25 sek, Waza-ari i 20-24 sek, Yuko i 15-19 sek
I match räknas tiden från det att domaren har dömt Osae-komi.

Ukemi waza (fallteknik) Fritt fall, som framåtfall och sidofall.

Kumi kata (greppteknik) Kunna förhindra ukes grepp i ärmen.
Kunna förhindra ukes grepp i slaget.

Nage waza (kastteknik) Okuri-ashi-harai
Seoi-otoshi
Sode-tsuri-komi-goshi
Hane-goshi
Sasae-tsuri-komi-ashi
Ko-uchi-makikomi
Kubi nage

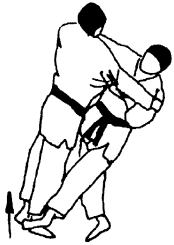
Osae komi waza (fasthållningsteknik) Kuzure-kami-shiho-gatame

Kansetsu waza (armlåsteknik)	Ude-gatame	Endast för dig från 14 år
Shime waza (halslåsteknik)	Hadaka-jime	

Du skall även kunna...
 a) komma in på fasthållningarna från olika lägen.
 b) behålla fasthållningen när motparten försöker ta sig loss.
 c) ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna som fodras till föregående grad.
 d) minst två sätt att få loss benet som uke "fångat".
 e) minst två sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
 f) minst fyra sätt att vända uke, som ligger på mage.
 g) två valfria kontringar i tachi waza.
 h) fyra valfria kombinationer i tachi waza.

Fordringar för examen till orange bälte med grön markering (4 kyu)

Nage-waza (kastteknik)



Okuri-ashi-harai



Seoi-otoshi



Sode-tsuri-komi-goshi



Hane-goshi



Sasae-tsuri-komi-ashi



Ko-uchi-makikomi



Kubi-nage

Osae-komi-waza (fasthållningsteknik)



Kuzure-kami-shiho-gatame

Kansetsu-waza (armlåsteknik)



Ude-gatame

Shime-waza (halslåsteknik)



Hadaka-jime



Fordringar för examen till grönt bälte (3 kyu)

Denna grad bör erhållas tidigast efter 40 träningstimmar räknade fr.o.m orange/grönt bälte. Du bör vara fyllda 11 år.

Det här skall Du veta... Att waza betyder teknik, tachi waza betyder stående teknik och ne waza betyder matteknik. Nage waza = kastteknik och katame waza = kontrollgreppsteknik.

Kumi kata (greppteknik) Korsgrepp över rygg (franskt och ryskt grepp) åt både höger och vänster.

Nage waza (kastteknik) Harai-tsurikomi-ashi
Tani-otoshi
Uchi-mata (som benkast)

Sumi-gaeshi
Tomoe-nage
Yoko-sumi-gaeshi
Yoko-tomoe-nage

Dessa tekniker får du inte göra på tävling om du ej fyllt eller fyller 12 år i år.

Osae komi waza (fasthållnings-teknik) Uki-gatame
Kuzure-tate-shiho-gatame

Kansetsu waza (armlåsteknik) Ashi-gatame
Kesa-garami

Endast för dig från 14 år

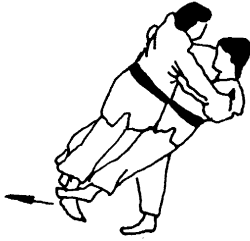
Shime waza (halslåsteknik) Kata-ha-jime
Ryote-jime

Du skall även kunna... a) komma in på fasthållningarna från olika lägen.
b) behålla fasthållningen när motparten försöker ta sig loss.
c) ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna som fodras till föregående grad.
d) ett sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra.
e) minst två sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
f) minst fem sätt att vända uke, som ligger på mage/alla fyra.
g) fyra valfria kontringar i tachi waza.
h) två valfria kombinationer "höger ↔ vänster" i tachi waza.
i) två valfria kombinationer "framåt ↔ bakåt" i tachi waza.



Fordringar för examen till grönt bälte (3 kyu)

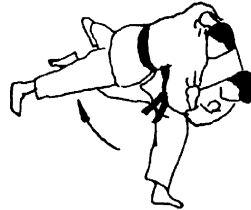
Nage-waza (kastteknik)



Harai-tsuri-komi-ashi



Tani-otoshi



Uchi-mata (benkast)

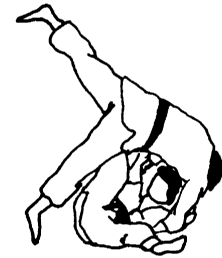


Sumi-gaeshi



Tomoe-nage

Yoko-sumi-gaeshi



Yoko-tomoe-nage

Osae-komi-waza (fasthållningsteknik)

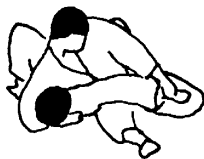


Kuzure-tate-shiho-gatame



Uki-gatame

Kansetsu-waza (armlåsteknik)



Ashi-gatame



Kesa-garami

Shime-waza (halslåsteknik)



Kataha-jime



Ryote-jime



Fordringar för examen till grönt bälte med blå markering (3 kyu)

Denna grad bör erhållas tidigast efter 45 träningstimmar räknade fr o.m grönt bälte. Du bör vara fyllda 12 år.

Det här skall du veta... Kuzushi = balansbrytning, Tsukuri = ingång, Kake = kast

Ukemi (fallteknik) Framåtfall i olika kastriktningar.

Kumi kata (greppteknik) Att kunna få in sitt favoritgrepp när uke greppar på olika sätt.

Nage waza (kastteknik) Uki waza
Yoko-otoshi
Ushiro-goshi
Utsuri-goshi
Te-guruma

Osae komi waza (fasthållningsteknik) Makura-kesa-gatame

Kansetsu waza (armlåsteknik) Hara-gatame
Waki-gatame

Shime waza (halslåsteknik) Kata-te-jime
Sankaku-jime

För dig från 14 år

Du skall även kunna...
a) komma in på fasthållningarna från olika lägen.
b) behålla fasthållningen när motparten försöker ta sig loss.
c) ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna som fodras till föregående grad.
d) tre sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra.
e) minst tre sätt att passera ukes ben på uke, som ligger på rygg.
f) minst sex sätt att vända uke, som ligger på mage/alla fyra.
g) fem valfria kontrningar i tachi waza.
h) tre valfria kombinationer "framåt ↔ bakåt" i tachi waza.
i) tre valfria kombinationer "höger ↔ vänster" i tachi waza.

Fordringar för examen till grönt bälte med blå markering (3 kyu)

Nage-waza (kastteknik)



Uki-waza



Yoko-otoshi



Ushiro-goshi



Utsuri-goshi



Te-guruma

Osaie-komi-waza (fasthållningsteknik)

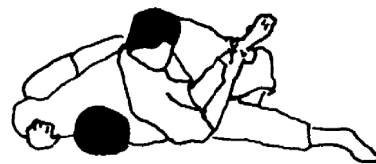


Makura-kesa-gatame

Kansetsu-waza (armlåsteknik)

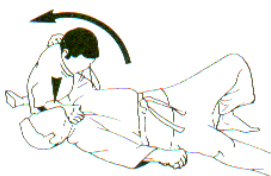


Hara-gatame

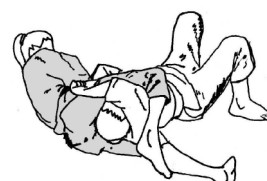


Waki-gatame

Shime-waza (halslåsteknik)



Kata-te-jime



Sankaku-jime



Fordringar för examen till blått bälte (2 kyu)

Denna grad bör erhållas tidigast efter 50 träningstimmar räknade fr.o.m grönt/blått bälte. Du bör vara fyllda 13 år.

Det här skall du veta... Renraku waza = kombinationsteknik, Kaeshi waza = kontreringsteknik

Ukemi (fallteknik) Fritt fall som framåtfall

Nage waza (kastteknik) Ura-nage
Yoko-gururuma
Kata-guruma
Ashi-guruma
O-guruma
O-soto-guruma

Osae komi waza (fasthållningsteknik) Kata-gatame

Kansetsu waza (armlåsteknik) Kannuki-gatame

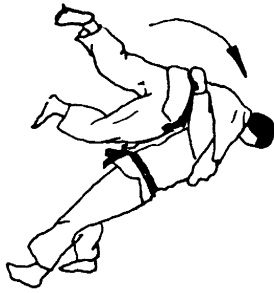
Shime waza (halslåsteknik) Sode-guruma-jime
Tsukkomi-jime

För dig från 14 år

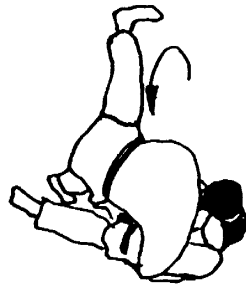
Du skall även kunna...
a) komma in på fasthållningarna från olika lägen.
b) behålla fasthållningen när motparten försöker ta sig loss.
c) ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna som fodras till föregående grad.
d) tre sätt att ta över när uke attackerar tori, som står på alla fyra.
e) minst sju sätt att vända uke, som ligger på mage/alla fyra.
f) sex valfria kontreringar i tachi waza.
g) tre valfria kombinationer "framåt ↔ bakåt" i tachi waza.
h) tre valfria kombinationer "höger ↔ vänster" i tachi waza.

Fordringar för examen till blått bälte (2 kyu)

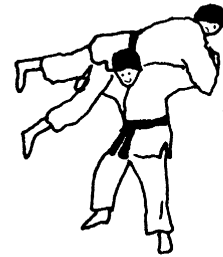
Nage-waza (kastteknik)



Ura-nage



Yoko-guruma



Kata-guruma



Ashi-guruma

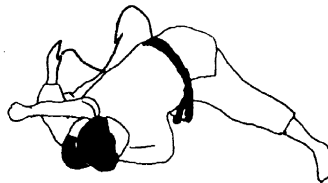


O-guruma



O-soto-guruma

Osae-komi-waza (fasthållningsteknik)



Kata-gatame

Kansetsu-waza (armlåsteknik)

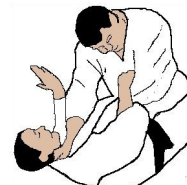


Kannuki-gatame

Shime-waza (halslåsteknik)



Sode-guruma-jime



Tsukkomi-jime

Fordringar för examen till blått bälte med brun markering (2 kyu)

Denna grad bör erhållas tidigast efter 50 träningstimmar räknade fr.o.m blått bälte. Du bör vara fyllda 13 år.



Det här skall du veta....	Te waza = hand/skulderkastteknik, Koshi waza = höftkastteknik Ashi waza = benkastteknik, Sutemi waza = offerkastteknik
Kumi kata (greppteknik)	Presentation av den egna kumi-katan med flera olika sätt att få sitt grepp mot uke som vill ha följande grepp. Höger framsida/nacke, Vänster framsida/nacke, Höger enarmsgrepp, Vänster enarmsgrepp
Nage waza (kastteknik)	Soto-maki-komi Hane-maki-komi Uki-otoshi Sumi-otoshi Sukui-nage Yoko-wakare Yoko-gake

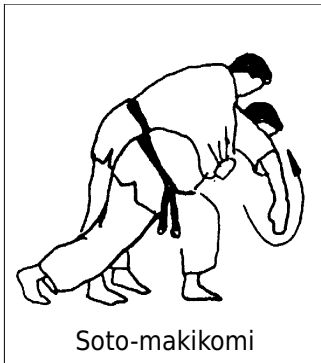
Ne waza (mattteknik)	Visa ditt favoritarmslås och förklara hur och varför du gör det som du gör. Visa ditt favorithalslås och förklara hur och varför du gör det som du gör.	För dig från 14 år
----------------------	--	---------------------------

Kata Den första serien i Nage-no-Kata (Te waza)
Uki-otoshi, Ippon-seoi-nage, Kata-guruma

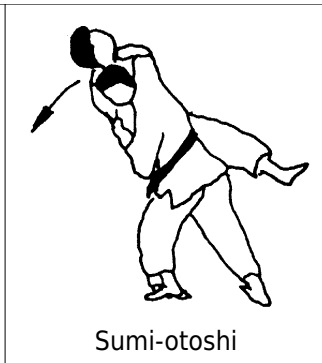
Övrigt a) Sju valfria kontringar i tachi waza.
b) Fyra valfria kombinationer "framåt ↔ bakåt" i tachi waza.
c) Fyra valfria kombinationer "höger ↔ vänster" i tachi waza.
d) Fyra sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra.

Fordringar för examen till blått bälte med brun markering (2 kyu)

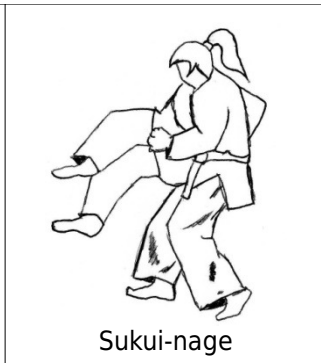
Nage-waza (kastteknik)



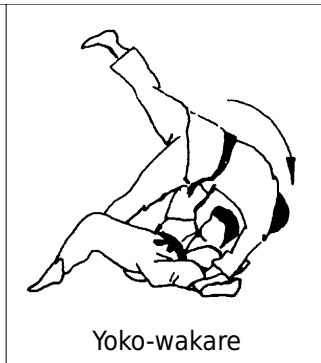
Soto-makikomi



Sumi-otoshi



Sukui-nage



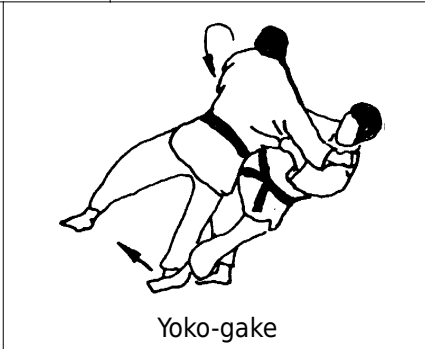
Yoko-wakare



Hane-makikomi

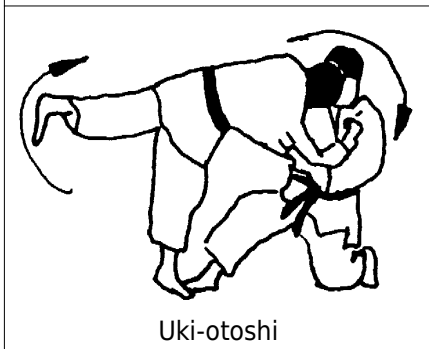


Uki-otoshi



Yoko-gake

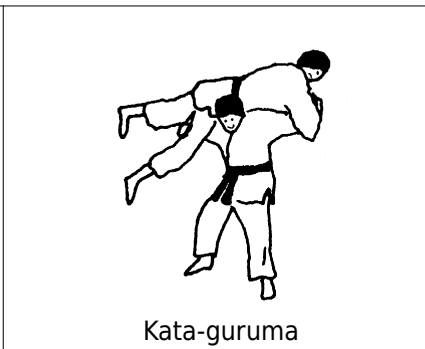
Kata (Te Waza)



Uki-otoshi



Ippon-seoi-nage



Kata-guruma



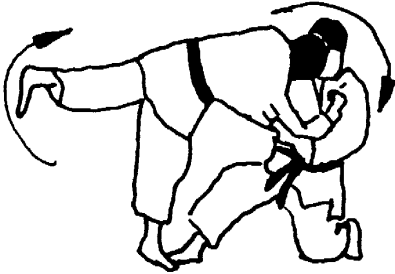
Fordringar för examen till brunt bälte (1 kyu)

Denna grad bör erhållas tidigast efter 50 träningstimmar räknade fr.o.m blått bälte med brun markering. Du skall vara fyllda 14 år.

Teori	Alla tidigare krav under rubrik "Det här skall du veta..."
Ukemi/Taiso	Alla tidigare krav på fallteknik/gymnastik.
Kumi kata	Alla tidigare krav på greppteknik.
Nage waza	Alla tidigare krav på kast teknik.
Osae komi waza	Alla tidigare krav på fasthållnings teknik.
Kansetsu waza	Alla tidigare krav på armlås teknik.
Shime waza	Alla tidigare krav på halslås teknik.
Kata	Första två serier i Nage-no-Kata Te waza: Uki-otoshi, Ippon-seoi-nage, Kata-guruma Koshi waza: Uki-goshi, Harai-goshi, Tsuru-komi-goshi
Övrigt:	Alla tidigare krav under rubriken "Du skall även kunna..."

Fordringar för examen till brunt bälte (1 kyu)

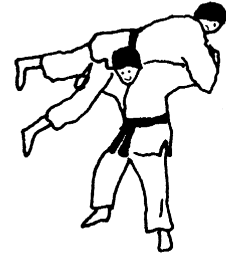
Kata (Te Waza)



Uki-otoshi

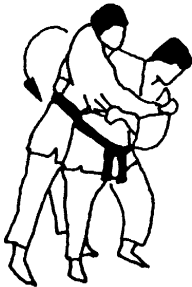


Ippon-seoi-nage



Kata-guruma

Kata (Koshi Waza)



Uki-goshi



Harai-goshi



Tsuru-komi-goshi

