



STAFFANSTORPS JUDOKLUBBS GRADERINGSBESTÄMMELSER FÖR KYU - GRADER



GÄLLER FRÅN 2018-07-01



Innehållsförteckning

Graderingsbestämmelser för Staffanstorps Judoklubb	3
Så knyter du bältet	4
Så markerar du bältet	5
Fordringar för examen till gult bälte (5 kyu)	6
Fordringar för examen till gult bälte med en orange markering (5 kyu)	8
Fordringar för examen till gult bälte med två orange markeringar (5 kyu)	10
Fordringar för examen till gult bälte med tre orange markeringar (5 kyu)	12
Fordringar för examen till orange bälte (4 kyu)	14
Fordringar för examen till orange bälte med en grön markering (4 kyu)	16
Fordringar för examen till orange bälte med två grön markeringar (4 kyu)	18
Fordringar för examen till orange bälte med tre grön markeringar (4 kyu)	20
Fordringar för examen till grönt bälte (3 kyu)	22
Fordringar för examen till grönt bälte med en blå markering (3 kyu)	24
Fordringar för examen till blått bälte (2 kyu)	26
Fordringar för examen till blått bälte med en brun markering (2 kyu)	28
Fordringar för examen till brunt bälte (1 kyu)	30



Graderingsbestämmelser för Staffanstorps Judoklubb

Dessa bestämmelser gäller från och med den 1 juli 2018. Judoklubbens graderingskommitté har under våren 2018 arbetat med en revidering av klubbens graderingsbestämmelser. Syftet med denna revidering är nya och mer ändamålsenliga bestämmelser.

Sedan tidigare har graderingen med en gul markering på vitt bälte 6 kyu plockats bort. Det första bälte man graderar till är gult bälte och syftet är att möjliggöra deltagande i nybörjartävling Skåneserien för att prova på hur det är att tävla i judo.

Kygraderna har varit uppdelade med flera streck för att kunna gradera barn oftare utan stiga för snabbt i graderna och för att inte ha för många nya tekniker på varje grad. Detta har vi nu utökat genom att ha tre streck på gult och orange bälte. Det vill säga ett streck till på gult och två nya streck på orange bälte.

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.

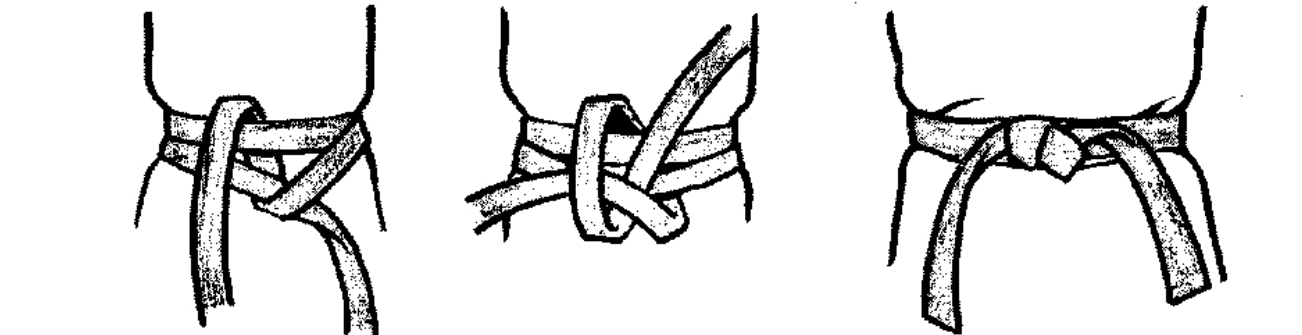
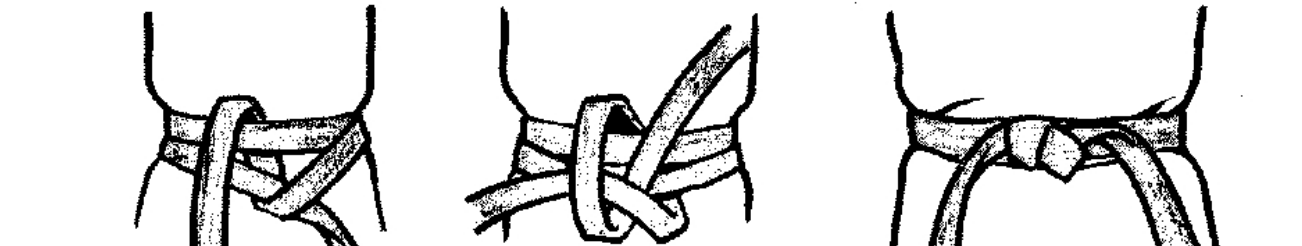
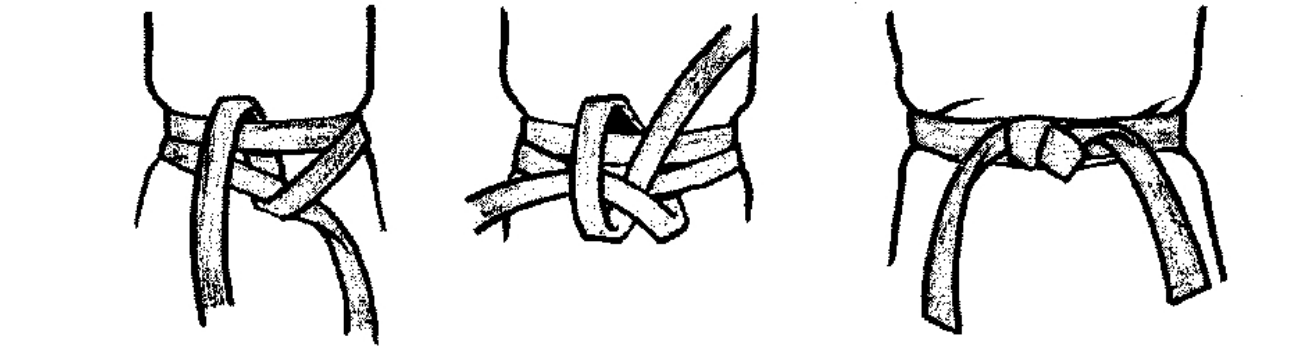
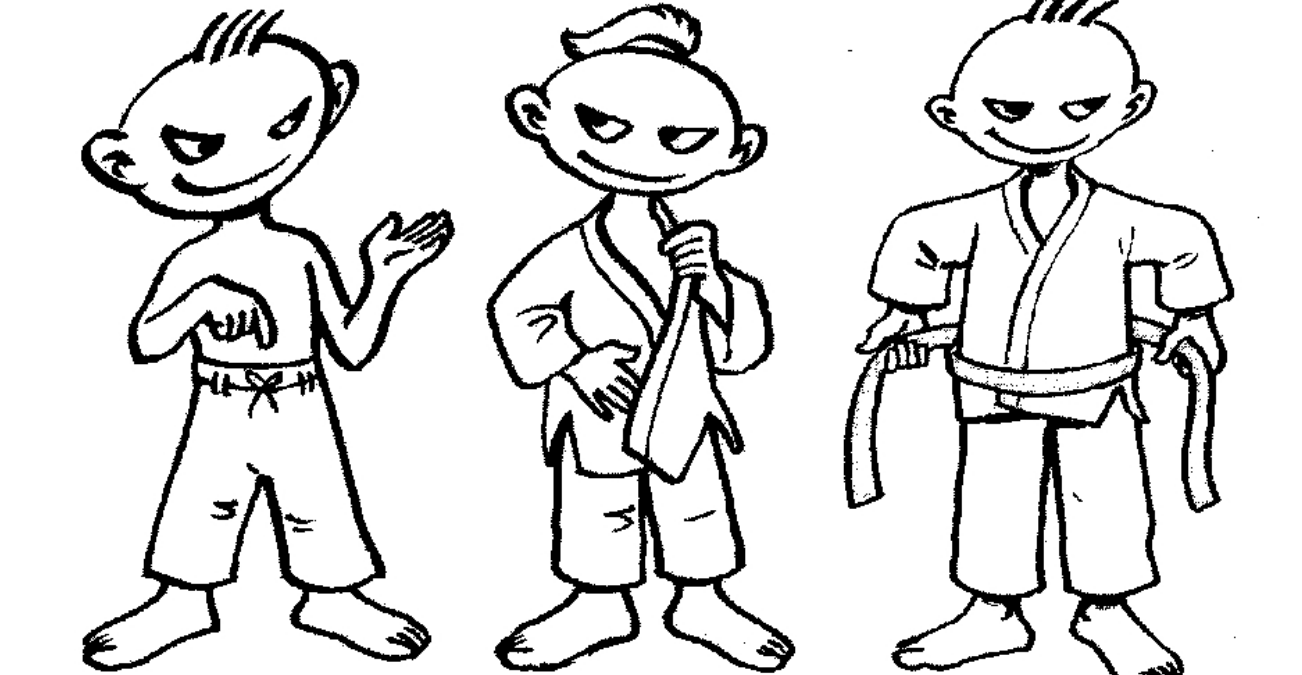
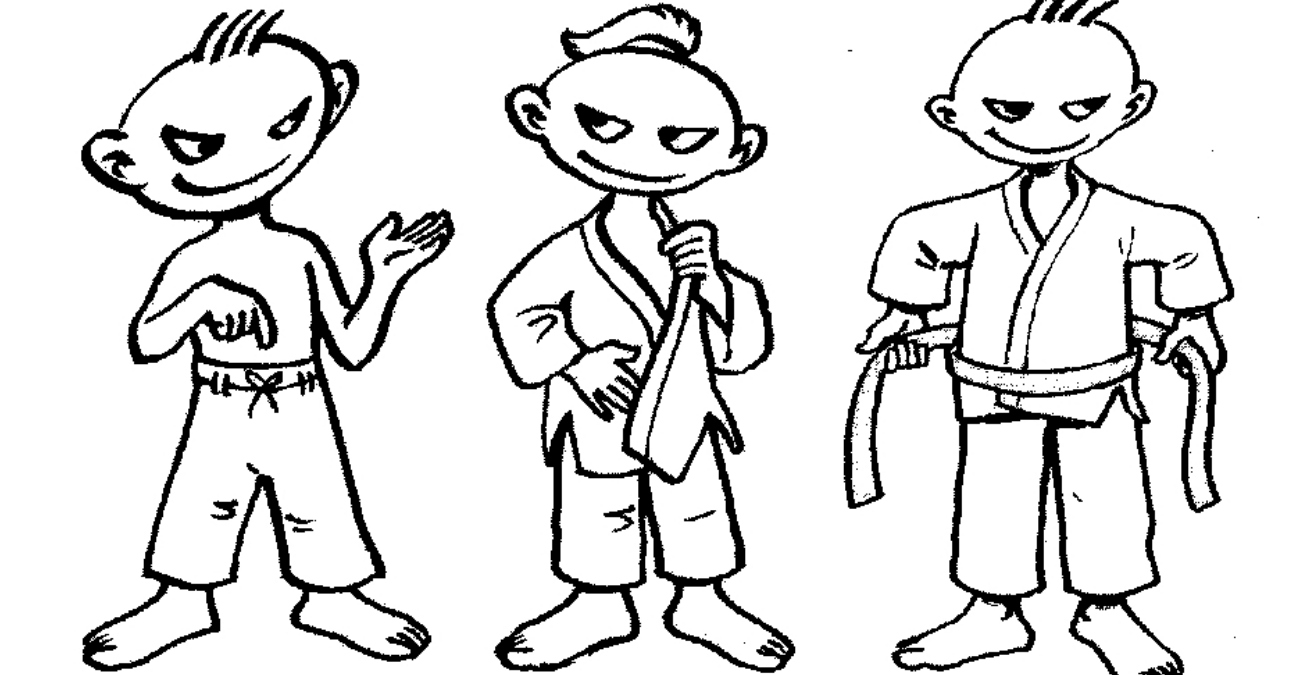
Allmänna anvisningar vid gradering

- Ansvarig för graderingen i klubben bör vara den högst licensierade instruktören som dessutom innehar minst 1 kyu för graderna upp till och med 4 kyu och minst 1 Dan för graderna 3-1 kyu. Det är denne som skriver under graderingskortet i Judopasset.
- Om elevens ordinarie tränare inte innehar Klubbtränare-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.
- Gäller tillsvidare, revideras årligen eller på förekommen anledning.

Graderingskommittén, Oktober 2018
Christoffer Malmström, André Stenberg och Jan Mark de Haan

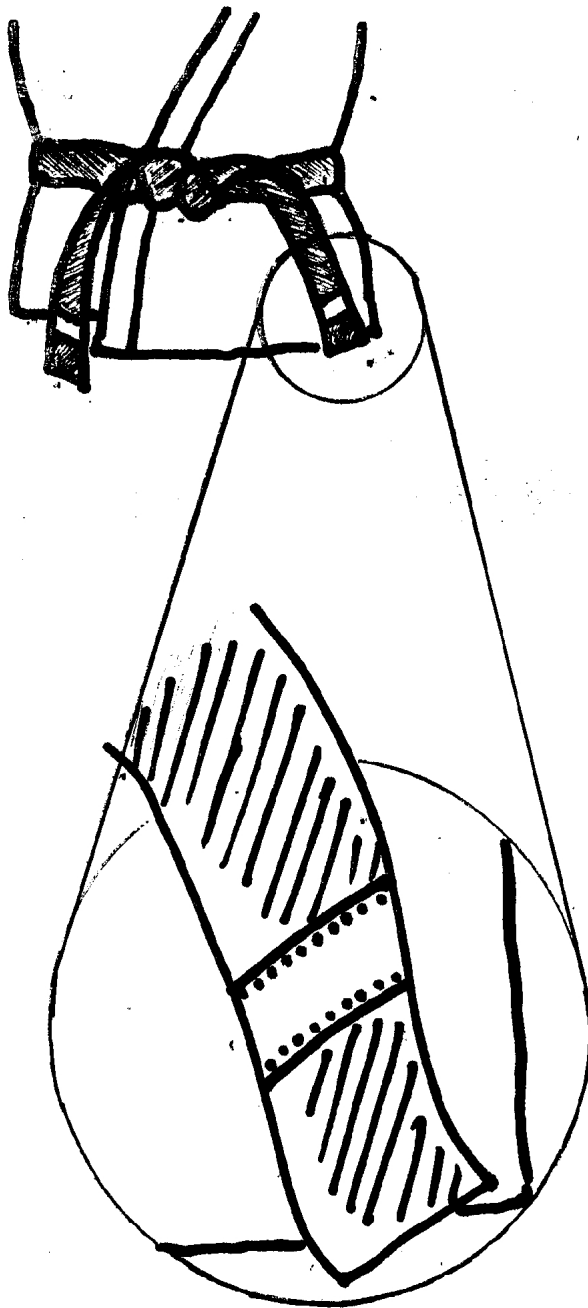


Så knyter du bältet:





Så markerar du bältet:



Sy fast markeringen 5 cm från bältets ände



Fordringar för examen till gult bälte (5 kyu)

Förkunskaper	Du har haft vitt bälte 6 kyu i minst en termin
Ålder	Denna graden kan tidigast erhållas det år man fyller 6 år
Det här skall du veta....	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. Tori = den som utför tekniken, Uke = den som tekniken utförs på. Shisei = kroppshållning: Shizen tai = vanlig kroppsställning (axelbredd mellan fötterna), Jigo tai = ställning med en fot fram. Ne waza = golvkampstekniker, Randori = fri träning
Rei	(hälsning) Stående och sittande hälsning.
Ukemi /Taiso	(fallteknik/Kullerbytta framåt gymnastik) Bakåtfall.
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
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

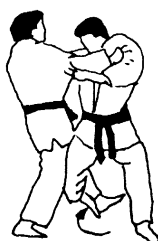


Fordringar för examen till gult bälte (6 kyu)

Nage-waza (kastteknik)



O-soto-otoshi



O-uchi-gari



O-goshi

Osae-komi-waza (fasthållningsteknik)



Mune-gatame



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

Förkunskaper Du har haft gult bälte 5 kyu i minst en termin

Ålder Denna graden kan tidigast erhållas det år man fyller 6 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 (fasthållningsteknik)
Kuzure-kesa-gatame

Du skall även kunna...

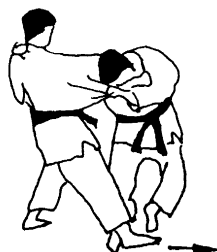
- a) komma in på fasthållningen från olika lägen
- b) behålla fasthållningen när motparten försöker ta sig loss.
- c) ett par sätt att ta dig ur fasthållningarna.
- d) minst ett sätt att vända uke, som ligger på mage.

Randori Tachi waza randori.



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

Nage-waza (kastteknik)



Ko-uchi-gari

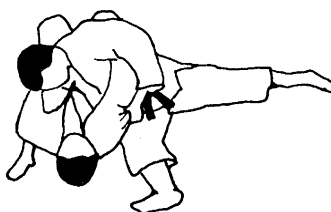


Ko-soto-gari



Ippon-seoi-nage

Osae-komi-waza (fasthållningsteknik)



Kuzure-kesa-gatame



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

Förkunskaper Du har haft gult bälte 5 kyu i minst två terminer

Ålder Denna graden kan tidigast erhållas det år man fyller 7 år

Det här skall du 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 (greppteknik)

Rygggrepp under armen

Nage waza (kastteknik)

Hiza-guruma

Eri-seoi-nage

Uki-goshi

Tsuri-goshi

Osae komi waza (fasthållningsteknik)

Tate-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 två orange markeringar (5 kyu)

Nage-waza (kastteknik)



Hiza-guruma



Eri-seoi-nage



Tsurigoshi



Uki-goshi

Osae-komi-waza (fasthållningsteknik)



Tate-shiho-gatame



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

Förkunskaper Du har haft gult bälte 5 kyu i minst tre terminer

Ålder Denna graden kan tidigast erhållas det år man fyller 7 år

Det här skall du veta....

Man vinner en judomatch om man får Ippon
(Ippon = fullpoäng).
Judo betyder "Den mjuka vägen".

Ukemi/Taiso (fallteknik/gymnastik)
Grenkullerbytta bakåt
Framåtfall.

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 (fasthållningsteknik)
Kami-shiho-gatame

Kansetsu waza (armlåsteknik)
Juji-gatame

Endast för dig från 14 år

Shime waza (halslåsteknik)
Gyaku-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.
- 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 tre orange markeringar (5 kyu)

Nage-waza (kastteknik)



Ko-soto-gake



Tsurikomi-goshi



Morote-seoi-nage

Osae-komi-waza (fasthållningsteknik)



Kami-shiho-gatame

Kansetsu-waza (armlåsteknik)



Juji-gatame

Shime-waza (halslåsteknik)



Gyaku-juji-jime



Fordringar för examen till orange bälte (4 kyu)

Förkunskaper Du har haft gult bälte 5 kyu i minst fyra terminer

Ålder Denna graden kan tidigast erhållas det år man fyller 8 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

Osae komi waza (fasthållningsteknik)
Kuzure yoko shiho gatame

Kesa-gatame

Endast för dig från 12 år

Kansetsu waza (armlåsteknik)
Ude garami

Shime waza (halslåsteknik)
Nami-juji-jime

Endast för dig från 14 år

Du skall även kunna...

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

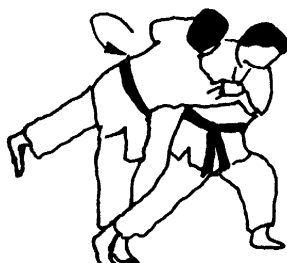


Fordringar för examen till orange bälte (4 kyu)

Nage-waza (kastteknik)



O-soto-gari



Tai-otoshi

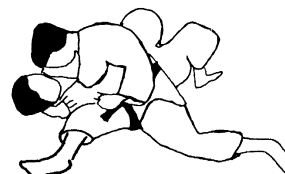


Koshi-guruma

Osae-komi-waza (fasthållningsteknik)



Kuzure-yoko-shiho-gatame



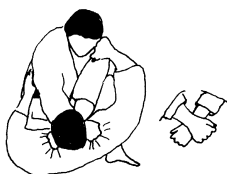
Kesa-gatame

Kansetsu-waza (armlåsteknik)



Ude-garami

Shime-waza (halslåsteknik)



Nami-juji-jime



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

Förkunskaper Du har haft orange bälte 4 kyu i minst en termin.

Ålder Denna graden kan tidigast erhållas det år man fyller 8 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 sidofall.

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

Nage waza (kastteknik)
Harai-goshi
Okuri-ashi-harai
Uchi-mata "som höftteknik"

Osae komi waza (fasthållningsteknik)
Yoko-shiho-gatame

Kansetsu waza (armlåsteknik)
Ude-gatame

Shime waza (halslåsteknik)
Kata-juji-jime

Endast för dig från 14 år

Du skall även kunna...

- komma in på fasthållningarna från olika lägen.
- behålla fasthållningen när motparten försöker ta sig loss.
- ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna som fodras till föregående grad.
- minst två sätt att få loss benet som uke "fångat".
- minst två sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- minst fyra sätt att vända uke, som ligger på mage.
- två valfria kontrningar i tachi waza.
- fyra valfria kombinationer i tachi waza.

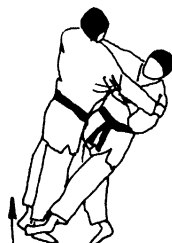


Fordringar för examen till orange bälte med en grön markering (4 kyu)

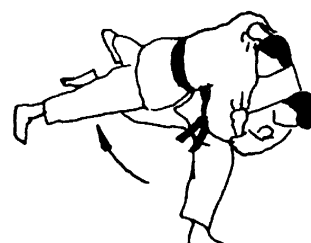
Nage-waza (kastteknik)



Harai-goshi



Okuri-ashi-harai

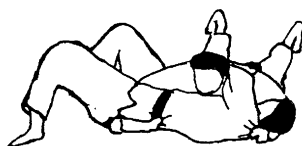


(höft) Uchi-mata

Osae-komi-waza (fasthållningsteknik)



Kuzure-kami-shiho-gatame



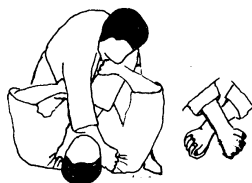
Yoko-shiho-gatame

Kansetsu-waza (armlåsteknik)



Ude-gatame

Shime-waza (halslåsteknik)



Kata-juji-jime



Fordringar för examen till orange bälte med två gröna markeringar (4 kyu)

Förkunskaper Du har haft orange bälte 4 kyu i minst två terminer.

Ålder Denna graden kan tidigast erhållas det år man fyller 9 år

Det här skall du veta....

Shintai = förflyttning framåt respsektive bakåt. Ayumi-ashi = vanlig gång.

Tsugi-ashi = förflyttning där en fot befinner sig före den andra.

Ukemi waza (fallteknik)

Fritt fall, som framåtfall.

Nage waza (kastteknik)

Seoi-otoshi

Sode-tsuri-komi-goshi

Hane-goshi

Osae komi waza (fasthållningsteknik)

Ushiro-kesa-gatame

Kansetsu waza (armlåsteknik)

Ashi-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 två gröna markeringar (4 kyu)

Nage-waza (kastteknik)



Seoi-otoshi



Sode-tsuri-komi-goshi

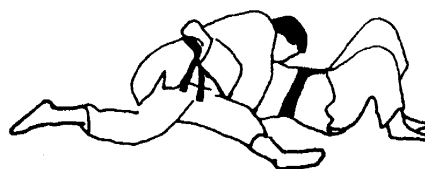


Hane-goshi

Osae-komi-waza (fasthållningsteknik)

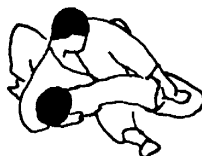


Kuzure-kami-shiho-gatame



Ushiro-kesa-gatame

Kansetsu-waza (armlåsteknik)



Ashi-gatame

Shime-waza (halslåsteknik)



Hadaka-jime



Fordringar för examen till orange bälte med tre gröna markeringar (4 kyu)

Förkunskaper Du har haft orange bälte 4 kyu i minst tre terminer.

Ålder Denna graden kan tidigast erhållas det år man fyller 9 år

Ukemi waza (fallteknik)
Framåtfall där en partner håller i armen och man lutar sig fram till man gör framåtfall.
Falltekniken tillämpas bland annat i Tai-otoshi och Sasae-tsuri-komi-ashi

Nage waza (kastteknik)
Sasae-tsuri-komi-ashi
Ko-uchi-makikomi
Kubi nage

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

Kansetsu waza (armlåsteknik)
Kesa-garami

Shime waza (halslåsteknik)
Okuri-eri-jime

Endast 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) 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 tre gröna markeringar (4 kyu)

Nage-waza (kastteknik)



Sasae-tsuri-komi-ashi



Ko-uchi-makikomi



Kubi-nage

Osae-komi-waza (fasthållningsteknik)



Kuzure-kami-shiho-gatame

Kansetsu-waza (armlåsteknik)



Kesa-garami



Ude-gatame

Shime-waza (halslåsteknik)



Okuri-eri-jime



Fordringar för examen till grönt bälte (3 kyu)

Förkunskaper Du har haft orange bälte 4 kyu i minst fyra terminer.

Ålder Denna graden kan tidigast erhållas det år man fyller 10 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 (fasthållningsteknik)
Uki-gatame
Kuzure-tate-shiho-gatame

Kansetsu waza (armfåstteknik)
Hiza-gatame

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

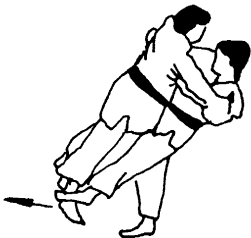
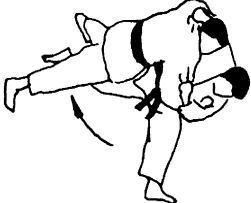
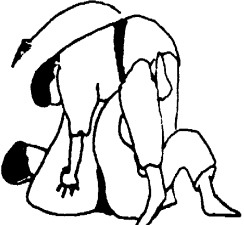
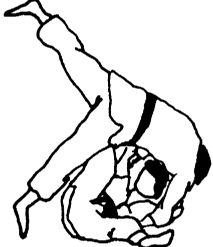
Endast för dig från 14 år

Du skall även kunna...

- komma in på fasthållningarna från olika lägen.
- behålla fasthållningen när motparten försöker ta sig loss.
- ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna som fodras till föregående grad.
- ett sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- minst två sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- minst fem sätt att vända uke, som ligger på mage/alla fyra.
- fyra valfria kontrningar i tachi waza.
- två valfria kombinationer "höger ↔ vänster" i tachi waza.
- två valfria kombinationer "framåt ↔ bakåt" i tachi waza.



Fordringar för examen till grönt bälte (3 kyu)

Nage-waza (kastteknik)			
			
Harai-tsurikomi-ashi	Tani-otoshi	Uchi-mata (benkast)	
			
Sumi-gaeshi	Tomoe-nage	Yoko-sumi-gaeshi	Yoko-tomoe-nage
Osae-komi-waza (fasthållningsteknik)			
			
Uki-gatame	Kuzure-tate-shiho-gatame		
Kansetsu-waza (armlåsteknik)			
			
Hiza-gatame			
Shime-waza (halslåsteknik)			
			
Kataha-jime	Ryote-jime		



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

Förkunskaper Du har haft grönt bälte 4 kyu i minst en termin.

Ålder Denna graden kan tidigast erhållas det år man fyller 10 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.

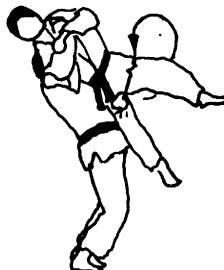
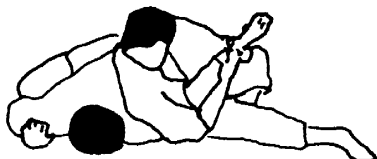
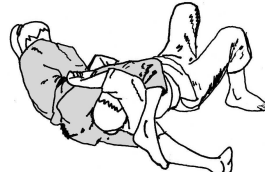
g) fem valfria kontrningar i tachi waza.

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 en blå markering (3 kyu)

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	



Fordringar för examen till blått bälte (2 kyu)

Förkunskaper Du har haft grönt bälte 4 kyu i minst två terminer.

Ålder Denna graden kan tidigast erhållas det år man fyller 12 år

Det här skall du veta....

Renraku waza = kombinationsteknik, Kaeshi waza = kontreringsteknik

Ukemi (fallteknik)
Fritt fall som framåtfall

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

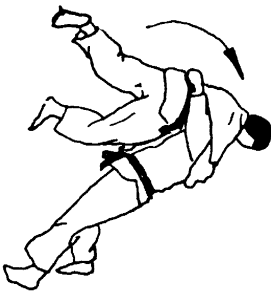
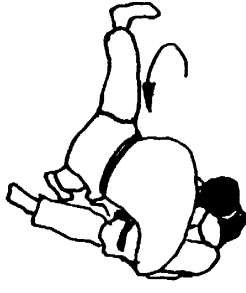
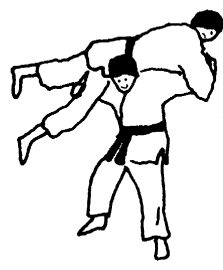
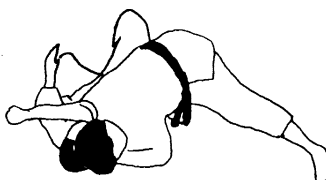
För dig från 14 år

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)

Förkunskaper Du har haft blått bälte 2 kyu i minst en termin.

Ålder Denna graden kan tidigast erhållas det år man fyller 12 år.

Det här skall du veta...

Te waza = hand/skulderkastteknik, Koshi waza = höftkastteknik
Ashi waza = benkastteknik, Sute mi 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 favoritarmlås 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
-------------------------	---	---------------------------

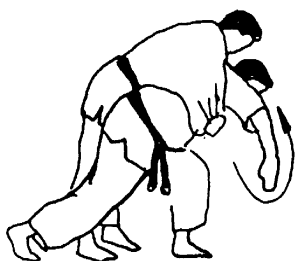
Kata Den första serien i Nage-no-Kata (Te waza)
Uki-otoshi, Ippon-seoi-nage, Kata-guruma

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.

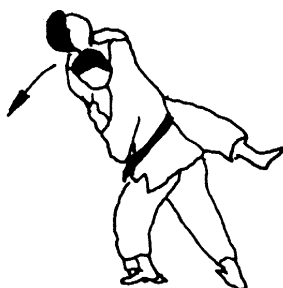


Fordringar för examen till blått bälte med brun markering (2 kyu)

Nage-waza (kastteknik)



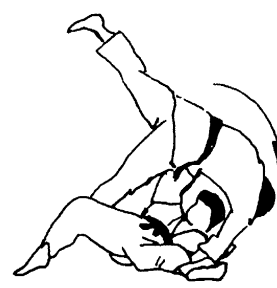
Soto-makikomi



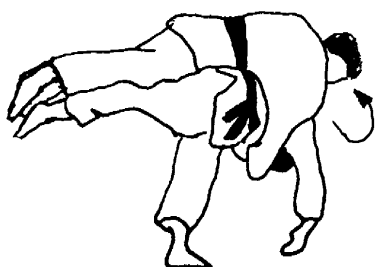
Sumi-otoshi



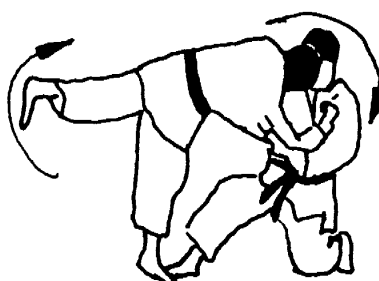
Sukui-nage



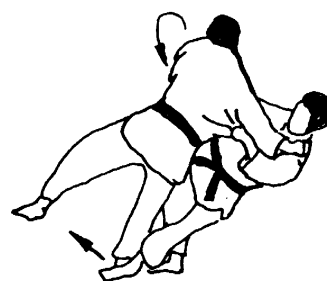
Yoko-wakare



Hane-makikomi

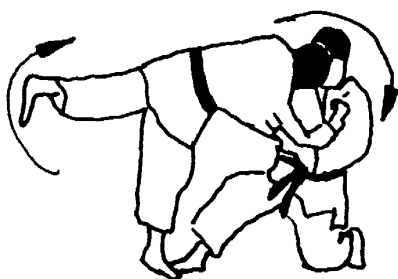


Uki-otoshi



Yoko-gake

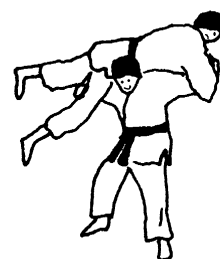
Kata (Te Waza)



Uki-otoshi



Ippon-seoi-nage



Kata-guruma



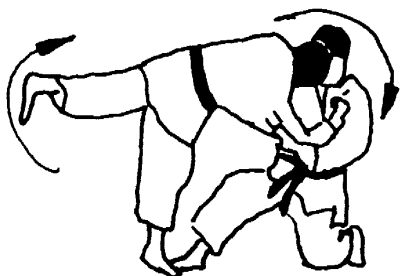
Fordringar för examen till brunt bälte (1 kyu)

Förkunskaper	Du har haft blått bälte 2 kyu i minst två terminer.
Ålder	Denna graden kan tidigast erhållas det år man fyller 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, Tsuri-komi-goshi
Övrigt:	Alla tidigare krav under rubriken "Du skall även kunna..."



Fordringar för examen till brunt bälte (1 kyu)

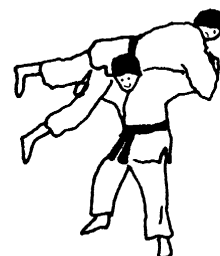
Kata (Te Waza)



Uki-otoshi

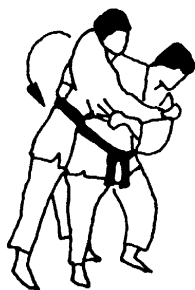


Ippon-seoi-nage



Kata-guruma

Kata (Koshi Waza)



Uki-goshi



Harai-goshi



Tsurikomi-goshi