

Tekniker till Brunt bälte – 1 Kyu

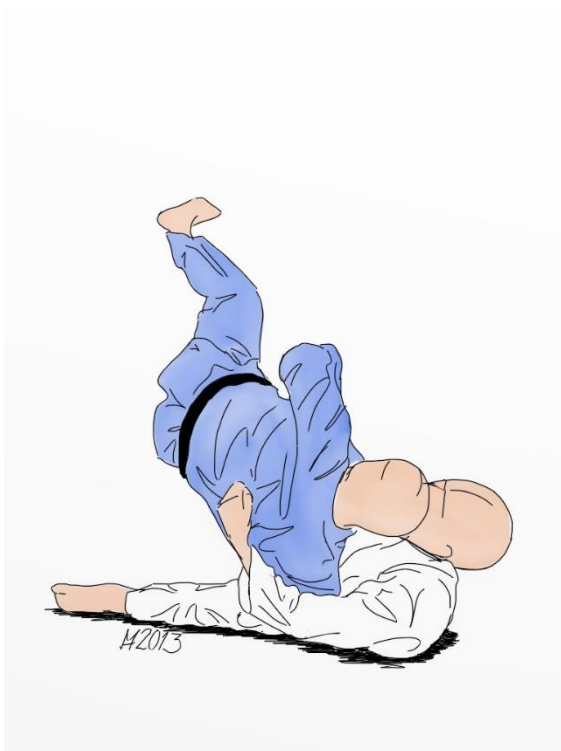
Kasttekniker (nage waza)



YOKO OTOSHI



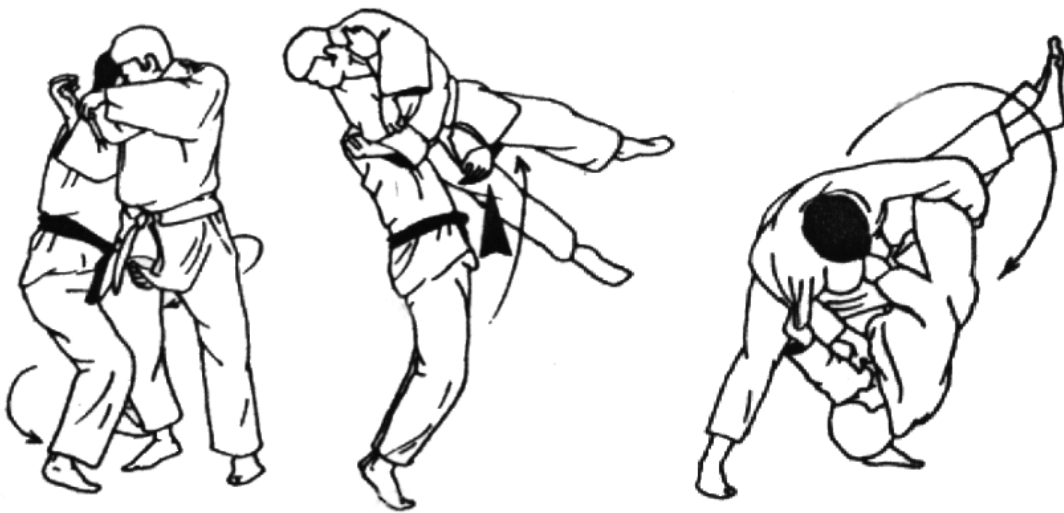
YOKO GAKE



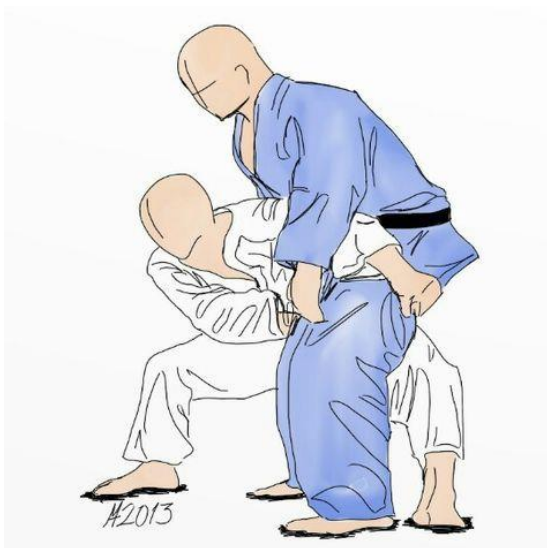
YOKO GURUMA



YOKO WAKARE



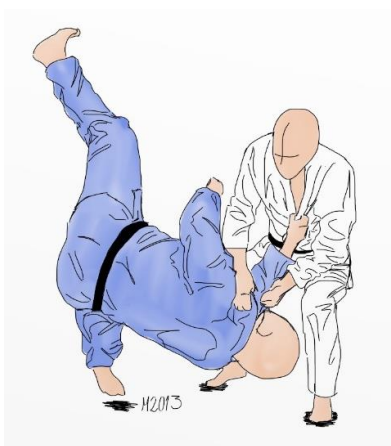
TE GURUMA



SUKUI NAGE



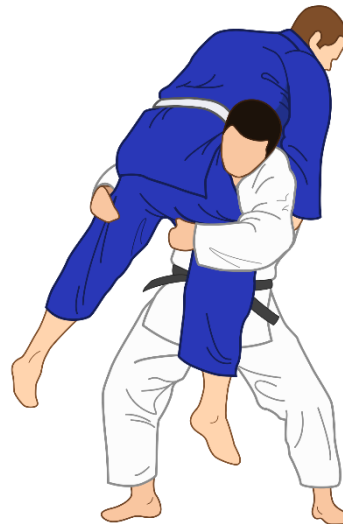
URA NAGE



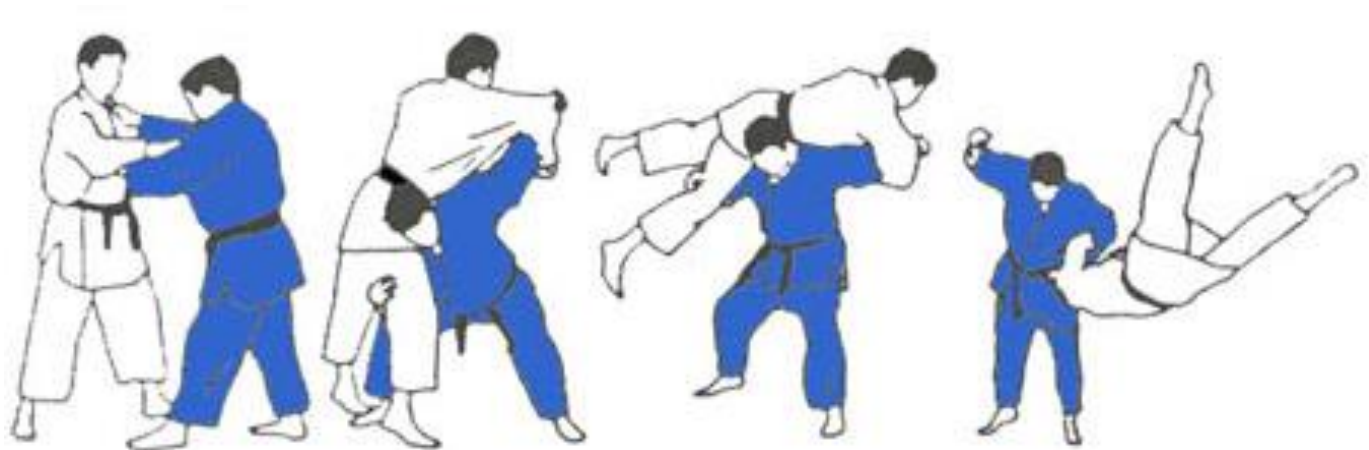
UKI OTOSHI



SUMI OTOSHI



MOROTE GARI



KATA GURUMA

Golvteknik (ne waza)



MAKURA KESA GATAME



Att kunna

JUDO	"Den mjuka/följsamma vägen"
JIGORO KANO	Grundade judo och föddes i japan 1860
JUDO GI	Judodräkt
REI	Hälsning
UKEMI WAZA	Fallteknik
UKE	Den som blir kastad
TORI	Den som kastar
UCHIKOMI	Ingångar
KUMI KATA	Grepp teknik
NAGE WAZA	Kastteknik
OSAEKOMI WAZA	Fasthållningsteknik
KANSETSU WAZA	Armlås teknik
SHIME WAZA	Hallslås teknik
RANDORI	Kamp
NE WAZA RANDORI	Mattkamp
SHIAI	Tävling
HAJJIME	Börja
MATTE	Bryt/stopp
KATA	Bestämde form / uppvisning
KUZUSHI	Balansbrytning
TSUKURI	Ingång/placering
KAKE	Kast
TOUKI WAZA	Favoritteknik
RENRAKU WAZA	Kombinationsteknik
KUZUSHI WAZA	Balansbrytningsteknik
HIKOMI WAZA	Övergångsteknik från tachi waza till ne waza

Frigöringar

Minst tre frigöringar ur varje fasthållning som finns till brunt bälte.

Rörelseuppgifter

- Att under rörelse kunna skifta mellan olika fasthållningar
- Att kunna kasta valfri teknik med högt tempo i rörelse (favoritteknik = TOUKI WAZA)
- Att i ne waza kunna minst tre passertekniker från mellan ukes ben
- Att kunna minst fem vändtekniker från knäposition
- Att kunna skifta fasthållningar genom att utnyttja Ukes fritagningsförsök

- Att kunna minst fyra vändtekniker från mage
- Att kunna vända uke, som attackerar från mellan Tori's ben, till fasthållning
- Att kunna följa upp samtliga stående tekniker till ne waza (HIKOMI WAZA)

Övriga krav

- Testat på tävling och känna till dess vanligaste regler
- Grad får tidigast erhållas efter träning under 120 lektionstimmar, räknade från och med 2:a Kyu.

Kata

Nage no kata - 1:a till 4:e serien (te waza till ma sutemi waza)