

PROTOKOLL 5:e DAN

Kihon + Kata

KIHON WAZA					
<i>All kihon waza till tidigare bälte ska visas på graderingen</i>					
KANSUTSU WAZA					
1. O soto osae, utan grepp, nedläggning snett bakåt					
2. Kote gaeshi, grepp i handleden, nedläggning snett framåt					
3. Kote gaeshi, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt					
4. Ude osae, grepp i kragen med tryck, nedläggning framåt					
5. Ude osae, i rörelse, cirkulär nedläggning					
6. Irimi nage, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt					
7. Irimi nage, i rörelse, nedläggning snett framåt					
8. Waki gatame, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt					
9. Kote mawashi, grepp i kragen med tryck, nedläggning snett framåt					
ATEMI WAZA					
1. Shotei uchi, jodan, rak stöt med främre och bakre handen					
2. Shotei uchi, chudan, rak stöt med främre och bakre handen					
3. Gedan geri, rak spark med främre och bakre benet					
4. Mawashi shotei uchi, jodan, cirkulär stöt med bakre handen					
5. Chudan tski, stöt snett uppåt med bakre handen					
6. Hiza geri, chudan, rak knästöt med bakre benet					
7. Mawashi seiken tski, jodan, cirkulärt slag med främre och bakre handen					
8. Kin geri, gedan, spark snett uppåt med främre och bakre benet					
9. Mae geri, chudan, rak spark med främre och bakre benet					
10. Seiken tski, jodan, rakt slag med främre och bakre handen					
11. Seiken tski, chudan, rakt slag med främre och bakre handen					
12. Mawashi geri, gedan, cirkulär spark med främre och bakre benet					
13. Mawashi geri, chudan, cirkulär spark med främre och bakre benet					
14. Empi uchi, jodan, cirkulär stöt med främre och bakre armen					
15. Empi uchi, chudan, rak stöt åt sidan med närmaste armen					
16. Kakato geri, chudan, rak spark med bakre benet					
17. Yoko geri, chudan, rak spark åt sidan med närmaste benet					
NAGE WAZA					
1. Koshi otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt					
2. Uki otoshi, i rörelse, nedläggning snett framåt					
3. O soto otoshi, grepp i kragen med drag, nedläggning snett bakåt					
4. O soto otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt					
5. O goshi, utan grepp, kast snett framåt					
6. Tai guruma, utan grepp, nedläggning snett framåt					
7. Harai goshi, utan grepp, kast snett framåt					
8. Harai goshi, i rörelse, kast snett framåt					
9. Sukui nage, utan grepp, kast snett framåt					
10. Ko uchi gari, utan grepp, kast snett bakåt					
KATA					
Kimo no kata					
Examinator	Summa Poäng				
Plats	Datum				

PROTOKOLL 5:e DAN

Jigo waza, renraku waza, randori

Summa poäng från kihon					
RGK väljer 10 tekniker ur systemboken					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
JIGO WAZA					
1. Stryptag; framifrån, bakifrån, från sidan eller med armen, med eller utan tryck eller neddrag					
2. Stryptag; framifrån, bakifrån, från sidan eller med armen, med eller utan tryck eller neddrag					
3. Kravattgrepp; framifrån eller från sidan, med eller utan neddrag					
4. Kravattgrepp; framifrån eller från sidan, med eller utan neddrag					
5. Grepp i kläderna; framifrån, bakifrån eller från sidan med eller utandrag eller tryck, med eller utan slag					
6. Grepp i kläderna; framifrån, bakifrån eller från sidan med eller utandrag eller tryck, med eller utan slag					
7. Livtag framifrån; med eller utan upplyft					
8. Livtag framifrån; med eller utan upplyft					
9. Angrepp mot liggande; med eller utan knuff eller neddrag framifrån eller bakifrån, med eller utan slag eller spark, med eller utan påk eller kniv					
10. Angrepp mot liggande; med eller utan knuff eller neddrag framifrån eller bakifrån, med eller utan slag eller spark, med eller utan påk eller kniv					
11. Angrepp mot liggande; med eller utan knuff eller neddrag framifrån eller bakifrån, med eller utan slag eller spark, med eller utan påk eller kniv					
12. Angrepp mot liggande; med eller utan knuff eller neddrag framifrån eller bakifrån, med eller utan slag eller spark, med eller utan påk eller kniv					
13. Angrepp med slag eller spark eller med slag och spark mot huvudet, kroppen eller benen					
14. Angrepp med slag eller spark eller med slag och spark mot huvudet, kroppen eller benen					
15. Angrepp med påk; ett eller flera påkslag forehead eller backhand, mot huvudet, kroppen eller benen					
16. Angrepp med påk; ett eller flera påkslag forehead eller backhand, mot huvudet, kroppen eller benen					
17. Angrepp med kniv; knivhot eller ett eller flera knivstick eller knivskärningar mot halsen eller kroppen					
18. Angrepp med kniv; knivhot eller ett eller flera knivstick eller knivskärningar mot halsen eller kroppen					
19. Angrepp av två motståndare; framifrån, från sidan eller bakifrån, med eller utan tillhyggen					
20. Angrepp av två motståndare; framifrån, från sidan eller bakifrån, med eller utan tillhyggen					
RENRAKU WAZA					
1. Stryptag; framifrån, bakifrån, från sidan eller med armen, med eller utan tryck eller neddrag					
2. Kravattgrepp; framifrån eller från sidan, med eller utan neddrag					
3. Livtag; framifrån, bakifrån eller från sidan med eller utan upplyft					
4. Angrepp mot liggande; med eller utan knuff eller neddrag framifrån eller bakifrån, med eller utan slag eller spark, med eller utan påk eller kniv					
5. Angrepp med slag eller spark eller slag och spark					
6. Angrepp med påk eller kniv					
RANDORI					
1. Försvar mot en motståndare					
2. Försvar mot två motståndare					
3. Försvar mot en motståndare som angriper med påk					
4. Försvar mot en motståndare som angriper med kniv					
Summa Poäng Jigo, renraku, yakusoku geiko, randori					
Examinator	Summa Poäng				
Plats	Datum				

PROTOKOLL 3:e DAN

Kihon

KIHON WAZA						
All kihon waza till tidigare bälte ska visas på graderingen						
KANSUTSU WAZA						
1. O soto osae, utan grepp, nedläggning snett bakåt						
2. Kote gaeshi, grepp i handleden, nedläggning snett framåt						
3. Kote gaeshi, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt						
4. Ude osae, grepp i kragen med tryck, nedläggning framåt						
5. Ude osae, i rörelse, cirkulär nedläggning						
6. Irimi nage, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt						
7. Irimi nage, i rörelse, nedläggning snett framåt						
8. Waki gatame, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt						
9. Kote mawashi, grepp i kragen med tryck, nedläggning snett framåt						
ATEMI WAZA						
1. Shotei uchi, jodan, rak stöt med främre och bakre handen						
2. Shotei uchi, chudan, rak stöt med främre och bakre handen						
3. Gedan geri, rak spark med främre och bakre benet						
4. Mawashi shotei uchi, jodan, cirkulär stöt med bakre handen						
5. Chudan tski, stöt snett uppåt med bakre handen						
6. Hiza geri, chudan, rak knästöt med bakre benet						
7. Mawashi seiken tski, jodan, cirkulärt slag med främre och bakre handen						
8. Kin geri, gedan, spark snett uppåt med främre och bakre benet						
9. Mae geri, chudan, rak spark med främre och bakre benet						
10. Seiken tski, jodan, rakt slag med främre och bakre handen						
11. Seiken tski, chudan, rakt slag med främre och bakre handen						
12. Mawashi geri, gedan, cirkulär spark med främre och bakre benet						
13. Mawashi geri, chudan, cirkulär spark med främre och bakre benet						
14. Empi uchi, jodan, cirkulär stöt med främre och bakre armen						
15. Empi uchi, chudan, rak stöt åt sidan med närmaste armen						
16. Kakato geri, chudan, rak spark med bakre benet						
17. Yoko geri, chudan, rak spark åt sidan med närmaste benen						
NAGE WAZA						
1. Koshi otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt						
2. Uki otoshi, i rörelse, nedläggning snett framåt						
3. O soto otoshi, grepp i kragen med drag, nedläggning snett bakåt						
4. O soto otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt						
5. O goshi, utan grepp, kast snett framåt						
6. Tai guruma, utan grepp, nedläggning snett framåt						
7. Harai goshi, utan grepp, kast snett framåt						
8. Harai goshi, i rörelse, kast snett framåt						
9. Sukui nage, utan grepp, kast snett framåt						
10. Ko uchi gari, utan grepp, kast snett bakåt						
Examinator	Summa Poäng					
Plats	Datum					

PROTOKOLL 3:e DAN

Jigo waza, renraku waza, yakusoku geiko, randori

Summa poäng från kihon						
JIGO WAZA						
1. Stryptag framifrån med tryck	Tsuri komi, tai otoshi, ude hishigi hiza ude hishigi hiza gatame					
2. Kravattgrepp med nedbrytning framåt	Yoko guruma					
3. Grepp i kläderna med tryck	Tomoe nage					
4. Grepp i kläderna och flera svingslag	Jodan chikai uke, o soto otoshi ude hishigi hiza gatame					
5. Grepp bakifrån med höger hand och svingslag	Jodan chikai uke, ude gatame ude osae gatame					
6. Försök till grepp om båda benen framifrån	Sumi gaeshi					
7. Livtag under armarna framifrån med upplyft	Tate hishigi, o soto osae, ude henkan gatame					
8. Livtag under armarna bakifrån med upplyft	Hiza kansetsu waza					
9. Spark mot liggande mot benen	Morote gedan uke, hiza kansetsu waza					
10. Knivhot mot liggande sittande mellan benen	Frigöring, ude hiza osae gatame					
11. Hotfullt uppträdande	Kuzure kote gaeshi gatame					
12. Påkslag mot huvudet forehead och backhand	Blockering med påk, påkslag					
13. Påkstöt mot magen med lång påk	Tsuri ashi, grepp, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame					
14. Påkstöt mot magen med lång påk	Tsuri ashi, grepp, o soto otoshi ude hishigi hiza gatame					
15. Flera knivstick mot magen	Chudan barai, seiken tski jodan, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame					
16. Flera knivstick mot magen	Chudan barai, seiken tski jodan, waki gatame, ude hiza osae gatame					
17. Knivskärning forehead och backhand	Blockering med påk, påkslag					
18. Pistolhot mot huvudet	Grepp, kin geri					
19. Ingripa mot flera svingslag	Irimi nage, ude hishigi hiza gatame					
20. Två motståndare, svingslag och försök till stryptag	Mae geri, harai goshi					
21. Två motståndare, svingslag och stryptag med armen med neddrag	Mae geri, ura makikomi					
RENRAKU WAZA						
1. Kravattgrepp - Tani otoshi	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande					
2. Flera slag mot liggande, sittande på magen - Jodan chikai uke, frigöring	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande					
3. Spark mot liggande mot huvudet - San ren uke, hiza kansetsu waza	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande					
4. Hotfullt uppträdande - Hiji gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande					
YAKUSOKU GEIKO						
1. Försvar mot en motståndare som angriper med kniv						
RANDORI						
1. Försvar mot en motståndare						
2. Försvar mot två motståndare						
3. Försvar mot en motståndare som angriper med påk						
Summa Poäng Jigo, renraku, yakusoku geiko, randori						
Examinator	Summa Poäng					
Plats	Datum					

PROTOKOLL 1:a DAN

Kihon

KIHON WAZA						
All kihon waza till tidigare bälte ska visas på graderingen						
KANSUTSU WAZA						
1. O soto osae, utan grepp, nedläggning snett bakåt						
2. Kote gaeshi, grepp i handleden, nedläggning snett framåt						
3. Kote gaeshi, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt						
4. Ude osae, grepp i kragen med tryck, nedläggning framåt						
5. Ude osae, i rörelse, cirkulär nedläggning						
6. Irimi nage, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt						
7. Irimi nage, i rörelse, nedläggning snett framåt						
8. Waki gatame, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt						
9. Kote mawashi, grepp i kragen med tryck, nedläggning snett framåt						
ATEMI WAZA						
1. Shotei uchi, jodan, rak stöt med främre och bakre handen						
2. Shotei uchi, chudan, rak stöt med främre och bakre handen						
3. Gedan geri, rak spark med främre och bakre benet						
4. Mawashi shotei uchi, jodan, cirkulär stöt med bakre handen						
5. Chudan tski, stöt snett uppåt med bakre handen						
6. Hiza geri, chudan, rak knästöt med bakre benet						
7. Mawashi seiken tski, jodan, cirkulärt slag med främre och bakre handen						
8. Kin geri, gedan, spark snett uppåt med främre och bakre benet						
9. Mae geri, chudan, rak spark med främre och bakre benet						
10. Seiken tski, jodan, rakt slag med främre och bakre handen						
11. Seiken tski, chudan, rakt slag med främre och bakre handen						
12. Mawashi geri, gedan, cirkulär spark med främre och bakre benet						
13. Mawashi geri, chudan, cirkulär spark med främre och bakre benet						
14. Empi uchi, jodan, cirkulär stöt med främre och bakre armen						
15. Empi uchi, chudan, rak stöt åt sidan med närmaste armen						
16. Kakato geri, chudan, rak spark med bakre benet						
17. Yoko geri, chudan, rak spark åt sidan med närmaste benet						
NAGE WAZA						
1. Koshi otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt						
2. Uki otoshi, i rörelse, nedläggning snett framåt						
3. O soto otoshi, grepp i kragen med drag, nedläggning snett bakåt						
4. O soto otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt						
5. O goshi, utan grepp, kast snett framåt						
6. Tai guruma, utan grepp, nedläggning snett framåt						
7. Harai goshi, utan grepp, kast snett framåt						
8. Harai goshi, i rörelse, kast snett framåt						
9. Sukui nage, utan grepp, kast snett framåt						
10. Ko uchi gari, utan grepp, kast snett bakåt						
Examinator	Summa Poäng					
Plats	Datum					

PROTOKOLL 1:a DAN

Jigo waza, renraku waza, yakusoku geiko, randori

1

Summa poäng från kihon							
JIGO WAZA							
1. Grepp i håret framifrån.	Kote mawashi, ude osae gatame						
2. Stryptag framifrån.	Koshi guruma, ude hishigi hiza gatame						
3. Stryptag med armen med neddrag.	Ura makikomi, ude henkan gatame						
4. Stryptag med armen med neddrag.	Hiza kansetsu waza						
5. Kravattgrepp med nedbrytning i sidled.	Frigöring, ude henkan gatame						
6. Dubbelnelson med nedbrytning.	Frigöring, ude henkan gatame						
7. Grepp i en ärm.	Ude hishigi, ude henkan gatame						
8. Grepp i kragen med neddrag.	Hiza kansetsu waza						
9. Högt livtag över armarna bakifrån.	Hiza kansetsu waza						
10. Grepp i håret för att dunka huvudet mot underlaget.	Frigöring, ude henkan gatame						
11. Flera svingslag mot liggande mot huvudet.	Jodan chikai uke, frigöring, ude henkan gatame						
12. Hotfullt närmande mot liggande.	Uppgång framåt, jodan chikai uke, koshi otoshi, ude henkan gatame						
13. Hotfullt uppträdande.	Kuzure ude guruma						
14. Svingslag backhand.	Morote jodan uke, waki gatame, ude osae gatame						
15. Påkslag mot huvudet.	Morote jodan uke, hiza geri, tai guruma, ude hishigi hiza gatame						
16. Knivskärning forehead och backhand.	Tsuri ashi, ju jodan uchi uke, irimi nage, ude hishigi hiza gatame						
17. Knivskärning backhand och forehead.	Tsuri ashi, morote jodan uke, hiza geri, kuzure ude guruma						
18. Pistolhot framifrån.	Grepp, kin geri						
19. Två motståndare, knivhot och svingslag.	Grepp, shotei uchi jodan, morote jodan uke, hiza geri, tai guruma						
RENRAKU WAZA							
1. Stryptag bakifrån - Sukui nage, ude hishigi hiza gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
2. Stryptag med armen - Maesabaki, kuzure ude osae, ude henkan gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
3. Svingslag, backhand - Morote jodan uke, irimi nage, ude henkan gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
YAKUSOKU GEIKO							
1. Försvar mot två motståndare							
2. Försvar mot en motståndare som angriper med påk							
RANDORI							
1. Försvar mot en motståndare							
Summa Poäng Jigo waza, renraku waza							
Summa Poäng Yakusoku geiko, randori							
Examinator	Summa Poäng						
Plats	Datum						

PROTOKOLL 4:e DAN

Kihon

KIHON WAZA					
All kihon waza till tidigare bälte ska visas på graderingen					
KANSUTSU WAZA					
1. O soto osae, utan grepp, nedläggning snett bakåt					
2. Kote gaeshi, grepp i handleden, nedläggning snett framåt					
3. Kote gaeshi, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt					
4. Ude osae, grepp i kragen med tryck, nedläggning framåt					
5. Ude osae, i rörelse, cirkulär nedläggning					
6. Irimi nage, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt					
7. Irimi nage, i rörelse, nedläggning snett framåt					
8. Waki gatame, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt					
9. Kote mawashi, grepp i kragen med tryck, nedläggning snett framåt					
ATEMI WAZA					
1. Shotei uchi, jodan, rak stöt med främre och bakre handen					
2. Shotei uchi, chudan, rak stöt med främre och bakre handen					
3. Gedan geri, rak spark med främre och bakre benet					
4. Mawashi shotei uchi, jodan, cirkulär stöt med bakre handen					
5. Chudan tski, stöt snett uppåt med bakre handen					
6. Hiza geri, chudan, rak knästöt med bakre benet					
7. Mawashi seiken tski, jodan, cirkulärt slag med främre och bakre handen					
8. Kin geri, gedan, spark snett uppåt med främre och bakre benet					
9. Mae geri, chudan, rak spark med främre och bakre benet					
10. Seiken tski, jodan, rakt slag med främre och bakre handen					
11. Seiken tski, chudan, rakt slag med främre och bakre handen					
12. Mawashi geri, gedan, cirkulär spark med främre och bakre benet					
13. Mawashi geri, chudan, cirkulär spark med främre och bakre benet					
14. Empi uchi, jodan, cirkulär stöt med främre och bakre armen					
15. Empi uchi, chudan, rak stöt åt sidan med närmaste armen					
16. Kakato geri, chudan, rak spark med bakre benet					
17. Yoko geri, chudan, rak spark åt sidan med närmaste benet					
NAGE WAZA					
1. Koshi otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt					
2. Uki otoshi, i rörelse, nedläggning snett framåt					
3. O soto otoshi, grepp i kragen med drag, nedläggning snett bakåt					
4. O soto otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt					
5. O goshi, utan grepp, kast snett framåt					
6. Tai guruma, utan grepp, nedläggning snett framåt					
7. Harai goshi, utan grepp, kast snett framåt					
8. Harai goshi, i rörelse, kast snett framåt					
9. Sukui nage, utan grepp, kast snett framåt					
10. Ko uchi gari, utan grepp, kast snett bakåt					
Examinator	Summa Poäng				
Plats	Datum				

PROTOKOLL 4:e DAN

Jigo waza, renraku waza, randori

Summa poäng från kihon					
10 egna jigowaza ur systemet där alla tidigare grader skall vara representerade.					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
JIGO WAZA					
1. Stryptag; framifrån, bakifrån, från sidan eller med armen, med eller utan tryck eller neddrag					
2. Stryptag; framifrån, bakifrån, från sidan eller med armen, med eller utan tryck eller neddrag					
3. Kravattgrepp; framifrån eller från sidan, med eller utan neddrag					
4. Kravattgrepp; framifrån eller från sidan, med eller utan neddrag					
5. Grepp i kläderna; framifrån, bakifrån eller från sidan med eller utan drag eller tryck, med eller utan slag					
6. Grepp i kläderna; framifrån, bakifrån eller från sidan med eller utan drag eller tryck, med eller utan slag					
7. Livtag framifrån; med eller utan upplyft					
8. Livtag framifrån; med eller utan upplyft					
9. Angrepp mot liggande; med eller utan knuff eller neddrag framifrån eller bakifrån, med eller utan slag eller spark, med eller utan påk eller kniv					
10. Angrepp mot liggande; med eller utan knuff eller neddrag framifrån eller bakifrån, med eller utan slag eller spark, med eller utan påk eller kniv					
11. Angrepp mot liggande; med eller utan knuff eller neddrag framifrån eller bakifrån, med eller utan slag eller spark, med eller utan påk eller kniv					
12. Angrepp mot liggande; med eller utan knuff eller neddrag framifrån eller bakifrån, med eller utan slag eller spark, med eller utan påk eller kniv					
13. Angrepp med slag eller spark eller med slag och spark mot huvudet, kroppen eller benen					
14. Angrepp med slag eller spark eller med slag och spark mot huvudet, kroppen eller benen					
15. Angrepp med påk; ett eller flera påkslag forehead eller backhand, mot huvudet, kroppen eller benen					
16. Angrepp med påk; ett eller flera påkslag forehead eller backhand, mot huvudet, kroppen eller benen					
17. Angrepp med kniv; knivhot eller ett eller flera knivstick eller knivskärningar mot halsen eller kroppen					
18. Angrepp med kniv; knivhot eller ett eller flera knivstick eller knivskärningar mot halsen eller kroppen					
19. Angrepp av två motståndare; framifrån, från sidan eller bakifrån, med eller utan tillhyggen					
20. Angrepp av två motståndare; framifrån, från sidan eller bakifrån, med eller utan tillhyggen					
RENRAKU WAZA					
1. Stryptag; framifrån, bakifrån, från sidan eller med armen, med eller utan tryck eller neddrag					
2. Kravattgrepp; framifrån eller från sidan, med eller utan neddrag					
3. Livtag; framifrån, bakifrån eller från sidan med eller utan upplyft					
4. Angrepp mot liggande; med eller utan knuff eller neddrag framifrån eller bakifrån, med eller utan slag eller spark, med eller utan påk eller kniv					
5. Angrepp med slag eller spark eller slag och spark					
6. Angrepp med påk eller kniv					
RANDORI					
1. Försvar mot en motståndare					
2. Försvar mot två motståndare					
3. Försvar mot en motståndare som angriper med påk					
4. Försvar mot en motståndare som angriper med kniv					
Summa Poäng Jigo, renraku, randori					
Examinator	Summa Poäng				
Plats	Datum				

PROTOKOLL 2:a DAN

Kihon

KIHON WAZA						
All kihon waza till tidigare bälte ska visas på graderingen						
KANSUTSU WAZA						
1. O soto osae, utan grepp, nedläggning snett bakåt						
2. Kote gaeshi, grepp i handleden, nedläggning snett framåt						
3. Kote gaeshi, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt						
4. Ude osae, grepp i kragen med tryck, nedläggning framåt						
5. Ude osae, i rörelse, cirkulär nedläggning						
6. Irimi nage, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt						
7. Irimi nage, i rörelse, nedläggning snett framåt						
8. Waki gatame, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt						
9. Kote mawashi, grepp i kragen med tryck, nedläggning snett framåt						
ATEMI WAZA						
1. Shotei uchi, jodan, rak stöt med främre och bakre handen						
2. Shotei uchi, chudan, rak stöt med främre och bakre handen						
3. Gedan geri, rak spark med främre och bakre benet						
4. Mawashi shotei uchi, jodan, cirkulär stöt med bakre handen						
5. Chudan tski, stöt snett uppåt med bakre handen						
6. Hiza geri, chudan, rak knästöt med bakre benet						
7. Mawashi seiken tski, jodan, cirkulärt slag med främre och bakre handen						
8. Kin geri, gedan, spark snett uppåt med främre och bakre benet						
9. Mae geri, chudan, rak spark med främre och bakre benet						
10. Seiken tski, jodan, rakt slag med främre och bakre handen						
11. Seiken tski, chudan, rakt slag med främre och bakre handen						
12. Mawashi geri, gedan, cirkulär spark med främre och bakre benet						
13. Mawashi geri, chudan, cirkulär spark med främre och bakre benet						
14. Empi uchi, jodan, cirkulär stöt med främre och bakre armen						
15. Empi uchi, chudan, rak stöt åt sidan med närmaste armen						
16. Kakato geri, chudan, rak spark med bakre benet						
17. Yoko geri, chudan, rak spark åt sidan med närmaste benet						
NAGE WAZA						
1. Koshi otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt						
2. Uki otoshi, i rörelse, nedläggning snett framåt						
3. O soto otoshi, grepp i kragen med drag, nedläggning snett bakåt						
4. O soto otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt						
5. O goshi, utan grepp, kast snett framåt						
6. Tai guruma, utan grepp, nedläggning snett framåt						
7. Harai goshi, utan grepp, kast snett framåt						
8. Harai goshi, i rörelse, kast snett framåt						
9. Sukui nage, utan grepp, kast snett framåt						
10. Ko uchi gari, utan grepp, kast snett bakåt						
Examinator	Summa Poäng					
Plats	Datum					

PROTOKOLL 2:a DAN

Jigo waza, renraku waza, yakusoku geiko, randori

Summa poäng från kihon							
JIGO WAZA							
1. Grepp i håret bakifrån med neddrag	Shiho nage, ude henkan gatame						
2. Kravattgrepp från sidan	Tani otoshi, ude henkan gatame						
3. Grepp om nacken och flera knästötar	Gedan juji uke, kawashi, irimi nage, ude henkan gatame						
4. Grepp i en ärm och svingslag	Jodan chikai uke, kuzure ude guruma						
5. Grepp bakifrån med vänster hand och svingslag	Jodan chikai uke, o soto otoshi, ude hishigi hiza gatame						
6. Nedtryckning mot liggande sittande mellan benen	Frigöring, ude henkan gatame						
7. Stryptag mot liggande sittande ovanför huvudet	Frigöring, ude henkan gatame						
8. Svingslag mot liggande mot huvudet	Kuzure kibisu gaeshi						
9. Spark mot liggande mot kroppen	San ren uke, kuzure hiza kansetsu waza						
10. Hotfullt uppträdande	Hiji gatame						
11. Rakt slag mot huvudet	Jodan soto uke, te guruma, ude hishigi hiza gatame						
12. Cirkulär spark mot sidan	Gedan uchi uke, o uchi geri						
13. Påkslag mot huvudet med lång påk	Tsuri ashi, ayumi ashi, koshi otoshi, ude hishigi hiza gatame						
14. Påkslag mot benen med lång påk	San ren uke, o soto osae, ude hishigi hiza gatame						
15. Grepp om nacken och flera knivhugg underifrån	Chudan barai, hara osae, ude hiza osae gatame						
16. Flera knivhugg underifrån	Chudan barai, seiken tski jodan, hiza geri chudan, kuzure ude guruma						
17. Pistolhot bakifrån	Grepp, kin geri						
18. Två motståndare, svingslag och svingslag	Jodan chikai uke, yoko geri chudan o soto otoshi						
19. Två motståndare, påkslag forehead,	Tsuri ashi, ayumi ashi, ju jodan uchi uke, irimi nage, påkslag						
RENRAKU WAZA							
1. Grepp i håret framifrån - Kote mawashi, ude osae gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
2. Kravattgrepp framifrån - Chudan tski, kote hineri, ude henkan gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
3. Högt livtag över armarna bakifrån - Hiza kansetsu waza	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
4. Hotfullt uppträdande - Ude hishigi	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
YAKUSOKU GEIKO							
1. Försvar mot en motståndare som angriper med påk							
2. Försvar mot en motståndare som angriper med kniv							
RANDORI							
1. Försvar mot en motståndare							
2. Försvar mot två motståndare							
Summa Poäng Jigo, renraku, yakusoku geiko, randori							
Examinator	Summa Poäng						
Plats	Datum						