

Graderingsprotokoll

5 KYU GULT BÄLTE

Kihon waza, jigo waza, renraku waza, yakusoku geiko

KIHON WAZA**KANSETSU WAZA**

1. O soto osae, utan grepp, nedläggning snett bakåt

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

NAGE WAZA

1. Koshi otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt

JIGO WAZA

1. Grepp i två handleder framifrån Frigöring
2. Grepp i två handleder bakifrån Frigöring
3. Grepp i håret bakifrån Tettsui uchi, frigöring
4. Försök till stryptag framifrån Jodan soto uke
5. Stryptag framifrån Kawashi, frigöring
6. Stryptag bakifrån Maesabaki, kawashi, frigöring
7. Stryptag med armen Maesabaki, kuzure ude osae, ude henkan gatame
8. Försök till kravattgrepp från sidan Jodan chikai uke, kawashi, koshi otoshi ude henkan gatame
9. Grepp i ärmen med drag O soto osae, ude henkan gatame
10. Livtag under armarna framifrån Tate hishigi, ude henkan gatame
11. Stryptag mot liggande sittande vid sidan Frigöring, ude henkan gatame
12. Hotfullt närmande mot liggande Uppgång bakåt
13. Hotfullt närmande Hejda med tryck
14. Kort svingslag Jodan chikai uke, kawashi, koshi otoshi, ude henkan gatame
15. Långt svingslag Morote jodan uke, o soto osae, ude henkan gatame
16. Påkslag mot huvudet Ju morote jodan uke
17. Påkslag mot huvudet, backhand Ju morote jodan uke
18. Knivhot mot magen Grepp, shotei uchi jodan

RENRAKU WAZA

1. Försök till stryptag framifrån - Försök till kravattgrepp från sidan Jodan soto uke - Jodan chikai uke, kawashi, koshi otoshi, ude henkan gatame

YAKUSOKU GEIKO

1. Försvar mot en motståndare
2. Försvar mot en motståndare
3. Försvar mot en motståndare

Datum

Examinator

Poäng

Graderingsprotokoll
4 KYU ORANGE BÄLTE
Kihon waza

1 2 3 4 5 6

KIHON WAZA

All kihon waza till tidigare bälte ska visas på graderingen

KANSETSU 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

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

NAGE WAZA

1. Koshi otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt
2. Uki otoshi, i rörelse, nedläggning snett framåt

Datum

Examinator

Poäng

Graderingsprotokoll

4 KYU ORANGE BÄLTE

Jigo waza, renraku waza, yakusoku geiko

			1	2	3	4	5	6
Transport poäng								
JIGO WAZA								
1. Grepp i en handled framifrån med två händer med drag	Frigöring							
2. Grepp i två handleder bakifrån	Kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame							
3. Grepp i håret framifrån	Frigöring							
4. Försök till stryptag framifrån	Uki otoshi, ude henkan gatame							
5. Stryptag framifrån mot vägg	Tsuri komi							
6. Kravattgrepp från sidan	Ushiro osae, ude henkan gatame							
7. Grepp om nacken och en knästöt	Gedan juji uke, kawashi, frigöring							
8. Försök till grepp i kläderna	Chudan soto uke, koshi otoshi, ude henkan gatame							
9. Grepp i kläderna med tryck	Kuzure ude garami, ushiro osae, ude henkan gatame							
10. Stryptag mot liggande sittande mellan benen	Frigöring, ude henkan gatame							
11. Långt svingslag	Ju jodan uchi uke, uki otoshi, ude henkan gatame							
12. Rak spark mot magen	Gedan uchi uke, koshi otoshi, ude henkan gatame							
13. Påkslag mot huvudet	Ju jodan uchi uke, uki otoshi, ude hishigi hiza gatame							
14. Påkslag mot huvudet, backhand	Ju morote jodan uke, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame							
15. Knivhot mot magen	Grepp, shotei uchi jodan, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame							
RENRAKU WAZA								
1. Grepp i två handleder framifrån - Kort svingslag	Frigöring - jodan chikai uke, kawashi, koshi otoshi, ude henkan gatame							
2. Hotfullt närmande - Långt svingslag	Hejda med tryck - Morote jodan uke, o soto osae, ude henkan gatame							
YAKUSOKU GEIKO								
1. Försvar mot en motståndare								
2. Försvar mot en motståndare								
3. Försvar mot en motståndare								
Datum	Examinator	Poäng						

Graderingsprotokoll

3 KYU GRÖNT BÄLTE

Kihon waza

1 2 3 4 5 6

KIHON WAZA

All kihon waza till tidigare bälte ska visas på graderingen

KANSETSU WAZA

1. O soto osae, utan grepp, nedläggning snett bakåt
2. Koto 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

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

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

Datum

Examinator

Poäng

Graderingsprotokoll

3 KYU GRÖNT BÄLTE

Jigo waza, renraku waza, yakusoku geiko

Graderingsprotokoll		1	2	3	4	5	6
3 KYU GRÖNT BÄLTE							
Jigo waza, renraku waza, yakusoku geiko							
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 garami, 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 knästöt Gedan juji uke, kawashi, koshi otoshi, ude henkan gatame						
7.	Livtag under armarna 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					

Graderingsprotokoll

2 KYU BLÅTT BÄLTE

Kihon waza

1 2 3 4 5 6

KIHON WAZA

All kihon waza till tidigare bälte ska visas på graderingen

KANSETSU 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

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

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

Datum

Examinator

Poäng

Jigo waza, renraku waza, randori

Graderingsprotokoll		1	2	3	4	5	6
2 KYU BLÅTT BÄLTE							
Jigo waza, renraku waza, randori							
Transport poäng							
JIGO WAZA							
1. Stryptag från sidan med tryck	Kote hineri, ude henkan gatame						
2. Stryptag bakifrån	O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame						
3. Grepp i kläderna mot vägg	Tate hishigi, ude henkan gatame						
4. Försök till livtag över armarna framifrån	Uki otoshi, ude henkan gatame						
5. Livtag över armarna framifrån	O goshi, ude hishigi hiza gatame						
6. Försök till grepp om båda benen framifrån	Tai guruma, ude henkan gatame						
7. Stryptag mot liggande med armen	Frigöring, ude henkan gatame						
8. Spark mot liggande mot huvudet	San ren uke, hiza kansetsu waza						
9. Hotfullt uppträdande	Ude hishigi						
10. Kort svingslag	Jodan chikai uke, o soto otoshi, ude hishigi hiza gatame						
11. Långt svingslag	Morote jodan uke, hiza geri, tai guruma, ude henkan gatame						
12. Svingslag, backhand	Morote jodan uke, irimi nage, ude henkan gatame						
13. Påkslag mot huvudet, backhand	Ju jodan uchi uke, irimi nage, ude hishigi hiza gatame						
14. Grepp och knivhot mot magen	Grepp, kin geri, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame						
15. Två motståndare, grepp i kläderna	Ude osae						
RENRAKU WAZA							
1. Försök till grepp i kläderna - Chudan soto uke, koshi otoshi, ude henkan gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
2. Grepp i kläderna med drag - O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
3. Cirkulär spark mot benen - San ren uke, o soto osae, ude henkan gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande						
RANDORI							
1. Försvar mot en motståndare							
2. Försvar mot en motståndare							
3. Försvar mot en motståndare							

Graderingsprotokoll 1 KYU BRUNT BÄLTE

Kihon waza

1 2 3 4

KIHON WAZA

All kihon waza till tidigare bälte ska visas på graderingen

KANSETSU 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

Datum

Examinator

Poäng

Graderingsprotokoll 1 KYU BRUNT BÄLTE

Kihon waza, jigo waza, renraku waza, randori

1 2 3 4

Transport poäng

JIGO WAZA

1. Grepp om huvudet med två händer och en knästöt	Gedan juji uke, waki gatame, ude osae gatame				
2. Stryptag från sidan	Harai goshi, ude hishigi hiza gatame				
3. Stryptag bakifrån	Jodan chikai uke, sukui nage, ude hishigi hiza gatame				
4. Stryptag med armen med drag	O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame				
5. Kravattgrepp framifrån	Chudan tski, kote hineri, ude henkan gatame				
6. Kravattgrepp med nedbrytning i sidled	Frigöring, ude henkan gatame				
7. Grepp i kläderna med tryck	Kote mawashi, ude osae gatame				
8. Flera svingslag mot liggande sittande på magen	Jodan chikai uke, frigöring				
9. Hotfullt närmande mot liggande	Uppgång framåt, jodan chikai uke hiza kansetsu waza				
10. Hotfullt uppträdande	Hara osae, ude henkan gatame				
11. Kort svingslag	Jodan chikai uke, uki otoshi, ude henkan gatame				
12. Kort svingslag	Jodan chikai uke, ko uchi gari				
13. Rak spark mot magen	Gedan uchi uke, irimi nage, ude henkan gatame				
14. Påkslag mot huvudet forehand och backhand	Tsuri ashi, ayumi ashi, ju jodan uchi uke, irimi nage, ude hishigi hiza gatame				
15. Påkslag mot huvudet backhand och forehand	Tsuri ashi, ayumi ashi, morote jodan uke, o soto osae, ude hishigi hiza gatame				
16. Grepp och knivhot mot halsen, höger sida	Grepp, waki gatame, ude hiza osae gatame				
17. Knivhot mot halsen bakifrån med höger arm	Maesabaki, kuzure ude osae, ude hiza osae gatame				
18. Knivhot mot halsen bakifrån med vänster arm	Maesabaki, kuzure ude garami, kote gaeshi ude hishigi hiza gatame				
19. Två motståndare, svingslag och svingslag	Morote jodan uke, hiza geri, tai guruma morote jodan uke, hiza geri, tai guruma				

RENRAKU WAZA

1. Stryptag bakifrån - O soto otoshi ude hishigi hiza gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande				
2. Grepp om nacken och en knästöt - Gedan juji uke, frigöring	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande				
3. Livtag över armarna framifrån - O goshi, ude hishigi hiza gatame	Valfri jigo waza anpassad efter ukes agerande				

RANDORI

1. Försvar mot en motståndare					
2. Försvar mot en motståndare					
3. Försvar mot en motståndare					

Datum

Examinator

Poäng