

Graderingsprotokoll 6 MON VIT-GULT BÄLTE Kihon waza, jigo waza, yakusoku geiko

KIHON WAZA

ATEMI WAZA 1. 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. Försök till stryptag framifrån Jodan soto uke

4. Stryptag framifrån Kawashi, frigöring

5. Stryptag bakifrån Maesabaki, kawashi, frigöring

6. Försök till kravattgrepp från sidan Jodan chikai uke, kawashi, koshi otoshi, ude henkan gatame

7. Stryptag mot liggande sittande vid sidan Frigöring, ude henkan gatame

8. Hotfullt närmande Hejda med tryck

YAKUSOKU GEIKO

1. Försvar mot en motståndare

Datum

Examinator

Poäng

Graderingsprotokoll 5 MON GUL-VITT BÄLTE Kihon waza, jigo waza, yakusoku geiko			1	2	3	4	5	6
KIHON WAZA								
ATEMI WAZA	1. Gedan geri, rak spark med främre och bakre benet							
	2. Shotei uchi, chudan, rak stöt med främre och bakre handen							
KANSETSU WAZA	1. O soto osae, utan grepp, nedläggning snett bakåt							
NAGE WAZA	1. Koshi otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt							
JIGO WAZA								
1. Grepp i håret bakifrån	Tettsui uchi, frigöring							
2. Strytag med armen	Maesabaki, kuzure ude osae, ude henkan gatame							
3. Grepp i armen med drag	O soto osae, ude henkan gatame							
4. Hotfullt närmande mot liggande	Uppgång bakåt							
5. Kort svingslag	Jodan chikai uke, kawashi, koshi otoshi, ude henkan gatame							
6. Långt svingslag	Morote jodan uke, o soto osae, ude henkan gatame							
7. Påkslag mot huvudet	Ju morote jodan uke							
YAKUSOKU GEIKO								
1. Försvar mot en motståndare								
Datum	Examinator	Poäng						

Graderingsprotokoll

4 MON VIT-ORANGE BÄLTE

Kihon waza, jigo waza, renraku waza,
yakusoku geiko

KIHON WAZA

ATEMI WAZA 1. Gedan geri, rak spark med främre och bakre benet

2. Shotei uchi, chudan, rak stöt med främre och bakre handen

3. Chudan tski, stöt snett uppåt med bakre handen

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

NAGE WAZA 1. Koshi otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt

2. Uki otoshi, i rörelse, nedläggning snett framåt

JIGO WAZA

1. Grepp i håret framifrån Frigöring

2. Försök till stryptag framifrån Uki otoshi, ude henkan gatame

3. Stryptag framifrån mot vägg Tsuru komi

4. Gravattgrepp från sidan Ushiro osae, ude henkan gatame

5. Grepp i kläderna med tryck Kuzure ude garami, ushiro osae, ude henkan gatame

6. Stryptag mot liggande sittande mellan benen Frigöring, ude henkan gatame

7. Långt svingslag Ju jodan uchi uke, uki otoshi, ude henkan gatame

RENRAKU WAZA

1. Grepp i två handleder framifrån - kort svingslag
- Frigöring, jodan chikai uke, kawashi, koshi otoshi, ude henkan gatame

YAKUSOKU GEIKO

1. Försvar mot en motståndare

Datum

Examinator

Poäng

Graderingsprotokoll

3 MON ORANGE-VITT BÄLTE

Kihon waza, jigo waza, renraku waza,
yakusoku geiko

KIHON WAZA

ATEMI WAZA

1. Gedan geri, rak spark med främre och bakre benet

2. Shotei uchi, chudan, rak stöt med främre och bakre handen

3. Chudan tski, stöt snett uppåt med bakre handen

4. Hiza geri, chudan, rak knästöt med bakre benet

KANSETSU WAZA

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

2. Kote gaeshi, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt

NAGE WAZA

1. Koshi otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt

2. Uki otoshi, i rörelse, nedläggning snett framåt

JIGO WAZA

1. Grepp i en handled framifrån med två
händer och drag

Frigöring

2. Grepp i två handleder bakifrån

Kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame

3. Grepp om nacken och en knästöt

Gedan juji uke, kawashi, frigöring

4. Försök till grepp i kläderna

Chudan soto uke, koshi otoshi, ude
henkan gatame

5. Rak spark mot magen

Gedan uchi uke, koshi otoshi, ude
henkan gatame

6. Påslag mot huvudet

Ju jodan uchi uke, uki otoshi, ude
hishigi hiza gatame

7. Påslag mot huvudet, backhand

Ju morote jodan uke, kote gaeshi,
ude hishigi gatame

RENRAKU WAZA

1. Hotfullt närmande - långt svingslag

- Hejda med tryck, morote jodan uke, o soto osae, ude henkan gatame

YAKUSOKU GEIKO

1. Försvar mot en motståndare

Datum

Examinator

Poäng

Graderingsprotokoll

2 MON VIT-GRÖNT BÄLTE

Kihon waza, jigo waza, renraku waza,
yakusoku geiko

KIHON WAZA

ATEMI WAZA

1. Gedan geri, rak spark med främre och bakre benet
2. Shotei uchi, chudan, rak stöt med främre och bakre handen
3. Chudan tski, stöt snett uppåt med bakre handen
4. Hiza geri, chudan, rak knästöt med bakre benet
5. Kin geri, gedan, spark snett uppåt med främre och bakre benet

KANSETSU WAZA

1. O soto osae, utan grepp, nedläggning snett bakåt
2. Kote gaeshi, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt
3. Ude osae, i rörelse, cirkulär nedläggning

NAGE WAZA

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

JIGO WAZA

1. Strytag bakifrån med vänster arm
Maesabaki, kuzure ude garamei, kote gaeshi, ude hishigi hiza gatame
2. Grepp om nacken och en knästöt
Gedan juji uke, kawashi, koshi otoshi, ude henkan gatame
3. Grepp i kläderna med drag
O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame
4. Livtag under armarna bakifrån
Ude osae, ude osae gatame
5. Strytag mot liggande sittande mellan benen
Frigöring
6. Påkslag mot huvudet, backhand
Ju morote jodan uke, ude osae, ude osae gatame

RENRAKU WAZA

1. Hotfullt närmande mot liggande, långt svingslag
- Uppgång bakåt, ju jodan uchi uke, uki otoshi, ude henkan gatame

YAKUSOKU GEIKO

1. Försvar mot en motståndare

Datum

Examinator

Poäng

Graderingsprotokoll

1 MON GRÖN-VITT BÄLTE

Kihon waza, jigo waza, renraku waza,
yakusoku geiko

KIHON WAZA

ATEMI WAZA

1. Gedan geri, rak spark med främre och bakre benet
2. Shotei uchi, chudan, rak stöt med främre och bakre handen
3. Chudan tski, stöt snett uppåt med bakre handen
4. Hiza geri, chudan, rak knästöt med bakre benet
5. Kin geri, gedan, spark snett uppåt med främre och bakre benet
6. *Mae geri, chudan, rak spark med främre och bakre benet*

KANSETSU WAZA

1. O soto osae, utan grepp, nedläggning snett bakåt
2. Kote gaeshi, grepp i handleden, nedläggning snett bakåt
3. Ude osae, i rörelse, cirkulär nedläggning
4. *Ude osae, grepp i kragen med tryck, nedläggning framåt*

NAGE WAZA

1. Koshi otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt
2. Uki otoshi, i rörelse, nedläggning snett framåt
3. O soto otoshi, utan grepp, nedläggning snett bakåt
4. *O soto otoshi, grepp i kragen med drag, nedläggning snett bakåt*

JIGO WAZA

1. Grepp i två handleder framifrån
Shiho nage, shiho nage gatame
2. Strytag framifrån
O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame
3. Grepp i kläderna med tryck
Ude osae, ude osae gatame
4. Högt livtag över armarna bakifrån
Maesabaki, kuzure ude osae, ude henkan gatame
5. Svingslag mot liggande mot huvudet
Jodan chikai uke, hiza kansetsu waza
6. Rakt slag mot huvudet
Jodan soto uke, o soto otoshi, ude hishigi hiza gatame

RENRAKU WAZA

1. Grepp i två handleder bakifrån, rak spark mot magen
- Frigöring, gedan uchi uke, koshi otoshi, ude henkan gatame

YAKUSOKU GEIKO

1. Försvar mot en motståndare

Datum

Examinator

Poäng