

BLÅTT BÄLTE, 2 KYU

Du ska vara fyllda 12 år.

Kumi-kata
(Grepptechnik) Kunna förhindra franskt och ryskt grepp.

Nage-waza
(Kasttechnik) Uchi-mata ”benteknik”
Hane-goshi
Tsubame-gaeshi
Ura-nage
Yoko-guruma
Yoko-gake

Osae-komi-waza
(Fasthållningsteknik) Kata-gatame
Uki-gatame

Shime-waza (Halslåsteknik)	Sode-guruma-jime Tsukumi-jime	Rekommenderat från 14år.
Kansetsu-waza (Armlåsteknik)	Kannuki-gatame Hiza-gatame	

Det här skall du veta... Renraku-waza – Kombinationsteknik
Kaeshi-waza – Kontringsteknik

Det här skall du även kunna...

- a) minst sju sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- c) komma in på kontrollgrepp från olika lägen.
- d) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- e) fyra sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- f) fyra valfria kombinationer ”höger ↔ vänster” i tachi-waza.
- g) fyra valfria kombinationer ”framåt ↔ bakåt” i tachi-waza.
- h) sex valfria kontringar i tachi-waza.
- i) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.