

BLÅTT BÄLTE MED BRUN MARKERING, 2 KYU

Du ska vara fyllda 13 år.

Kumi-kata (Greppteknik)

Presentation av ditt egna favoritgrepp, förklara hur och varför du gör det som du gör när motståndaren vill applicera följande grepp:

- Ena armen i höger/vänster slag.
- Ena armen i höger/vänster nacke.
- Höger/vänster greppning med en arm.

Nage-waza (Kastteknik)

Utsuri-goshi
O-soto-guruma
Uki-otoshi
Sumi-otoshi
Yoko-wakare
Kata-guruma

Tokui-waza (Favoritteknik)

Visa ditt favoritkast och förklara hur och varför du gör det som du gör.

Visa din favoritfasthållning som en uppföljning på ditt favoritkast, förklara hur och varför du gör det som du gör.

Visa ditt favorithalslås som en uppföljning på ditt favoritkast, förklara hur och varför du gör det som du gör.

Visa ditt favoritarmlås som en uppföljning på ditt favoritkast och förklara hur och varför du gör det som du gör.

Det här skall du även kunna...

- a) sex valfria kombinationer i tachi-waza som utförs för att komma till tokui-waza eller fortsätta ifrån tokui-waza.
- b) fem valfria kontringar i tachi-waza.
- c) genomföra samtliga kast till för denna grad åt både höger och vänster.