

## GULT BÄLTE MED ORANGE MARKERING, 5 KYU

Du ska vara fyllda 8 år.

**Ukemi/Taiso**  
(Fall och gymnastik)

Rullande framåtfall  
Grenkullerbytta bakåt

**Kumi-kata**  
(Greppteknik)

Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i slaget.

**Nage-waz**  
(Kastteknik)

De-ashi-harai  
Ko-soto-gake  
Ippon-seoi-nage  
Morote-seoi-nage  
Tsurikomi-goshi

Kubi-nage

Rekommenderat från 12år.

**Osae-komi-waza**  
(Fasthållningsteknik)

Ushiro-kesa-gatame  
Kuzure-yoko-shiho-gatame

**Det här skall du veta...**

På tävling kan man få poängen Waza-ari eller Ippon på kasttekniker (nage-waza).  
Man får också poäng om man håller fast motståndaren i Osae-komi-waza, Waz-ari efter 10-19 sekunder och Ippon efter 20 sekunder.  
Man vinner en judomatch när man får Ippon (Ippon = full poäng).

**Det här skall du även kunna...**

- a) minst två sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- b) komma in på valfri fasthållning från olika lägen.
- c) behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- d) ett par sätt att ta sig ur olika fasthållningar.
- e) minst ett sätt att få loss benet, som uke fångat med sinaben.
- f) minst två sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- g) två valfria kombinationer i tachi-waza.
- h) fem armhävningar, fem situps samt fem knäböj.
- i) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

**Randori**

Övergång från Tachi-waza-randori till Ne-waza-randori.