

---

## Tachi-waza (stående tekniker) – *alla i rörelse*

---

- Alla tidigare tekniker från vitt bälte med gult streck (6 kyu).
- **Kombinationer och finter i tachi-waza**  
*Presentation av kastfamilj inklusive kumi-kata, finter och kombinationer.*

---

## Kata (förutbestämd form)

---

- **Nage-no-kata första serien**



# 1 kyu

## Brunt bälte

*Bältet kan erhållas tidigast efter 55 träningstillfällen efter gradering till brunt streck.*

*Du bör ha fyllt 14 år för att få gradera till denna grad.*

*Du ska träna alla tekniker åt höger och vänster.*

---

## Det här skall du veta

---

- Allt tidigare från vitt bälte med gult streck (6 kyu).

---

## Gymnastik

---

- Allt tidigare från vitt bälte med gult streck (6 kyu).

---

## Ukemi (fallteknik)

---

- Alla tidigare varianter från vitt bälte med gult streck (6 kyu).

---

## Kumi-kata (greppteknik)

---

- Allt tidigare från vitt bälte med gult streck (6 kyu).

---

## Ne-waza (matt-tekniker)

---

- Alla tidigare varianter av fasthållningar från vitt bälte med gult streck (6 kyu).
- Alla tidigare varianter av halslås från gult bälte med orange streck (5 kyu).
- Alla tidigare varianter av armlås från gult bälte med orange streck (5 kyu).
- Alla tidigare varianter av frigörningar.
- Favoritteknik från de fyra vanligaste positionerna på uke – på mage, på alla fyra, på ryggen och mellan toris ben.