



Ura-nage
variant Khabarelli – "rysskastet"



Yoko-otoshi
variant Laats



Seoi-nage
variant höger kast på ukes vänstra arm variant höger kast med vänster ingång

- **Kombinationer, finter och kontringar i tachi-waza**

Tre valfria kombinationer eller finter framåt-bakåt

Tre valfria kombinationer eller finter höger-vänster

Två kombinationer eller finter utifrån din favoritteknik

Sex olika kontringstekniker.

- **Övergång från tachi-waza till ne-waza**

Fyra olika sätt att ta över när uke hamnat på ett eller båda sina knän.

Minst tre sätt att fullfölja efter valfritt kast med armlås varav minst ett efter offerkast

Minst två sätt att fullfölja efter valfritt kast/kastförsök med halslås.



2 kyu

Blått bälte

Bältet kan erhållas tidigast efter 45 träningstillfällen efter gradering till grönt streck.

Du bör ha fyllt 13 år för att få gradera till denna grad.

Du ska träna alla tekniker åt höger och vänster.

Det här skall du veta

- Japanska:
Renraku-waza kombinationsteknik *Kaeshi-waza* kontringsteknik

Kata (företbestämd form)

- Nage-no-kata andra serien: *Koshi-waza*

Ukemi (fallteknik)

- Fritt framåtfall höger och vänster

Kumi-kata (greppteknik)

- Ryskt grepp (bilderna)
- Hur man kommer in till franskt och ryskt grepp åt både höger och vänster
- Minst ett sätt att förhindra franskt och ryskt grepp
- Man får bara greppa uke med onormalt grepp i 3-5 sekunder utan att man gör ett kastförsök.



Ne-waza (matt-tekniker)



Kata-gatame



Kannuki-gatame
OBS! Armlås - från 14 år.



Hiza-gatame
OBS! Armlås - från 14 år.



Tate-sankaku-gatame
OBS! Utgår från halslås – från 14 år.



Tsukomi-jime
OBS! Halslås - från 14 år.



Sode-guruma
OBS! Halslås - från 14 år.

Du skall också kunna...

- Komma in till kontrollgrepp från olika lägen.
- Behålla kontrollen när uke försöker ta sig loss.
- Två sätt att komma ur fasthållningarna till blått streck.
- Fyra sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- Sju sätt att vända på uke som ligger på mage eller alla fyra.

Tachi-waza (stående tekniker) – alla i rörelse



Yoko-gake



Te-guruma



Kata-guruma



Tsubame-gaeshi



Ashi-uchi-mata



Ura-nage

Mer på nästa sida >