



*Yoko-wakare*



*Utsuri-goshi*

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

*Presentation av favoritkast med minst en tillhörande fint och en tillhörande kombination*

*Visa favoritkontring*

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

*Visa minst en övergång från favoritteknik i tachi-waza till favoritteknik i ne-waza*



## 2 kyu

### Blått bälte med brunt streck

*Bältet kan erhållas tidigast efter 50 träningstillfällen efter gradering till blått bälte.*

*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:**

*Te-waza hand- och skulderkastteknik*

*Koshi-waza höftkastteknik*

*Ashi-waza benkastteknik*

*Sutemi-waza offerkastteknik*

- **Med kontrollgrepp menas fasthållningar, armlås eller halslås.**

---

#### Kata (förutbestämd form)

---

- **Nage-no-kata tredjeserien: Ashi-waza**

---

#### Kumi-kata (greppteknik)

---

- **Presentation av den "egna" kumi-katan med flera olika sätt att få "sitt" grepp mot uke som vill ha följande grepp:**

*- höger framsida eller nacke*

*- höger enarmsgrepp*

*- vänster framsida eller nacke*

*- vänster enarmsgrepp*

---

#### Ne-waza (matt-tekniker)

---

- **Olika sätt att komma ur kontrollgreppen till blått bälte.**
- **Visa favoritteknik från minst två av de tre vanligaste positionerna på uke – på mage, på alla fyra och mellan toris ben.**
- **Fyra realistiska sätt att komma till Juji-gatame.**
- **Visa favorit-armlås – fördjupa tekniken och förklara varför**
- **Fyra realistiska sätt att komma till Sankaku-jime.**
- **Visa favorit-halslås – fördjupa tekniken och förklara varför**

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



*Sukai-nage*



*Uki-otoshi*



*Kenken-uchi-mata*



*O-soto-guruma*



*Sumi-otoshi*



*Hane-maki-komi*



*Nidan-ko-soto-gari*



*Nidan-ko-soto-gake*