



Hane-goshi



Kuchiki-taoshi



Okuri-ashi-harai

- Rör dig sidledes i takt med uke.
- Svep båda benen på en gång.

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

Två valfria kombinationer eller finter framåt-bakåt.

Två valfria kombinationer eller finter höger-vänster

Två valfria kontringar.

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

Fyra sätt att fullfölja med fasthållning efter valfritt kast.

Ett sätt att fullfölja med armlås efter valfritt kast (från ca 14 år).



4 kyu

Orange bälte med grönt streck

Bältet kan erhållas tidigast efter 30 träningstillfällen efter gradering till orange bälte.

Du bör ha fyllt 10 år för att få gradera till denna grad.

Du ska träna alla tekniker åt höger och vänster.

Det här skall du veta

- I en match räknas fasthållningstiden från det att domaren har dömt "osae-komi".
- Man får "ippon" om man håller fast uke i 25 sekunder, "waza-ari" i 20-24 sekunder, "yuko" i 15-19 sekunder och "koka" i 10-14 sekunder. Om uke tra sig loss innan 10 sekunder blir det inga poäng för fasthållningen.

Det här skall du kunna

- Hjulning

Någon form av hjulning – både höger och vänster.

Ukemi (fallteknik)

- Framåtfall

Du skall behärska framåtfall över hinder – både höger och vänster.

- Bakåtfall

Du skall behärska bakåtfall över hinder – både höger och vänster.

Kumi-kata (greppteknik)

- Ett sätt att hindra att uke får grepp i slaget – både höger och vänster.
- Ett sätt att hindra att uke får grepp i armen – både höger och vänster.

Ne-waza (matt-tekniker)



Kuzure-kami-shiho-gatame



Ude-gatame grundform

OBS! Armlås - från ca 14 år.



Hadaka-jime grundform

OBS! Halslås - från ca 14 år.

Du skall också kunna...

- Komma in till kontrollgrepp från olika lägen.
- Behålla kontrollen och byta kontrollgrepp när uke försöker ta sig loss.
- Kata "klockan runt".
- Minst två sätt att komma ur kontrollgrepp till orange bälte.
- Minst två sätt att få loss benet som uke fångat med sitt ben.
- Minst två sätt att passera ukes ben när uke ligger på rygg.
- Minst två sätt att vända på uke som anfaller mellan benen (tori på rygg).
- Minst fyra sätt att vända på uke när uke ligger på mage eller på alla fyra.

Tachi-waza (stående tekniker)



Sasae-tsuri-komi-ashi



Ko-uchi-maki-komi



Sode-tsuri-komi-goshi



Seoi-otoshi

Mer på nästa sida >