



**KODOKAN JUDO  
GRADERINGSBESTÄMMELSER  
KYUGRADER**

<b>5 KYU GULT BÄLTE</b>	
<b>KUMIKATA:</b> Standardgrepp Nackgrepp	<b>KUMIKATA:</b> Standardgrepp Nackgrepp
<b>UKEMI WAZA:</b> Yoko ukemii Mae ukemi Ushiro ukemi	<b>KUZUSHI WAZA:</b> Demonstrate & explain the Kuzushi (balance break) in Dai Ikkyo
<b>NAGE WAZA: DAI IKKYU</b> <b>Ashi waza:</b> De ashi barai Hiza guruma Sasae tsuri komi ashi O soto gari O uchi gari <b>Koshi waza:</b> Uki goshi O goshi <b>Te waza:</b> Seoinage (ippon, morote, eri)	<b>NE WAZA</b> <b>Osaekomi waza:</b> Hon gesa gatame Kuzure kesa gatame Yoko shiho gatame
<b>RÖRELSEUPPGIFT:</b> 1. Två valfria frigöringstekniker ur osaekomi (fusegi waza)	<b>RANDORI:</b> Ne waza Yakusoku geiko

4 KYU ORANGE BÄLTE	
<b>KUMIKATA:</b> Ryggrepp under armen, över nacken	<b>UKEMI WAZA:</b> Skall tydligt ha utvecklat sin fallteknik.
<b>NAGE WAZA: DAI NIKYO</b> <b>Ashi waza:</b> Ko soto gari Ko uchi gari Okuri ashi barai <b>Koshi waza:</b> Koshi guruma Tsuru komi goshi Harai goshi Uchi mata <b>Te waza:</b> Tai otoshi	<b>RENRAKU WAZA:</b> 2 valfria kastkombinationer
<b>KAESHI WAZA:</b> 2 valfria kontringar mot kast	<b>NE WAZA</b> <b>Osaekomi waza:</b> Tate shiho gatame Kata gatame Kami shiho gatame Kuzure kami shiho gatame <b>Kansetsu waza:</b> Ude garami Juji gatame Ude gatame <b>Shime waza:</b> Tsukkomi jime Hadaka jime Nami juji jime <b>Rörelseuppgift:</b> 1. Att behålla kontrollen under ukes frigöringsförsök 2. Tre valfria frigöringstekniker (fusegi waza) 3. Att visa sin favoritteknik från 3 olika lägen
<b>RANDORI:</b> Nage waza Ne waza	

<b>3 KYU GRÖNT BÄLTE</b>	
<b>KUMIKATA:</b> Diagonal grepp/fransk fattning	<b>UKEMI WAZA:</b> Mae ukemi över hinder Ushiro ukemi över hinder
<b>NAGE WAZA: SANKYO</b> <b>Ashi waza:</b> Ko soto gake Harai tsurikomi ashi <b>Koshi waza:</b> Tsurigoshi Hane goshi <b>Te waza:</b> Ashi guruma Kata guruma (knästående, stående) <b>Sutemi waza:</b> Yoko otoshi Tomoe nage	<b>KATA:</b> 3:e Serien i Nage no Kata (ashi waza): Okuri ashi barai, sasae tsuri komi ashi, uchi mata.
<b>RENRAKU WAZA:</b> 4 valfria kastkombinationer	<b>KAESHI WAZA:</b> 2 valfria kontringar mot kast
<b>NE WAZA</b> <b>Kansetsu waza:</b> Hiza gatame Waki gatame Hara gatame <b>Shime waza:</b> Kata ha jime Gyaku juji jime Okuri eri jime Kata juji jime <b>Rörelseuppgift:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Visa två sätt att få loss benet som uke ”fångat”</li> <li>2. Tre valfria frigöringstekniker (fusegi waza)</li> <li>3. Visa en passerteknik från mellanbenen-position (sittandes i guard)</li> <li>4. Visa två valfria tekniker från olika lägen</li> <li>5. Visa en vändningsteknik från bänkposition</li> </ol>	<b>RANDORI:</b> Shiai

<b>2 KYU BLÅTT BÄLTE</b>	
<b>KUMIKATA:</b> Passage med lyft bakifrån.	<b>UKEMI WAZA:</b> Chugaeri
<b>NAGE WAZA: YONKYO</b> <b>Koshi waza:</b> Utsuri goshi <b>Te waza:</b> Sukui nage O guruma Uki otoshi <b>Makikomi waza:</b> Soto makikomi Hane makikomi <b>Sutemi waza:</b> Sumi gaeshi Tani otoshi	<b>KATA:</b> 2:a Serien i Nage no Kata (koshi waza): Uki goshi, Harai goshi, Tsuru komi goshi
<b>RENRAKU WAZA:</b> 3 valfria kastkombinationer	<b>KAESHI WAZA:</b> 3 valfria kontringar mot kast
<b>NE WAZA</b> <b>Kansetsu waza:</b> Ude hishigi ashi gatame Ude hsihigi te gatame Ude hsihigi sankaku gatame <b>Shime waza:</b> Sode guruma Ryo te jime Sankaku jime Kata te jime <b>Rörelseuppgift:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Visa en vändningsteknik då uke ligger på mage</li> <li>2. Fyra valfria frigöringstekniker (fusegi waza)</li> </ol>	<b>RANDORI:</b> Shiai

<b>1 KYU BRUNT BÄLTE</b>	
<p><b>KUMIKATA:</b> Visa upp olika greppfattningar, att kunna få in sitt favoritgrepp när uke greppar på olika sätt (kumikata geiko)</p>	<p><b>NAGE WAZA: GOKYO</b>  <b>Ashi waza:</b> O soto guruma  <b>Koshi waza:</b> Ushiro goshi  <b>Te waza:</b> Sumi otoshi Te guruma  <b>Sutemi waza:</b> Uki waza Yoko wakare Yoko guruma Ura nage Yoko gake</p>
<p><b>KATA:</b> 1:a Serien i Nage no Kata (te waza): Uki otoshi, Seoi nage, Kata guruma</p>	<p><b>RENRAKU WAZA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 valfria kastkombinationer</li> </ul>
<p><b>KAESHI WAZA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 valfria kontringar mot kast</li> </ul>	<p><b>HIKKOMI WAZA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visa 2 st valfria hikkomitekniker</li> </ul>
<p><b>NE WAZA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visa Ditt favoritarmlås från olika lägen</li> <li>• Visa Ditt favorithalslås från olika lägen</li> <li>• Visa fem valfria frigöringstekniker</li> </ul>	<p><b>RANDORI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Shiai</li> </ul>