

# Brunt bälte

1 kyu

---

*Du ska vara fyllda 15 år*

*Du ska ha tränat minst 60 timmar sedan förra graderingen*

## Rei

---

Alla tidigare krav på hälsning.

## Det här skall du veta

---

Alla tidigare krav under “Det här skall du veta”

## Ukemi/Taiso Fallteknik/Gymnastik

---

Alla tidigare krav på fallteknik/gymnastik.

## Kumi-kata Greppteknik

---

Alla tidigare krav på greppteknik.

## **Osae-komi-waza** *Fasthållningsteknik*

---

Alla tidigare krav på fasthållningsteknik.

## **Shime-waza** *Halslåsteknik OBS! FRÅN 14 ÅR!*

---

Alla tidigare krav på halslåsteknik.

## **Kansetsu-waza** *Armlåsteknik OBS! FRÅN 14 ÅR!*

---

Alla tidigare krav på armlåsteknik.

## **Nage-waza** *Kastteknik*

---

Alla tidigare krav på kastteknik

Kunna genomföra samtliga tekniker åt både höger och vänster.

## **Tokui-waza** *Favoritteknik*

---

Alla tidigare krav på favoritteknik.

## **Kata**

---

En valfri serie av de tre första serierna i nage-no-kata.

## **Det här skall du kunna**

---

Alla tidigare krav under "Det här skall du kunna"

## **Randori**

---

Alla tidigare krav på randori.