

Gult bälte med orange markering 5 kyu



Du ska vara fyllda 8 år

Du ska ha tränat minst 20 timmar sedan förra graderingen

Det här skall du veta

- På tävling kan man få poängen Waza-ari eller Ippon på kasttekniker (nage-waza).
- Man får också poäng om man håller fast motståndaren i Osae-komi-waza, Waza-ari efter 10-19 sekunder och Ippon efter 20 sekunder.
- Man vinner en judomatch när man får Ippon (Ippon = full poäng).

Ukemi/Taiso Fallteknik/Gymnastik

Rullande framåtfall

Grenkullerbytta bakåt

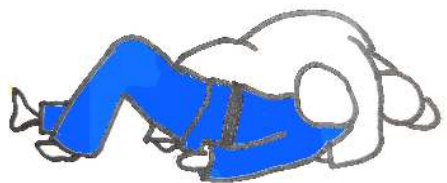
Kumi-kata Greppteknik

Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i slaget.

Osae-komi-waza *Fasthållningsteknik*



Ushiro-kesa-gatame

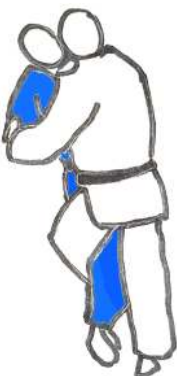


Kuzure-yoko-shiho-gatame

Nage-waza *Kastteknik*



De-ashi-harai



Ko-soto-gake



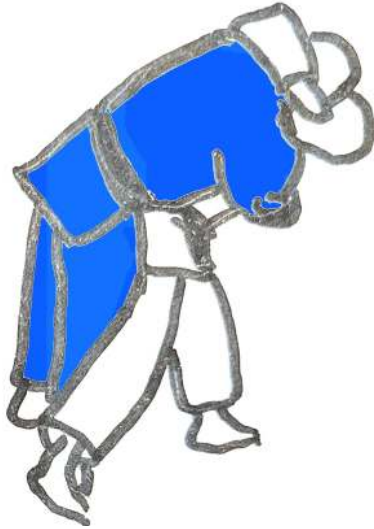
Ippon-seoi-nage



Morote-seoi-nage



Tsuri-komi-goshi



Kubi-nage

OBS! från 12 år

Det här skall du kunna

- Minst två sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- Komma in på valfri fasthållning från olika lägen.
- Behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- Ett par sätt att ta sig ur olika fasthållningar.
- Minst ett sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- Minst två sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- Två valfria kombinationer i tachi-waza.
- Fem armhävningar, fem situps samt fem knäböj.
- Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

Randori

Övergång från Tachi-waza-randori till Ne-waza-randori.

Gult bälte med orange markering, 5 kyu