

# Vitt bälte med gul markering

6 kyu



*Du ska vara fyllda 7 år*

*Du ska ha tränat minst 10 timmar sedan förra graderingen*

## Rei

Sittande och stående hälsning

## Det här skall du veta

- Vi hälsar alltid innan vi går på och av judomattan.
- Vi hälsar alltid innan vi börjar och efter att vi slutat öva med en partner.
- Hajime – betyder börja.
- Mate – betyder bryt.
- Tori – den som utför tekniken.
- Uke – den som tekniken utförs på.

## Ukemi/Taiso Fallteknik/Gymnastik

Kullerbytta framåt

Bakåtfall

Grunden till sidofall

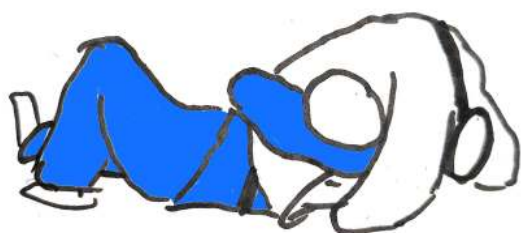
## **Kumi-kata** *Greppteknik*

---

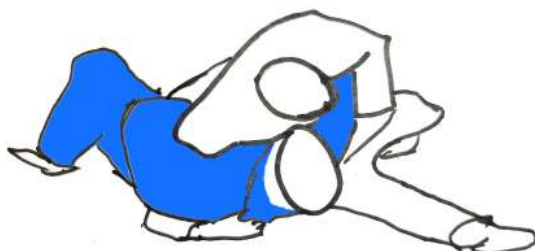
Kunna standardgrepp (i slag och ärm) åt både höger och vänster.

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

---



**Mune-gatame**



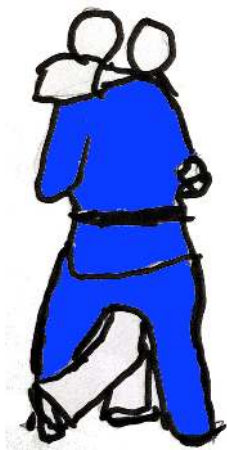
**Kuzure-kesa-gatame**

## Nage-waza *Kastteknik*

---



**O-soto-otoshi**



**O-uchi-gari**



**O-goshi**

## Det här skall du kunna

---

- Komma in på valfri fasthållning från olika lägen.
- Behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- Alla olika sätt att signalera att du ger upp.
- Ta på dig judogi på ett korrekt sätt och kunna knyta bältet.
- En armhävning på knä, en situps samt en knäböj.

## Randori

---

Ne-waza-randori