

Blått bälte

2 kyu

Du ska vara fyllda 12 år

Du ska ha tränat minst 50 timmar sedan förra graderingen

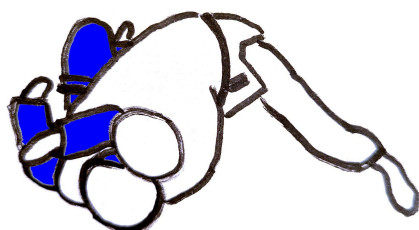
Det här skall du veta

- Renraku-waza – Kombinationsteknik
- Kaeshi-waza – Kontringsteknik

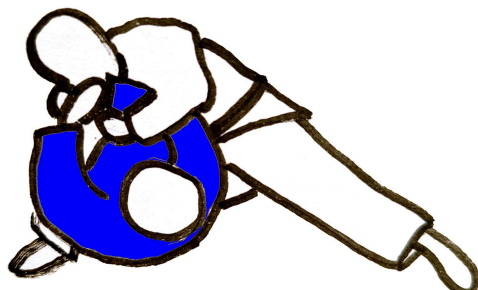
Kumi-kata *Greppteknik*

Kunna förhindra franskt och ryskt grepp.

Osae-komi-waza *Fasthållningsteknik*



Kata-gatame



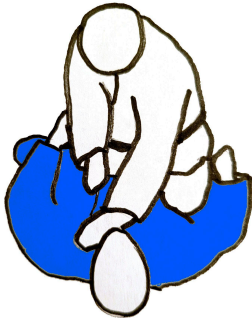
Uki-gatame

Shime-waza Halslåsteknik OBS! FRÅN 14 ÅR!



Sode-guruma-jime

OBS! från 14 år



Tsukomi-jime

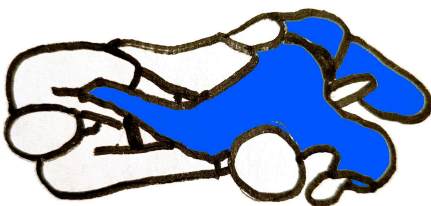
OBS! från 14 år

Kansetsu-waza Armlåsteknik OBS! FRÅN 14 ÅR!



Kannuki-gatame

OBS! från 14 år



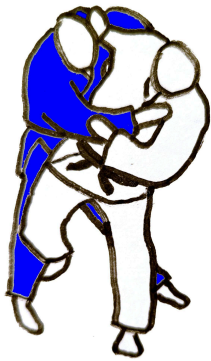
Hiza-gatame

OBS! från 14 år

Nage-waza *Kastteknik*



Uchi-mata "benteknik"



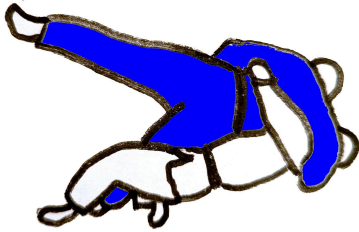
Hane-goshi



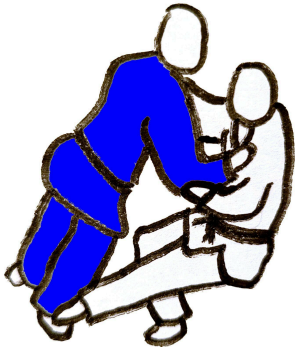
Tsubame-gaeshi



Ura-nage



Yoko-guruma



Yoko-gake

Det här skall du kunna

- Minst sju sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- Komma in på kontrollgrepp från olika lägen.
- Ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- Fyra sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- Fyra valfria kombinationer "höger ↔ vänster" i tachi-waza.
- Fyra valfria kombinationer "framåt ↔ bakåt" i tachi-waza.
- Sex valfria kontringar i tachi-waza.
- Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster