

# 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 *Grepptechnik*

---

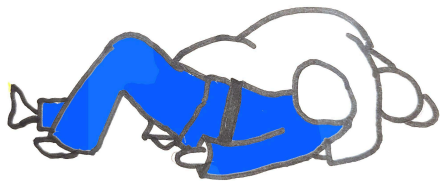
Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i slaget.

## Osae-komi-waza *Fasthållningsteknik*

---



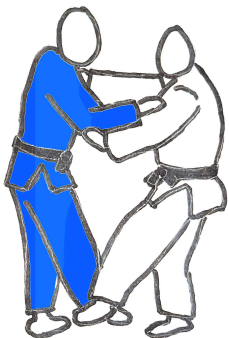
**Ushiro-kesa-gatame**



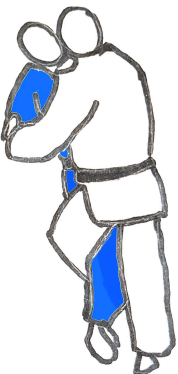
**Kuzure-yoko-shiho-gatame**

## Nage-waza *Kastteknik*

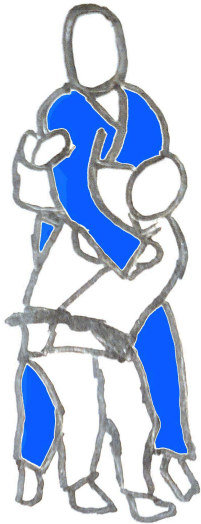
---



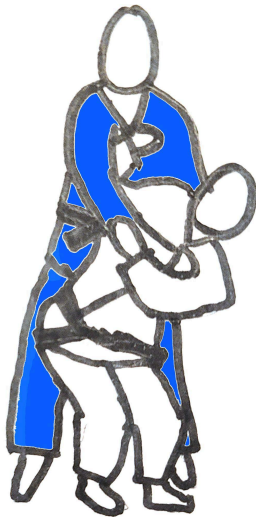
**De-ashi-harai**



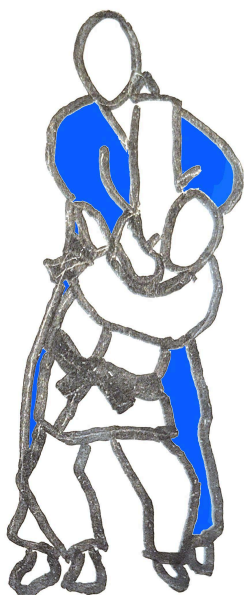
**Ko-soto-gake**



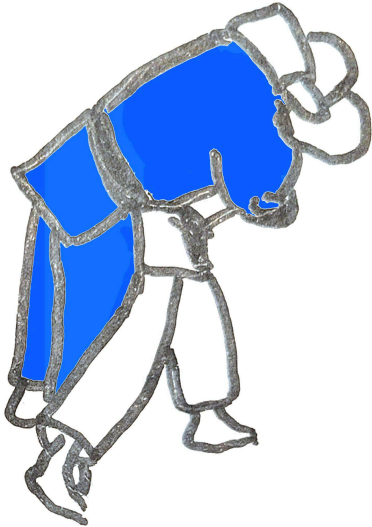
**Ippon-seoi-nage**



**Morote-seoi-nage**



**Tsurikomi-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*