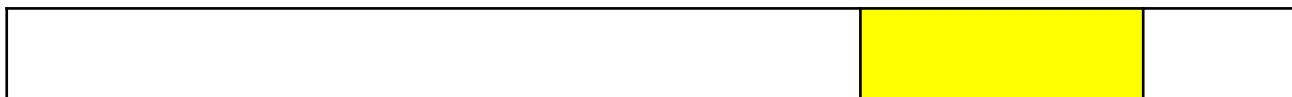


Vitt bälte med gul markering

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

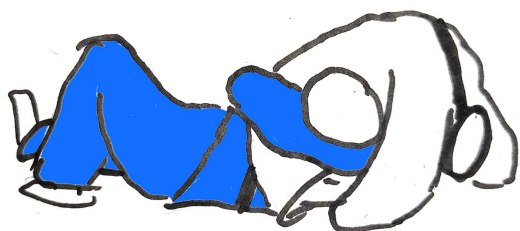
Bakåtfall

Grunden till sidofall

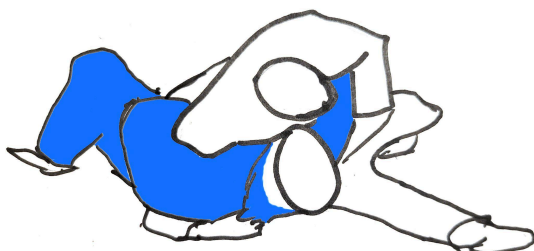
Kumi-kata *Grepptechnik*

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

Osae-komi-waza *Fasthållningsteknik*

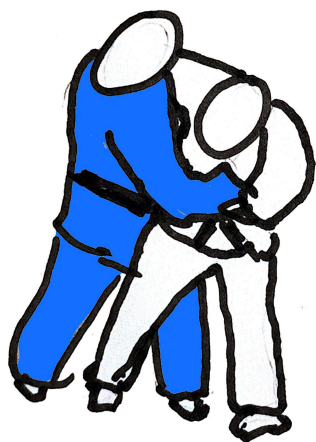


Mune-gatame

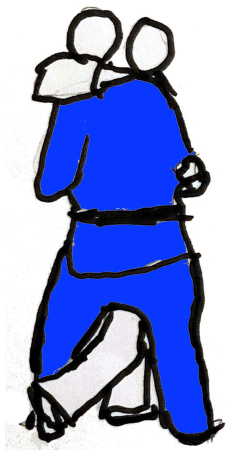


Kuzure-kesa-gatame

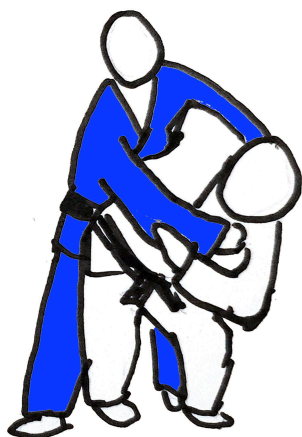
Nage-waza *Kastteknik*



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