

Blått bälte, 2 kyu

I enlighet med Svenska Judoförbundets graderingsbestämmelser 1 mars 2017, judo.se.

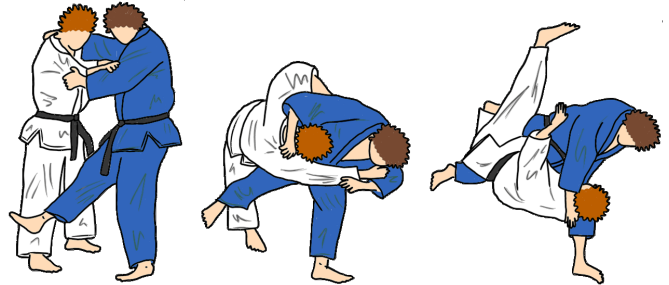
Du ska vara fyllda tolv år

Nage-waza

Kastteknik



O-guruma



Ashi-guruma



Sumi-gaeshi



Uki-waza



Yoko-otoshi



Ushiro-goshi



Soto-makikomi



Uchi-mata (ben)



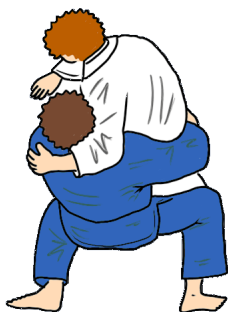
Hane-goshi



Tsubame-gaeshi



Ura-nage



Yoko-guruma



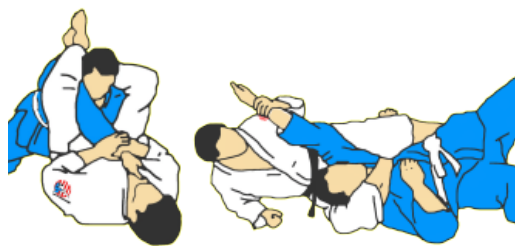
Yoko-gake



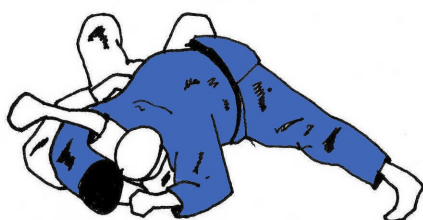
Osae-komi-waza
Fasthållningsteknik



Makura-kesa-gatame



Sankaku-gatame



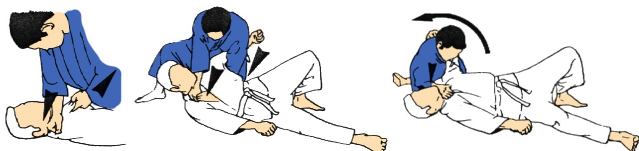
Kata-gatame



Uki-gatame

Shime-waza
Halslåsteknik

rekommenderat från 14 år.



Kata-te-jime



Sankaku-jime



Sode-guruma-jime



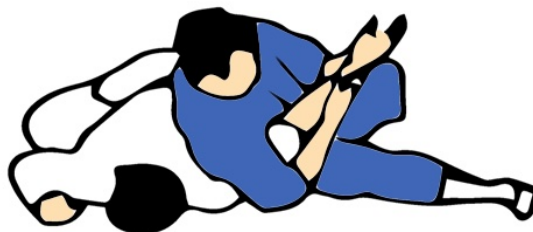
Tsukomi-jime

Kansetsu-waza
Armlåsteknik

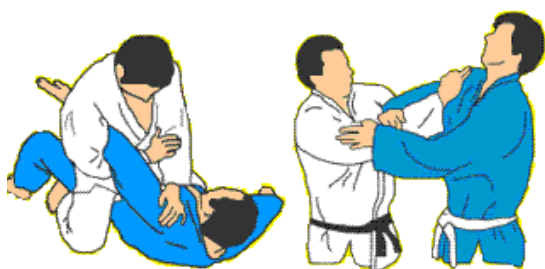
rekommenderat från 14 år.



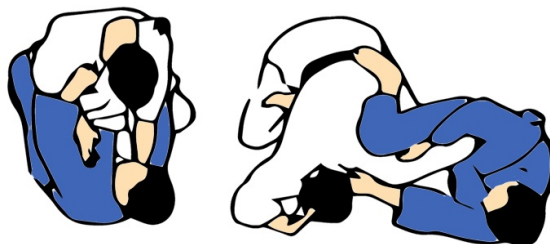
Hara-gatame



Waki-gatame



Kannuki-gatame



Hiza-garami

Ukemi/Taiso	Högt rullande framåtfall så kallat "fritt fall"
Kumi-kata	Kunna få in sitt favoritgrepp när motståndaren greppar på olika sätt. Kunna förhindra franskt och ryskt grepp.

Det här ska du veta: Te-waza – Hand/skulderkastteknik.
Koshi-waza – Höftkastteknik.
Ashi-waza – Fot/benkastteknik.
Ma-sutemi-waza – Offerkastteknik där Tori ligger på rygg.
Yoko-sutemi-waza – Offerkastteknik där Tori ligger på sidan.
Renraku-waza – Kombinationsteknik
Kaeshi-waza – Kontringsteknik

Du ska kunna:

Fullfölja i ne-waza efter fem valfria kast.
Ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
Minst sju sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
Komma in på kontrollgrepp från olika lägen.
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.

Bilder från: <https://judoki.de/> och <https://gradera.nu/>