

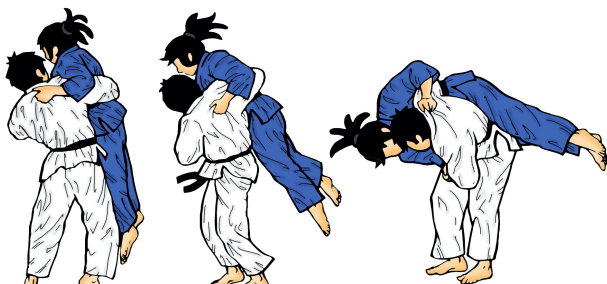
Brunt bälte, 1 kyu

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

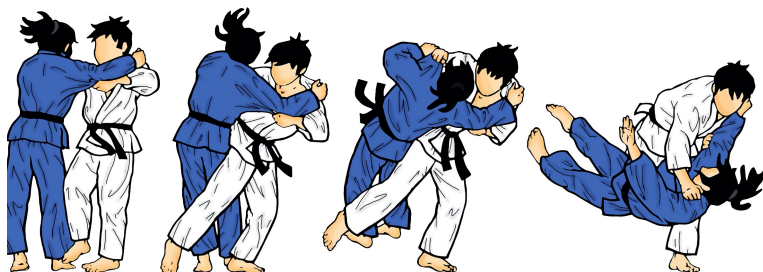
Du ska vara fyllda femton år

Nage-waza

Kastteknik



Utsuri-goshi



O-soto-guruma



Uki-otoshi



Sumi-otoshi



Yoko-wakare



Kata-guruma

Besök GRADERA.NU för fler illustrationer, videoklipp och förklaringar!

Rei Hälsning	Alla tidigare krav på hälsning.
Ukemi/Taiso Fall och gymnastik	Alla tidigare krav på fallteknik/gymnastik.
Kumi-kata Grepptechnik	Presentation av ditt egna favoritgrepp, förklara hur och varför du gör det som du gör när motståndaren vill applicera följande grepp: • Ena armen i höger/vänster slag. • Ena armen i höger/vänster nacke. • Höger/vänster greppning med en arm. Alla tidigare krav på greppteknik.
Nage-waza <i>Kastteknik</i>	Alla tidigare krav på kastteknik Kunna genomföra samtliga tekniker åt både höger och vänster.
Osae-komi-waza Fasthållningsteknik	Alla tidigare krav på fasthållningsteknik.
Shime-waza Halslåsteknik	Alla tidigare krav på halslåsteknik
Kansetsu-waza Armlåsteknik	Alla tidigare krav på armlåsteknik
Tokui-waza Favoritteknik	Visa ditt favoritkast och förklara hur och varför du gör det som du gör. Visa din favoritfasthållning som en uppföljning på ditt favoritkast, förklara hur och varför du gör det som du gör. Visa ditt favorithalslås som en uppföljning på ditt favoritkast, förklara hur och varför du gör det som du gör. Visa ditt favoritarmlås som en uppföljning på ditt favoritkast och förklara hur och varför du gör det som du gör. Alla tidigare krav på favoritteknik.
Kata	En valfri serie av de tre första serierna i Nage-no-kata.
Randori	Alla tidigare krav på randori.
Det här ska du veta:	Alla tidigare krav under rubriken "det här skall du veta..."
Du ska kunna:	Sex valfria kombinationer i tachi-waza som utförs för att komma till tokui-waza eller fortsätta ifrån tokui-waza. Fem valfria kontringar i tachi-waza. Genomföra samtliga kast till för denna grad åt både höger och vänster. Alla tidigare krav under rubriken "det här skall du även kunna..."