

# HELSINGBORGS JUDOKLUBB

FODRINGAR TILL 1:e KYU (BRUNT BÄLTE)

NAGE NO KATA (te waza)

- indirekt kuzushi och fintningar
- hikomi waza (övergångsteknik från tachi waza till ne waza)

NE WAZA

- att kunna integrera samtliga tekniker under randoriliknande former

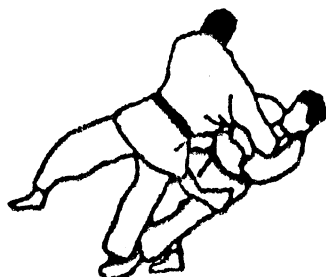
Kommentar: Denna grad bör erhållas tidigast efter träning under 120 lektionstimmar, räknade från och med blått bälte.

NAGE WAZA (kast)

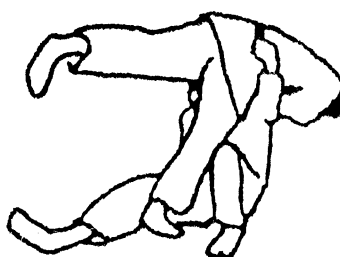
Yoko-otoshi  
Yoko-gake  
Yoko-guruma  
Yoko-wakare  
Uki-otoshi  
Sumi-otoshi  
Morote-gari  
Kata-guruma  
Te-guruma  
Sukui-nage  
Ura-nage



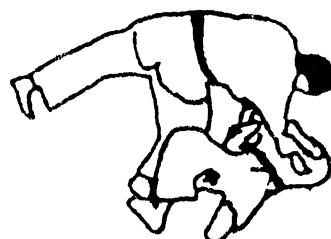
Yoko-otoshi



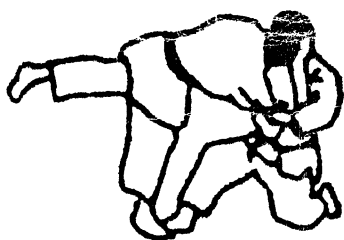
Yoko-gake



Yoko-guruma



Yoko-wakare



Uke-otoshi



Sumi-otoshi



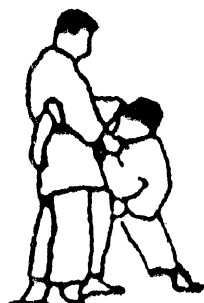
Morote-gari



Kata-guruma



Te-guruma



Sukui-nage



Ura-nage