

HELSINGBORG'S JUDOKLUBB

FÖRDRINGAR TILL 2:a KYU (BLÅTT BÄLTE)

Nage no kata (koshi waza och ashi waza)

Tokui waza = favoritteknik med dess tekniska familj och kumi kata (greppteknik)

- passer och vändtekniker till samtliga fasthållningar
- frigörningar till samtliga fasthållningar
- skifta till samtliga inlärda fasthållningar under kontroll
- integrera armlås och halslås till fasthållningarna

Denna grad bör erhållas tidigast efter träning under 80 lektionstimmar, räknade från och med grönt bälte.

NAGE WAZA (kast)

Sode tsuri komi goshi

Soto maki komi

O guruma

Ashi guruma

Uki waza

Tani otoshi

O soto guruma

O soto otoshi

Ushiro goshi

Utsuri goshi

KANSETSU WAZA (armlås)

Ude-hishigi-hiza-gatame

Ude-hishigi-hara-gatame

SHIME WAZA (halslås)

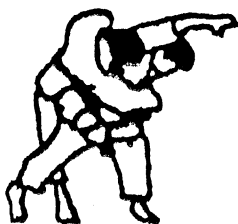
Sankaku-jime

Tsukomi-jime

Sode guruma



Sode tsuri komi goshi



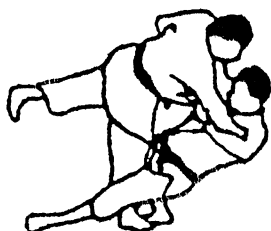
Soto maki komi



O guruma



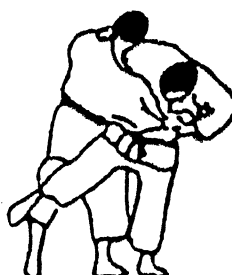
Ashi guruma



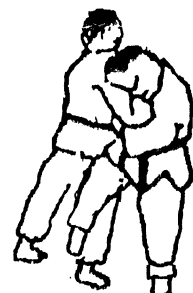
Uki waza



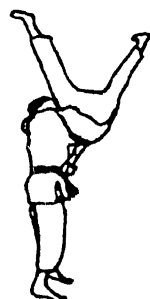
Tani otoshi



O soto guruma



O soto otoshi



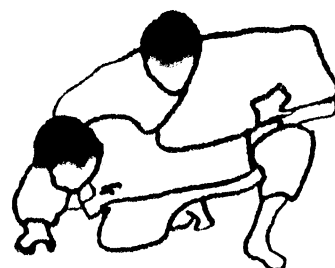
Ushiro goshi



Utsuri goshi



Ude-hishigi-hiza-gatame



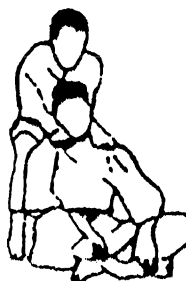
Ude-hishigi-hara-gatame



Sankaku jime



Tsukomi-jime



Sode guruma