

## VITT BÄLTE MED GUL MARKERING, 6 KYU

Du ska vara fyllda 7 år.

|  |   |
|--|---|
| <b>Rei</b><br>(hälsning)                       | Stående och sittande hälsning.  |
| <b>Ukemi/Taiso</b><br>(Fall och gymnastik)     | Framåt kullerbytta<br>Bakåtfall<br>Grunden till sidofall  |
| <b>Kumi-kata</b><br><br>(Grepptechnik)         | Kunna standardgrepp (i slag och ärm) åt både höger och vänster.   |
| <b>Nage-waza</b><br>(Kastteknik)               | O-soto-otoshi<br>O-uchi-gari<br>O-goshi   |
| <b>Osae-komi-waza</b><br>(Fasthållningsteknik) | Mune-gatame<br>Kuzure-kesa-gatame   |
| <b>Det här skall du även veta...</b>           | Vi hälsar alltid innan vi går på och av judomattan.<br>Vi hälsar alltid innan vi börjar och efter att vi slutat öva med en partner.<br>Hajime – betyder börja.<br>Mate – betyder bryt.<br>Tori – den som utför tekniken.<br>Uke – den som tekniken utförs på.                                       |
| <b>Du skall även kunna...</b>                  | a) komma in på valfri fasthållning från olika lägen.<br>b) behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.<br>c) mairisignalerna för att markera att du ger upp.<br>d) ta på dig judogi på ett korrekt sätt och kunna knyta bältet.<br>e) en armhävning på knä, en situps samt en knäböj. |
| <b>Randori</b>                                 | Ne-waza-randori   |

**Vitt bälte med gul markering, 6 Kyu**

***Nage waza (Kast-teknik)***

**O-soto-otoshi**



**O-uchi-gari**



**O-goshi**



***Osae-komi-waza (Fasthållningsteknik)***

**Mune-gatame**



**Kuzure-kesa-gatame**

