

# BRUNT BÄLTE, 1 KYU

Du ska vara fyllda 15 år.

<b>Rei</b> (Hälsning)	Alla tidigare krav på hälsning.
<b>Ukemi/Taiso</b> (Fall och gymnastik)	Alla tidigare krav på fallteknik/gymnastik.
<b>Kumi-kata</b> (Grepptechnik)	Alla tidigare krav på greppteknik.
<b>Nage-waza</b> (Kastteknik)	Alla tidigare krav på kastteknik Kunna genomföra samtliga tekniker åt både höger och vänster.
<b>Osae-komi-waza</b> (Fasthållningsteknik)	Alla tidigare krav på fasthållningsteknik.
<b>Shime-waza</b> (Halslåsteknik)	Alla tidigare krav på halslåsteknik.
<b>Kansetsu-waza</b> (Armlåsteknik)	Alla tidigare krav på armlåsteknik.
<b>Tokui-waza</b> (Favoritteknik)	Alla tidigare krav på favoritteknik.
<b>Kata</b>	En valfri serie av de tre första i Nage-no-kata.
<b>Det här skall du veta...</b>	Alla tidigare krav under rubriken ”det här skall du veta...”
<b>Det här skall du även kunna...</b>	Alla tidigare krav under rubriken ”det här skall du även kunna...”
<b>Randori</b>	Alla tidigare krav på randori.

# Brunt bälte, 1 Kyu

## *Nage-no-kata*

### 1:a serien

UKI - OTOSHI



IPPON - SEOJ - NAGE



KATA - GURUMA



### 2:a serien

UKI - GOSHI



HARI - GOSHI



TSURI - KOMI - GOSHI



### 3:e serien

OKURI - ASHI - BARAI



SASAE - TSURI - KOMI - ASHI



UCHI - MATA

