

BLÅTT BÄLTE, 2 KYU

Du ska vara fyllda 12 år.

Kumi-kata Kunna förhindra franskt och ryskt grepp.
(*Grepp teknik*)

Nage-waza Uchi-mata "benteknik"
(*Kast teknik*)
Hane-goshi
Tsubame-gaeshi
Ura-nage
Yoko-guruma
Yoko-gake

Osae-komi-waza Kata-gatame
(*Fasthållningsteknik*) Uki-gatame

Shime-waza (<i>Halslåsteknik</i>)	Sode-guruma-jime Tsukkomi-jime	Rekommenderat från 14år.
Kansetsu-waza (<i>Armlåsteknik</i>)	Kannuki-gatame Hiza-gatame	

Det här skall du veta... Renraku-waza – Kombinationsteknik
Kaeshi-waza – Kontringsteknik

Det här skall du även kunna...

- a) minst sju sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- c) komma in på kontrollgrepp från olika lägen.
- d) ett par sätt att ta sig ut från kontrollgreppen som fodrats till föregående grader.
- e) fyra sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- f) fyra valfria kombinationer "höger ↔ vänster" i tachi-waza.
- g) fyra valfria kombinationer "framåt ↔ bakåt" i tachi-waza.
- h) sex valfria kontringar i tachi-waza.
- i) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

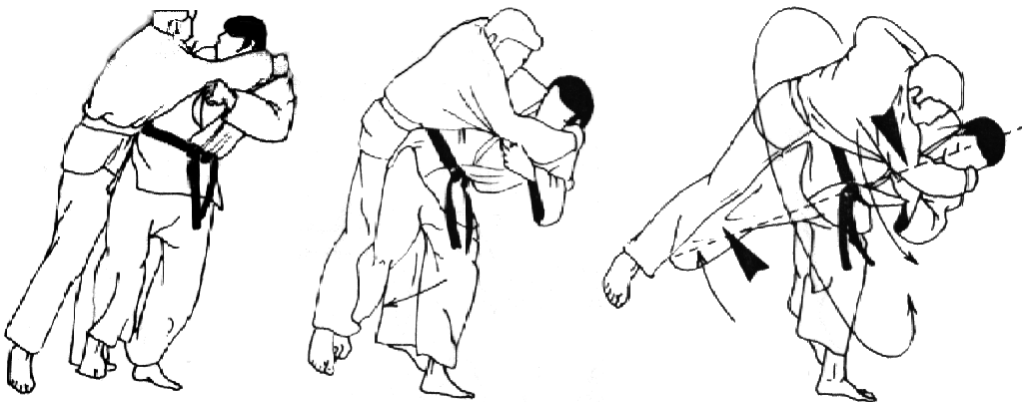
Blått bälte, 2 Kyu

Nage waza (Kast-teknik)

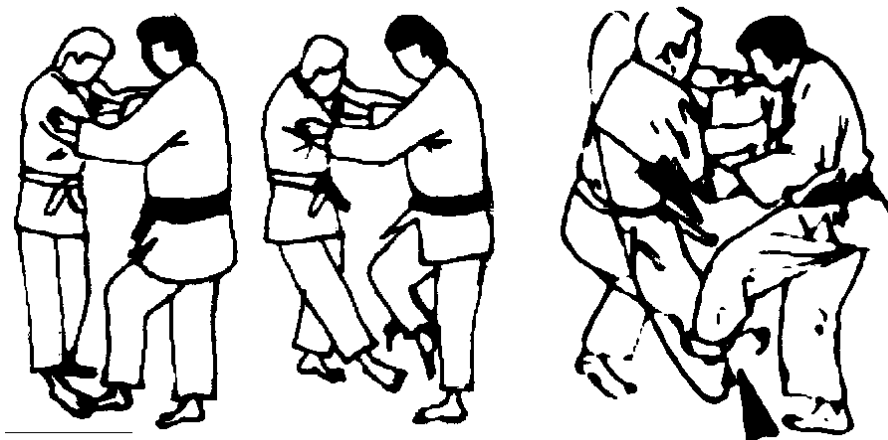
Uchi-mata "benteknik"



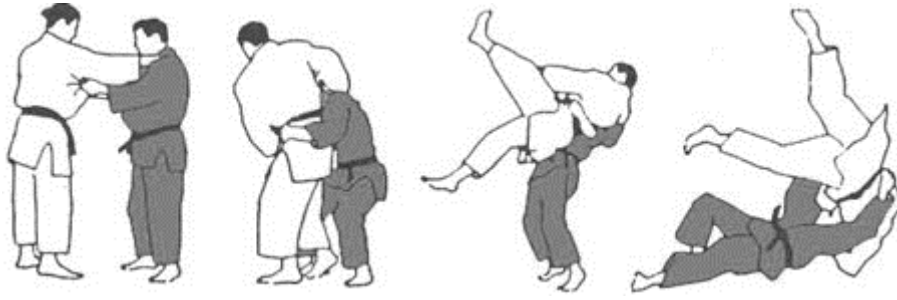
Hane-goshi



Tsubame-gaeshi



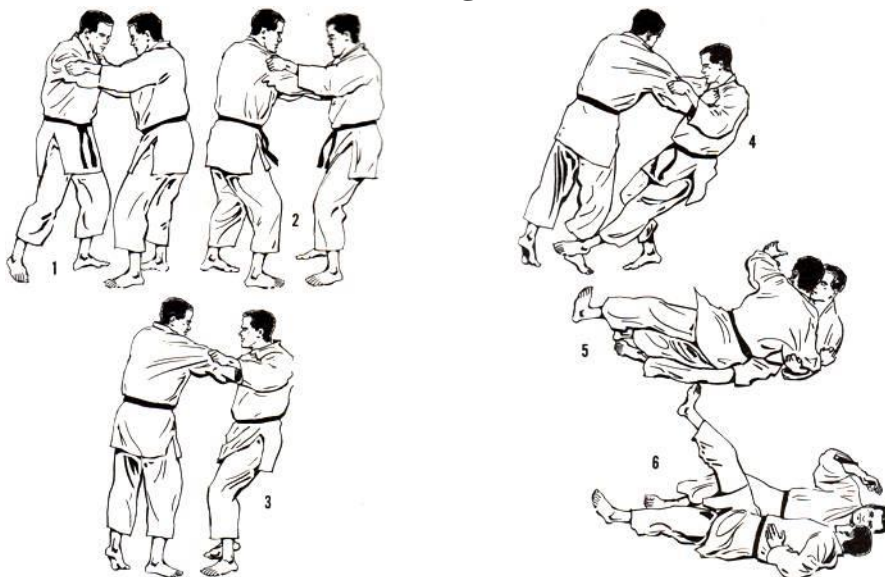
Ura-nage



Yoko-guruma

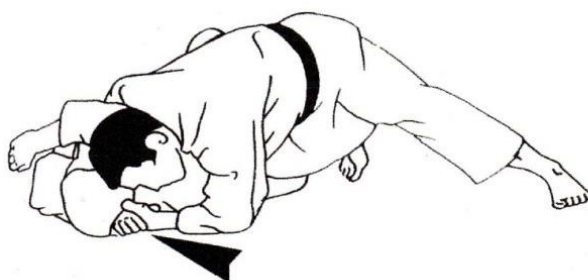


Yoko-gake



Osae-komi-waza (Fasthållningsteknik)

Kata-gatame

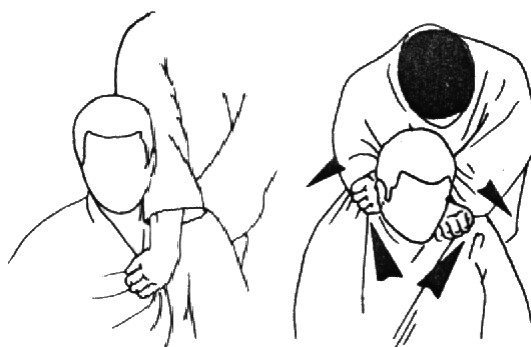


Uki-gatame



Shime-waza (halslåsteknik)

Sode-guruma-jime (från 14år)



Tsukkomi-jime (från 14år)



Kansetsu-waza (armlåsteknik)

Kanuki-gatame (från 14år)



Hiza-gatame (från 14år)

