

## 5 KYU GULT BÄLTE (gokyu)

### ALLMÄNNA KRAV:

- 1 termin, min. 20 st. träningspass, lägsta ålder 14 år
- Zarei: seiza-mokuso (zazen)-rei-kiritsu
- Hälsningsfraser: rei, sempai/sensei/shihan ni rei
- Budoetikett (reiho)
- Kommandoord: hajime, yame, yoi, naore, yokata
- 

### KIHON WAZA (grundtekniker)

<b>TACHI WAZA (gardställningar):</b> 1. Musubi-dachi 2. Fudo dachi 3. Naifanchi dachi 4. Kokutsu dachi 5. Kamae	<b>TAISABAKI WAZA (kroppsförflyttningar):</b> 1. Yori ashi 2. Yoko taisabaki från kamae 3. Taisabaki 180° framåt 4. Kokutsu dachi+180° bakåt	<b>UKEMI WAZA (fallteknik):</b> 1. Yoko ukemi, med/utan dämpning 2. Ushiro ukemi, med/utan dämpning 3. Mae ukemi utan dämpning
<b>NAGE WAZA (kastteknik):</b> 1. O soto otoshi	<b>KANSETSU WAZA (ledbrytningsteknik):</b> 1. Omote/ura ude osae <i>Förstå begreppen omote &amp; ura och soto kaiten &amp; uchi kaiten</i>	<b>UKE WAZA (parad/block):</b> 1. Morote jodan uke, med soto/uchi kaiten 2. Jodan uchi uke från kamae, direkt 3. Chudan soto uke från kamae, direkt 4. Gedan soto uke från kamae, direkt
<b>ATEMI WAZA (distraktionstekniker):</b> 1. Ganmen ate (mot grepp) 2. Jodan soto empi ate 3. Ushiro empi ate (mot angrepp bakifrån)	<b>TSUKI WAZA (raka slagtekniker):</b> I chudan och jodan. 1. Seiken sonobatsuki, naifanchi dachi 2. Kizamitsuki från kamae med yori ashi 3. Gyakutsuki från kamae med yori ashi	<b>KERI WAZA (sparkteknik):</b> 1. Maegeri

### GRUNDLÄGGANDE TILLÄMPNINGAR SPORT JU JUTSU

<b>RENRAKU WAZA (kombination)</b> 1. Gyakutsuki-Jodan kizamitsuki	<b>KAESHI WAZA (kontringar)</b>		
	1. Gyakutsuki 2. Maegeri 3. O soto otoshi	Surikomi sotouke, gyakutsuki Surikomi gedan sotouke, gyakutsuki O soto otoshi	
<b>FOCUS PADS</b>		<b>MITTS</b>	
<b>Kombination:</b> 1. Kizamitsuki-gyakutsuki		1. Maegeri under förflyttning, i rörelse	
<b>Mawaru Waza (passer &amp; vändningsteknik i newaza) &amp; Fusegi waza (frigöringar)</b>			
<b>GUARD-POSITION:</b> 1. Kontroll 2. Scissor Sweep	<b>Från seiza:</b> Tvåpunktsfällning, hon gesa gatame	<b>Från bänkposition:</b> <i>Armarna under uke, greppa arm+ben, vält över</i> Kuzure mune gatame=Rulla in vält över	<b>Tori sitter i guard:</b> <i>Att passera ukes ben:</i> Armbåge i bröstet/seiken i ljumsken, hon gesa gatame=Brygga vält över snett

## GRUNDLÄGGANDE TILLÄMPNING SJÄLVFÖRSVAR

<b>JIGO WAZA (självförsvarstekniker)</b>	
<b>AVSLUTNING &amp; KONTROLL</b>	
Du skall avsluta ditt försvar med: Ta distans (maai) & <i>Kamae</i> eller med något av kontrollgreppen (katame waza) <b>1. Hiza osae gatame, 2. Ude henkan gatame.</b>	
1. Hårtag framifrån, med drag	Hazushi, ude osae
2. Stryptag framifrån	Hasamiuke/ganmen ate, ude osae
3. Stryptag bakifrån+ Försök till stryptag framifrån	Taisabaki 180° framåt, hazushi + Morote jodan uke, ura ude osae
4. Armstrykning bakifrån, med drag	O soto otoshi
5. Knuff i bröstet + Grepp i kläder för att skalla	Ushiro ukemi + Jodan soto empi ate, ura ude osae
6. Grepp i kläder, svingslag, gyakudachi	Hidari jodan uchiuke/surikomi ganmen ate, hidari o soto otoshi
7. Påkslag snett uppifrån, gyakudachi	Jodan uchiuke/jodan soto empi ate, o soto otoshi
8. Påkslag från sidan, backhand	Soto kaiten morote jodan uke, ura ude osae
<b>RANDORI (fri sparring):</b>	
1. Ne waza randori	
2. Självförsvar mot grepp- och distansattacker (nödvärn) med och utan gi	