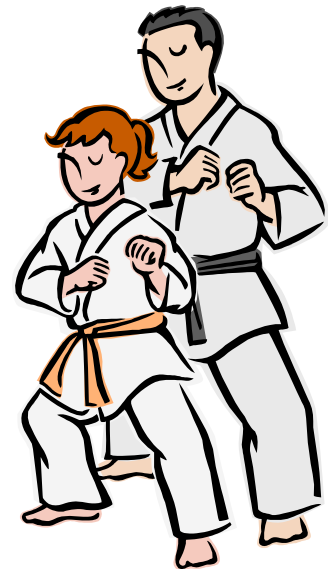
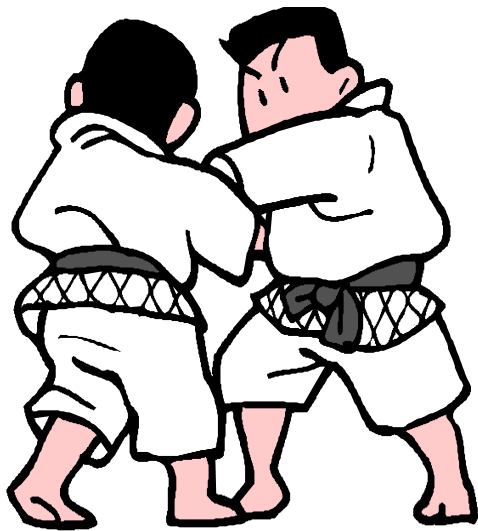




# Kihon Waza - Grundtekniker





## 5 Kyu Gult bälte

Ukemi Waza  
Tai Sabaki  
Ashi Sabaki

Fallteknik  
Kroppsvridning  
Ben förflyttning



### Grundtekniker:

O Soto otoshi  
Hiki otoshi  
Kata otoshi

Stort yttre ben fällning  
Huvudnedläggning i fart  
Skulderfällning

## 4 Kyu Orange bälte

Ukemi Waza  
Ashi Sabaki  
Soto uke  
Uchi uke  
Age uke (Jodan uke)  
Gedan barai (Gedan uchi uke)  
Kakewake uke  
Te-nagishi uke (Shotei osae uke)  
Sokumen awase uke (Morote uke)

Fallteknik  
Benförflyttning  
Blockering utifrån  
Blockering inifrån  
Blockering nedifrån och upp  
Blockering uppifrån och ned  
Kilseparations blockering  
Handflatsblockering uppe  
Två arms blockering



### Grundtekniker:

Uki goshi  
O goshi  
Tsuru goshi  
Kubi nage  
Koshi guruma  
Kote gaeshi  
Ude osae  
Irimi nage  
Ude hishigi hiza gatame  
Kote gatame  
Ude osae gatame  
Ude henkan gatame  
Hiza osae gatame

Litet höftkast  
Stort höftkast  
Höftkast med lyft  
Nackkast med benblockering  
Nackkast med höftblockering  
Handledsvridnings nedläggning  
Armtrycksnedläggning  
Nedläggning bakifrån  
Armbryts lås med knä  
Handledslås  
Armnedläggningslås  
Armlås på rygg  
Armbåglås med knähjälp



## 3 Kyu Grönt bälte



Taore mae ukemi  
Taore ushiro ukemi  
Oi zuki  
Gyaku zuki  
Mawashi zuki  
Shuto uchi  
Hiji ate (Empi tsuki)  
Mae geri  
Mawashi geri  
Hiza geri  
Kin geri  
Shuto uke  
Juji uke (Gedan o jodan)  
Mae ude deai osae uke  
Te osae uke (Shotei osae uke)  
Hawaiian nagashi uke

Platt framåtfall  
Platt bakåtfall  
Långt slag  
Kort slag  
Krokslag  
Handkantslag  
Armbågstöt  
Rakspark  
Rundspark  
Knästöt  
Spark i skrevet  
Handkantsblockering  
Låg eller hög kryssblockering  
Pressande underarmsblockering  
Handflatsblockering nedåt  
Svepande duckande blockering

### Grundtekniker:

O soto gari  
O soto osae  
Tenchi nage  
Kote Mawashi  
Shiho Nage  
Kote hineri  
Ude nage  
Ude hishigi  
Ushiro goshi  
Tai otoshi  
Shiho nage gatame (Shiho gatame)  
Ude gatame  
Kote mawashi gatame  
Ude hisigi gatame (Ude gaeshi)  
Ago osae ude gatame

Stort yttre bensvep  
Pressa hals och rygg  
Himmel och jord kast  
Handled runtom nedläggning  
Fyra riktningars kast  
Handledsvridning uppåt  
Armfällning  
Armvridnings nedläggning  
Höftlyft bakifrån  
Den fallande kroppen  
Fyra riktningars kontroll  
Armlås med tryck  
Handled runtom kontroll  
Armvridningslås  
Armlås på rygg med press mot hakan



## 2 Kyu Blått bälte



Chugarei mae ukemi  
Morote uke  
Ryosho tsukami uke  
Uraken uchi  
Haito uchi  
Teisho  
Me uchi  
Kakato geri  
Ushiro geri  
Yoko geri

Fritt voltfall framåt  
Två arms blockering  
Gripande handblockering  
Slag med knytnävens baksida  
Handkantslag tumsidan  
Slag med insida hand  
Avslappnat slag mot ögonen inifrån  
Hälspark  
Bakåt spark  
Sido spark

### Grund tekniker:

Seoi nage  
Ippon seoi nage  
Seoi otoshi  
Sukui nage  
Koshi Nage  
De ashi barai  
Okuri ashi barai  
De ashi harai  
Hiza guruma  
Ko soto gari  
Ko soto gake  
Kanuki gatame  
Ude guruma  
Ude garami  
Juji gatame  
Hiza gatame  
Kuzure Kote gaeshi gatame

Skulderkast  
Skulderkast med låst arm  
Vridande skulderkast  
Skyffelkast  
Vältning över höften  
Bensvep framåt  
Hoppslaget bensvep  
Svep bakifrån med skenbenet  
Knäsväng  
Litet yttre bensvep  
Litet yttre krokning  
Armlledslås  
Armlås med böjd arm  
Armflätning  
Korslås  
Knälås  
Varianter på handledslås



## 1 Kyu Brunt bälte



Sokuto osae uke  
Sokutei osae uke  
Sokubo kake uke  
Ashi kube kake uke  
Tettsui  
Nukite  
Kakuto

Pressande fotblockering  
Pressande fotsuleblockering med omvänd fot  
Skenbensblockering  
Benblockering med ankeln  
Hammarslag  
Fingerstöt  
På fingerhand, d.v.s. böjd handled

### Grundtekniker:

Harai goshi  
Hane goshi  
Uchi mata  
O uchi gari  
Ko uchi gari  
O soto guruma  
Ude waki  
Seoi nage utförd knästittande  
Ippon seoi nage utförd knästittande  
Seoi otoshi utförd knästittande  
Ude waki gatame  
Hara gatame  
Ashi dori gatame  
Uchi hiza osae gatame  
Okuri hiza osae gatame

Höftkast med bensvep  
Höftkast med benlyft (vinge)  
Höftkast med svep av innan lår  
Stort inre bensvep  
Litet inre bensvep  
Stor yttre Sväng  
Hävstångsfällning  
Skulderkast utförd knästittande  
Skulderkast med låst arm utförd knästittande  
Vridande skulderkast utförd knästittande  
Hävstångslås  
Armlås med buken  
Benlås med drag  
Pressande knälås från insidan  
Hopslaget pressande knälås