

Tekniker vid gradering av barn

Grad	Typ av teknik	Tori	Uke
12 KYO VITT BÄLTE	TACHI WASA	TAI NO TENKAN HO	GYAKU HAMNI
	TACHI WASA	TENCHI NAGE	GYAKU HAMNI
	TACHI WASA	IKKYO OMOTE/URA	AI HAMNI
		UKEMI MAE/USHIRO	

11 KYO GULT BÄLTE	TACHI WASA	IRIMI NAGE URA	AI HAMNI
	TACHI WASA	KOKYO NAGE	GYAKU HAMNI
	SUWARI WASA	KOKYO HO	RYOTE DORI
	TAISA BAKI	IRIMI TENKAN	

10 KYO ORANGE BÄLTE		SHIKKO MAE/USHIRO/KAITEN	
	SUVVARI WASA	IKKYO OMOTE/URA	KATA DORI
	TACHI WASA	KAITEN NAGE UCHI	GYAKU HAMNI
	TACHI WASA	KOKYO HO	GYAKU HAMNI

9 KYO GRÖNT BÄLTE	SUWARI WASA	IKKYO OMOTE/URA	SHOMEN UCHI
	SUWARI WASA	IRIMI NAGE URA	GYAKU HAMNI
	TACHI WASA	IKKYO OMOTE/URA	GYAKU HAMNI
	TACHI WASA	SHIHONAGE OMOTE/URA	GYAKU HAMNI

8 KYO BLÅTT BÄLTE	SUWARI WASA	IKKYO OMOTE/URA	YOKOMEN UCHI
	HAMNI HAN DACHI WAZA	KOKYO NAGE	GYAKU HAMNI
	TACHI WASA	KAITEN NAGE SOTO	GYAKU HAMNI
	TACHI WASA	TENCHI NAGE	RYOTE DORI
	TACHI WASA	KOTE GAESHI	AI HAMNI

7 KYO BRUNT BÄLTE	SUWARI WASA	IRIMI NAGE URA	YOKOMEN UCHI
	HAMNI HAN DACHI WAZA	IKKYO OMOTE/URA	GYAKU HAMNI
	TACHI WASA	SHIHONAGE OMOTE/URA	AI HAMNI
	TACHI WASA	UDEKIMI NAGE OMOTE/URA	AI HAMNI
	USHIRO WAZA	SANKYO OMOTE	UCHIRO RYOTE DORI

7:I KYO BRUNT BÄLTE	TACHI WASA	IRIMI NAGE URA	SHOMEN UCHI
	TACHI WASA	UCHI KAITEN NAGE	KATATE DORI
	HAMNI HAN DACHI WAZA	SHIOH NAGE	KATATE DORI

7:II KYO BRUNT BÄLTE	HAMNI HAN DACHI WAZA	UCHI KAITEN NAGE	KATATE DORI
	TACHI WASA	SANKYO	USHIRO RYOTEDORI
	TACHI WASA	YONKYO	AI HAMNI
	TACHI WASA	GCKYO	YOKOMEN UCHI

UPPVISNING		TENCHI NAGE	
		KOKYO HO	
		IRIMI NAGE URA	SHOMEN UCHI
		KOTE GAESHI	TANTO
		UDEKIMI NAGE	AI HAMNI
		JURI GARAMI	USHIRO RYOTE DORI
	YONKYO	YOKOMEN UCHI	

Alla tekniker ska tydligt visa, med minsta möjliga ansträngning:

1. Gå ur attacken
2. Ta balansen
3. Utför tekniken (låsningen, kastet)

Liten japansk ordlista:

Mae ukemi	framåtfall
Ushiro ukemi	bakåtfall
Shikko	gå på knäna
Shikko kaiten	gå på knäna med snurr
Tenkan	glida åt sidan, vändning
Irimi tenkan	ett steg fram, titta bakom dig, vrid därefter kroppen och "backa" foten bak
Ai hamni	motsatt hand, motsatt fot "tänk på hur man hälsar"
Gyaku hamni	samma för samma hand
Ryote dori	ta tag i båda händerna
Kata dori	ta tag i dräkten vid axeln
Katate dori	ta tag i handleden
Omote	framför
Ura	bakom
Nage	kast
Tenchi nage	himmel-jord kast
Tachi waza	stående tekniker
Suwari waza	sittande tekniker
Hamni han dachi waza	knästående tekniker mot stående attack
Ushiro waza	angrepp bakifrån
Shomen uchi	slag mot pannan
Yokumen uchi	slag mot tinningen, från sidan
Shomen ni rei	buga framåt – "mot tavlan"
Otagai ni rei	buga mot varandra
Taisa baki	kroppsvridning, undanlidande rörelse
Tanto	knivattrapp i trä
Arigato gozaimasu	tacka för något som startar eller pågående
Domo arigato gozaimashita	tack så mycket när något är klart