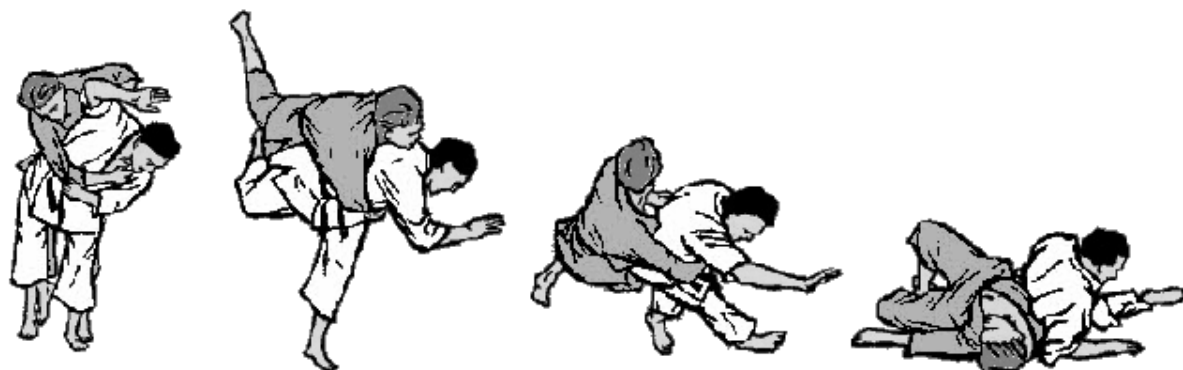


**Hane makikomi**  
flyga upp rulla in i, sutemi waza



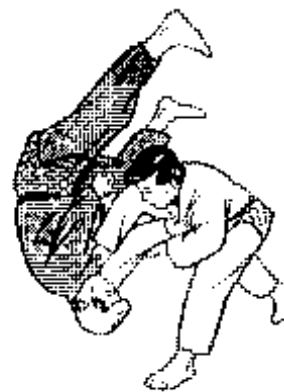
**Harai makikomi**  
svep rulla in i, sutemi waza



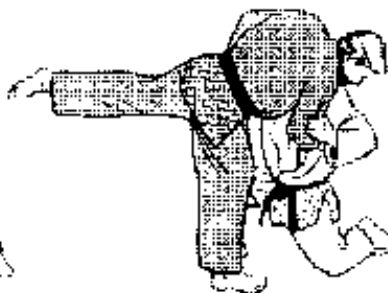
**Osoto guruma**  
stor yttre hjul, ashi waza



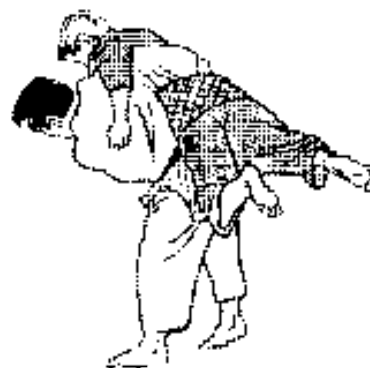
**Sukui nage**  
ösa upp kast, te waza



**Sumi otoshi**  
hörn fallande, te waza



**Uki otoshi**  
flytande fallande, te waza



**Utsuri goshi**  
växla höft, växla höft, koshi waza



**Yoko wakare**  
sidan dra, sutemi waza

## Brunt bälte 1 kyu

### Du Du bör kunna följande:

**Kumi kata** (grepp teknik) Presentation av den egna kumi-katan med flera olika sätt att få sitt grepp mot Uke som vill ha följande grepp: Höger framsida/nacke Vänster framsida/nacke

Höger enarmsgrepp Vänster enarmsgrepp

**Tokui Waza** Presentation av det egna favoritkastet

**Ne waza** (mattteknik, helfärgat bälte) Visa ditt favoritarmhlås och förklara hur och varför du gör det som du gör. Visa ditt favorithalslås och förklara hur och varför du gör det som du gör.

**Du bör även kunna...**a) sex valfria kombinationer i tachi waza.

b) fem valfria kontringar i tachi waza.

c) fyra sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra.

d) kunna utföra samtliga tidigare tekniker åt både höger och vänster.

**Teori...** Alla tidigare krav under rubrik "Det här bör du veta...".

Ukemi, alla tidigare krav på fallteknik.

Kumi kata, alla tidigare krav på greppteknik.

Nage waza, alla tidigare krav på kastteknik. Kunna utföra samtliga tidigare tekniker åt både höger och vänster.

Osae komi waza, alla tidigare krav på fasthållningsteknik.

Kansetsu waza, alla tidigare krav på armlåsteknik.

Shime waza, alla tidigare krav på halslåsteknik.

Kata, en valfri serie av de tre första serierna i Nage-no-kata.

Randori, alla tidigare krav på tachi-waza/ne-waza-randori.

Övrigt, alla tidigare krav under rubriken "Du bör även kunna...".

**Hane-makikomi** - vinge rulla in dra intill.

**Kuzushi:** Tori utgår från hane-goshi.

**Tsukuri:** Tori fortsätter att dra i ukes högra arm och flyttar tyngdpunkten genom att släppa höger hands grepp i ukes vänstra slag. Tori flyttar höger arm till ukes högra sida och håller uke tätt intill sig.

**Kake:** Tori fortsätter att dra uke i höger arm och fortsätter i en cirkelrörelse med höger arm.

Tori trycker bort ukes högra ben med höger fot och fortsätter vridningen åt vänster.

Tori följer med uke ner i mattan.

*Tillfälle för kast* Uke hindrar tori att ta ett höger grepp eller när uke kontrollerar vänstra armen.

**Harai-makikomi** - svepa rulla in dra intill.

**Kuzushi:** Tori utgår från Harai-goshi. Uke försvarar sig med att stå kvar.

**Tsukuri:** Tori flyttar sin högra arm till ukes högra sida och lutar sig framåt och utnyttjar den tyngdpunkt som tori skapat.

**Kake:** Tori fortsätter att dra i ukes högra arm, vrider sig samtidigt åt vänster och följer med uke ner i mattan.

*Tillfälle för kast* Uke hindrar tori från att få ett höger grepp i slaget eller kontrollerar vänstra armen.

Kastet kan användas för att följa upp en blockerad harai-goshi.

**Osoto-guruma** - stor utsida hjul.

**Kuzushi:** Uke tar ett steg bakåt åt vänster med vänster fot. Tori följer med och tar ett steg framåt åt höger med sin högra fot. Tori trycker med vänster hand mot ukes högra armbåge.

**Tsukuri:** Uke för höger fot mot vänster. Tori placerar vänsterfot mot ukes högra vrist och fortsätter att trycka med vänster hand.

**Kake:** Tori sveper kraftigt undan både ukes fötter med vänster fot innan uke satt ner sin högra fot. Tori vrider händerna i en kraftig rattrörelse motsols.

*Tillfälle för kast* Uke förflyttar sig i sidled eller rör sig i halvcirklar.

**Sukui-nage** - ösa upp kast.

**Kuzushi:** Tori drar uke intill sig med vänster hand och sticker in sin vänster arm framför uke. Tori håller kvar höger hand i ukes vänstra slag och trycker uke bakåt.

**Tsukuri:** Tori ställer sig till bakom till höger om uke. Tori greppar om ukes vänstra lår med vänster hand och ukes högra knäveck med höger hand.

**Kake:** Tori kastar upp uke, vrider sig åt vänster och fortsätter vridningen åt vänster. Tori trycker ner uke bakom sig.

*Tillfälle för kast* Uke har ett dominant, högt grepp i slaget och står med sidan mot tori.

**Sumi-Otoshi, saknar text**

**Uki-Otoshi** - flytande fallande.

**Kuzushi:** Tori drar uke framåt åt höger.

**Tsukuri:** Tori fortsätter att dra uke framåt åt höger, vrider kroppen åt vänster och sänker sin tyngdpunkt.

**Kake:** Tori drar uke kraftigt ned med båda händerna.

*Tillfälle för kast* Uke står upprätt rakt framför tori och tar ett steg framåt.

**Utsuri-goshi** - skifta höft.

**Kuzushi:** När uke attackerar med Osoto-gari tar tori ett steg bakåt med höger fot, vrider sig åt höger och fångar ukes höft med vänster hand. Tori håller uke tätt intill sig.

**Tsukuri:** Tori kastar uke upp med höften. När uke är i luften tar tori ett steg framåt med vänster ben och fångar uke på vänster höft.

**Kake:** Tori drar i ukes vänstra slag med höger hand och vrider sig samtidigt åt höger och böjer sig framåt.

*Tillfälle för kast* Uke attackerar med Osoto-gari, eller en höftteknik

**Yoko-wakare** - sidan dra.

**Kuzushi:** Tori dra uke framåt.

**Tsukuri:** Tori placerar sig till höger om uke och faller ner framför uke på sin vänstra sida.

**Kake:** Tori sträcker ut kroppen och drar uke över sig.

*Tillfälle för kast* Uke har ett högt grepp i slaget, står rakt framför och drar ner toris huvud.