

5. MON, GULT BELTE

Kjennskap til:

- mate, hajime, osaekomi, ippon
- kumikata - grepsteknikk
- uchi-komi - inngang utan kast
- kuzushi - balansebrudd
- yaku-soku-geiko - avtalt øving
- randori - fri trening
- shizen-tai - grunnstilling
- jigo-tai - forsvarsstilling
- rei - helsing

Ukemi (fallteknikk):

- ushiro-ukemi (fallteknikk bakover)
- yoko-ukemi (fallteknikk til sida)
- mae-ukemi (fallteknikk fremover)

Ne-waza (bakketeknikkar)

Osaekomi-waza (haldegrep), *alle haldegropa skal visast til høgre og venstre*

- Kesa-gatame (skjerfhaldegrep)
- Kata-gatame (skulderhaldegrep)
- Yoko-shiho-gatame (sidevegs firepunkts haldegrep)
- Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts haldegrep)
- Kami-shiho-gatame (firepunkts haldegrep frå hovudenden)

Go Kyo no waza (kastteknikkar)

Dai-ikkyo (første serie) *Alle teknikkar må visast til høgre og venstre side*

- Deashi-harai (forfot feiing)
- Hiza-guruma (hjul omkring kneet)
- Sasae-tsurikomi-ashi (fotsperre)
- Uki-goshi (hoftesving)
- Osoto-gari (stor utvendig meining)
- O-goshi (stort hoftekast)
- Uchi-gari (stor indre meining)
- Seoi-nage (skulderkast)