

1. KYU, BRUNT BELTE

Generelle krav:

- Minimum 90 treningstimar etter siste gradering, anbefalt tidlegast i året utøvaren fyller 15 år.
- Det er anbefalt at utøvaren har delteke på 3 stemne sidan sist gradering. (Alternativt kan koshi-waza visast som kata)
- God kjennskap til dei internasjonale kampreglane.
- Kjennskap til akutt skadebehandling (POLICE-omgrepet), og til trening for gjenoppbygning etter skade.
- Kjennskap til dopingproblematikken. (Det bør i treninga leggast vekt på haldningsskapande aktivitetar).
- Kunnskap om kosthald generelt og kosthald knyta til trening og konkurransar.
- Det anbefalast at utøvaren har trenar I- og eller C-dommarlisens

Ne-waza (bakketeknikkar)

Osaekomi-waza (haldegrep)

Hovudteknikk samt ein variant frå kvar gruppe med sine respektive frigjeringsar skal visast i flytande rørsle.

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

Shime-waza (kvelingar), frå og med det året utøvaren fyller 13 år

- Hadaka-jime (nakenkveling)
- Juji-jime (krysskveling)
- Okuri-eri-jime (glidende kravekveling)
- Kata-te-jime (eihandskveling)
- Kata-ha-jime (einvinga kveling)

Kansetsu-waza (armbend), frå og med det året utøvaren fyller 13 år

- Ude-hishigi-juji-gatame (krosarmbend)
- Ude-garami (flettearmbend)
- Kannuki-gatame (tverrtre-armbend)
- Ude-hishigi-ude-gatame (armbrekkande armhaldegrep)
- Ude-hishigi-waki-gatame (armbrekkande armhulehaldegrep)
- Ude-hishigi-ashi-gatame (armbrekkande beinhaldegrep)
- Ude-hishigi-hara-gatame (armbrekkande magehaldegrep)

Go Kyo no waza (kasteteknikkar), Dai-gokyo (femte serie)

Alle teknikkar må visast til høgre og venstre side

- Osoto-guruma (stort ytre hjul)
- Uki-waza (svevande teknikk)
- Yoko-wakare (sidevegs adskilling)
- Yoko-guruma (sidevegs hjul)
- Ushiro-goshi (baklengs hoftekast)
- Ura-nage (baklengs kast)
- Sumi-otoshi (hjørnefelling)
- Yoko-gake (sidevegs beinkrok)

Rørsleoppgåver:

- 3 angrep dersom uke ligg på magen
- 3 motangrep dersom tori ligg på magen 3 angrep dersom uke ligg på ryggen (tori mellom beina)
- 3 angrep dersom tori ligg på ryggen (uke mellom beina)
- 4 overgangar tachi-waza -> ne-waza
- 4 motkast (Kaeshi-waza)
- 4 kombinasjonar (Renraku-waza)

Fordjupingsteknikkar:

- Minst 3 teknikkar/posisjonar som utdjupast grundig med ulike rørslemønster, kombinasjonar og kontringar - gjerne også med treningsformer knytta til teknikken.

Hovudmål:

- Vise sikre ferdigheiter i fleire rørsleretningar.
- Utøvaren skal vise realistiske overgangar, kombinasjonar og kontringar.
- Ein del av teknikkane bør visast i randoriform.
- Utøvaren må kunne vise teknikkinnangar frå ulike posisjonar