

## 2. KYU, BLÅTT BELTE

### Generelle krav:

- Minimum 70 treningstimar etter siste gradering, anbefalt tidlegast i året utøvaren fyller 14 år.
- Kjennskap til Art 27: straffbare handlingar i dei internasjonale kampreglane.
- Det er anbefalt at utøvar har delteke på 2 stemne sidan sist gradering.
- Innan alle teknikkgrupper skal ein beherske fleire teknikkar til begge sider. I det vesentlege skal ein kunne utføre alle teknikkar i fri rørsle.
- Forståing for enkle treningsprinsipp: Oppvarming, uttøying, uthaldstrening og styrketrening.

### Ne-waza (bakketeknikkar)

*Osaekomi-waza (haldegrep), vis til begge sider med frigjeringar*

- 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 utdøvaren 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 utdøvaren 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-yonkyo (fjerde serie)**

Alle teknikkar må visast til høgre og venstre side

- Sumi-gaeshi (hjørne-motgrep)
- Tani-otoshi (dal-felling)
- Hane-maki-komi (fjærande foldekast)
- Sukui-nage (øsande kast) eller Te-guruma
- Utsuri-goshi (skiftande hoftekast)
- O-guruma (stort hjul)
- Soto-makikomi (ytre foldekast)
- Uki-otoshi (sveveade felling)

### **Rørsleoppgåver:**

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

### **Hovudmål:**

- Vise grunnleggjande ferdigheiter i fleire rørsleretningar.
- Utovaren skal kunne vise sammensette rørsler.
- Det er viktig at alle nage waza lærast i rørsler.
- Det skal tilstrebast at teknikkane utførast i realistiske situasjonar.
- Utovaren må kunne skape og utnytte situasjonar.