

VITT BÄLTE MED GUL MARKERING 6 KYU

Rei
(hälsning)

Stående och sittande hälsning

Ukemi waza
(falltekniker)

Bakåtfall

Nagewaza
(kasttekniker)

O-uchi-gari (stort inre bensvep)

O-goshi (stort höftkast)

Osae-komi-waza
(fasthållningstekniker)

Mune-gatme (bröstkorgs fasthållning)

Kesa-gatme (krage fasthållning)

Du ska känna till olika termer:

A) Hajime = börja

B) Mate = stopp/bryt

C) Tori = den som utför tekniken

D) Uke = den som tekniken utförs på

E) Ne-waza = matt/golvtekniker

F) Tachi-waza = stående tekniker