

# 6 KYU rokkyu

## YUKYUSHA

六級

Krav: En termins träning

### TAIZABAKI WAZA

Irimi ashi  
Tai no tenkan  
Irimi tenkan  
Kaiten

### UKEMI WAZA

Mae ukemi  
Ushiro ukemi

### KATAME WAZA

Ikkyo (Ude osae)

### NAGE WAZA

Shiho nage  
Irimi nage  
Tenchi nage  
Suwari kokyu ho

### TACHI WAZA

Försvarsteknik (Jigo no jutsu)  
Ikkyo

Shiho nage

Irimi nage

Tenchi nage

### SUWARI WAZA

Försvarsteknik (Jigo no jutsu)  
Kokyu ho

Attackform (Kogekiho)

Ai hanmi katate dori

Ai hanmi katate dori

Ai hanmi katate dori

Gyaku hanmi katate dori

Attackform (Kogekiho)

Ryo te dori

# 5 KYU gokyu

五級

Krav: Minimum 30 träningspass  
efter gradering till 6 kyu

### KATAME WAZA

Ikkyo (Ude osae)  
Nikyo (Kote mawashi)

### NAGE WAZA

Shiho nage  
Kokyu ho  
Irimi nage

### TACHI WAZA

Försvarsteknik (Jigo no jutsu)  
Ikkyo

Nikyo

Shiho nage

Kokyu ho

Irimi nage

### SUWARI WAZA

Försvarsteknik (Jigo no jutsu)  
Ikkyo

Irimi nage

Attackform (Kogekiho)

Shomen uchi

Ai hanmi katate dori

Gyaku hanmi katate dori

Gyaku hanmi katate dori

Shomen uchi

Attackform (Kogekiho)

Ai hanmi katate dori

Ai hanmi katate dori