

## Graderingspensum BJK - 5. KYU/MON, GULT BELTE

Barn under 13 år deler gult belte i to deler, 1 og 2 striper. Se fordeling av teknikker på neste side

Fra man er 13 år er altså alle kastene som står under både første og andre stripe pensum til gradering. For barn har vi felles graderingsdag til 5.mon (gult belte).



### Generelle krav

- For mon-grader: Minimum 30 treningstimer
- For kyu-grader: Minimum 25 treningstimer

### Kjennskap til

- mate, hajime, osaekomi, ippon
- kumikata -grepsteknikk
- uchi-komi -innganger uten kast
- kuzushi -balansebrudd
- yaku-soku-geiko -avtalt øvelse
- randori -fri trening
- shizen-tai -grunnstilling
- jigo-tai -forsvarsstilling
- rei -hilsen

### Ukemi (fallteknikk)

- Ushiro-ukemi (fallteknikk bakover)
- Yoko-ukemi (fallteknikk til siden)
- Mae-mawari-ukemi (fallteknikk fremover)

### Ne-waza (bakketeknikker)

Osaekomi-waza (holdegrep)

Alle holdegrepene skal vises til høyre og venstre

- [Kesa-gatame](#) (Skjerfholdegrep)
- [Kata-gatame](#) (Skulderholdegrep)
- [Tate-shiho-gatame](#) (overskrevs firepunkts holdegrep)
- [Yoko-shiho-gatame](#) (sideveis firepunkts holdegrep)
- [Kami-shiho-gatame](#) (Firepunkts holdegrep fra hodeenden)

Shime-waza (kvelninger)

Fra og med det året utøveren fyller 13 år

- 1 kvelning etter eget valg

Kansetsu-waza (armbend)

Fra og med det året utøveren fyller 13 år

- 1 armbend etter eget valg

### Go Kyo nowaza (kastteknikker), Dai-ikkyo (første serie)

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side

- [De-ashi-barai](#) (forfot feiing)
- [Hiza-guruma](#) (hjul omkring kneet)
- [Sasae-tsurikomi-ashi](#) (fotsperre)
- [Uki-goshi](#) (hoftesving)
- [O-soto-gari](#) (stor utvendig meiling)
- [O-goshi](#) (stort hoftekast)
- [O-uchi-gari](#) (stor indre meiling)
- [Seoi-nage](#) (skulderkast)
- [Ippon-seoi-nage](#)

## Bevegelsesoppgaver

- Fire kast skal gjennomføres i bevegelse.
- 1 overgang fra tachi-waza til ne-waza.

## Hovedmål

- Gi utøverne en innføring i judoens dynamiske prinsipper. Det er viktig å lære god ukemi. Kast skal gjennomføres med god kontroll over egen balanse.
- Utøver skal få forståelse for at han/hun har ansvar for partnerens helse og trivsel.

## Kast og holdegrep til 1. og 2. stripe for barn under 13 år

5. mon, 1. stripe:

Kast til gult belte, første stripe:

[De-ashi-barai](#)

[O-goshi](#)

[O-soto-gari](#)

[O-uchi-gari](#)

Holdegrep til gult belte, første stripe

[Kuzure-kesa-gatame](#)

[Kata-gatame](#)

[Tate-shiho-gatame](#)

5. mon, 2. stripe:

Kast til gult belte, andre stripe:

[Hiza-guruma](#)

[Sasae-tsurikomi-ashi](#)

[Uki-goshi](#)

[Seoi-nage](#)

[Ippon-seoi-nage](#)

Holdegrep til gult belte, andre stripe

[Kuzure-kesa-gatame](#)

[Kata-gatame](#)

[Tate-shiho-gatame](#)

[Yoko-shiho-gatame](#)

[Kami-shiho-gatame](#)

## Graderingspensum BJK - 4. KYU/MON, ORANGE BELTE

Barn under 13 år deler oransje belte i to deler, 1 og 2 striper. Se fordeling av teknikker på neste side

Fra man er 13 år er altså alle kastene som står under både første og andre stripe pensum til gradering. For barn har vi felles graderingsdag til 4.mon (oransje belte).



### Generelle krav

- For mon-grader: Minimum 50 treningstimer etter siste gradering
- For kyu-grader: Minimum 30 treningstimer etter siste gradering
- Utøvere over 12 år skal ha gjennomført [Ren Utøver](#). De yngste anbefales å gjøre dette sammen med en voksen

### Kjennskap til

- ippon
- waza-ari
- shido
- toketa

### Ne-waza (backeteknikker)

Osaekomi-waza (holdegrep)

Det skal også vises frigjøring til begge sider

- [Kesa-gatame](#) (Skjerfholdegrep), [frigjøringer Kesa-gatame](#)
- [Kata-gatame](#) (Skulderholdegrep), [frigjøringer Kata-gatame](#)
- [Tate-shiho-gatame](#) (overskrevet firepunkts holdegrep), [frigjøringer Tate-shiho-gatame](#)
- [Yoko-shiho-gatame](#) (sideveis firepunkts holdegrep), [frigjøringer Yoko-shiho-gatame](#)
- [Kami-shiho-gatame](#) (Firepunkts holdegrep fra hodeenden), [frigjøringer Kami-shiho-gatame](#)

### Shime-waza (kvelninger)

Fra og med det året utøveren fyller 13 år

- Juji-jime (krysskveling)
  - [Kata-juji-jime](#)
  - [Nami-juji-jime](#)
  - [Gyaku-juji-jime](#)
- [Hadaka-jime](#) (naken kveling)
- [Okuri-eri-jime](#) (glidende kravekveling)

### Kansetsu-waza (armbend)

Fra og med det året utøveren fyller 13 år

- [Ude-garami](#) (Flettearmbend)
- [Udehishigi-juji-gatame](#) (Korsarmbend)

### Go Kyo no waza (kastteknikker), Dai-nikyo (andre serie)

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side

- [Ko-soto-gari](#) (liten ytre meiling)
- [Ko-uchi-gari](#) (liten indre meiling)
- [Koshi-guruma](#) (hoftehjul)
- [Tsurikomi-goshi](#) (hoftekast med løftende trekk)
- [Okuri-ashi-barai](#) (feiing av etterslepende fot)
- [Tai-otoshi](#) (kroppsfelling)
- [Harai-goshi](#) (feiende hoftekast)
- [Uchi-mata](#) (indre lårkast)

## Bevegelsesoppgaver

Tori skal gjennomføre kasteteknikker i eget fremover-, bakover- og sidelengsbevegelse.

- 1 kombinasjon (Renraku-waza)
- 1 kontring (Kaeshi-waza)
- 1 angrep hvis uke ligger på magen
- 1 angrep hvis uke ligger på ryggen (tori mellom bena)
- 2 overganger fra tachi-waza til ne-waza

## Hovedmål

- Det bør trenes på overganger fra tachi-waza til ne-waza.
- Utøverne skal bevisst trekke eller skyve for å få til balansebrudd.
- Teknikkene skal vise tydelig fremskritt sammenlignet med gult belte.
- På oransjebeltenivå anbefales det at utøveren deltar i shiai (kamp)

Kast og holdegrep til 4. mon (barn under 13 år), 1. og 2. stripe

*Kast til første stripe:*

[Ko-soto-gari](#)  
[Ko-uchi-gari](#)  
[Koshi-guruma](#)  
[Tai-otoshi](#)

*Kast til andre stripe:*

[Tsurikomi-goshi](#)  
[Okuri-ashi-barai](#)  
[Harai-goshi](#)  
[Uchi-mata](#)

Holdegrep og frigjøringer til oransje belte, første og andre stripe.

- Til første stripe skal det vises en frigjøring til hvert holdegrep.
  - Til andre stripe skal det vises to frigjøringer til hvert holdegrep
- [Kuzure-kesa-gatame, frigjøringer Kuzure-kesa-gatame](#)  
[Kata-gatame, frigjøringer Kata-gatame](#)  
[Tate-shiho-gatame, frigjøringer Tate-shiho-gatame](#)  
[Yoko-shiho-gatame, frigjøringer Yoko-shiho-gatame](#)  
[Kami-shiho-gatame, frigjøringer Kami-shiho-gatame](#)

## Graderingspensum BJK - 3. KYU/MON, GRØNT BELTE

Barn under 13 år deler grønt belte i to deler, 1 og 2 striper. Se fordeling av teknikker på neste side. Fra man er 13 år er altså alle kastene som står under både første og andre stripe pensum til gradering. For barn har vi felles graderingsdag til 3.mon (grønt belte).



### Generelle krav

- For mon-grader: Minimum 70 treningstimer etter siste gradering
- For kyu-grader: Minimum 50 treningstimer etter siste gradering
- Kjennskap til: Art 4: Personkrav, Art 8: Offisielle dommertegn, Art 15: Kampens begynnelse i de internasjonale kampreglene.
- Utøveren bør ha kamperfaring. Det er anbefalt at utøver har deltatt på 2 stevner siden sist gradering.
- I det vesentlige utføres alle teknikker i fri bevegelse til begge sider.
- Utøvere over 12 år skal ha gjennomført [Ren Utøver](#). De yngste anbefales å gjøre dette sammen med en voksen

### Hovedmål

- Utøver må vise flytende bevegelser til begge sider.

### Forståelse for

- Renraku-waza –kombinasjonsteknikker
- Kaeshi-waza -kontringsteknikker
- Tokui-waza -favoritteknikk
- Enkle treningsprinsipper: oppvarming, uttøying, utholdenhetstrening og styrketrening

### Ne-waza (bakketeknikker)

#### Osaekomi-waza (holdegrep)

Viser standard og en variant (kuzure) av hver til begge sider med frigjøringer

- [Kesa-gatame](#) (Skjerfholdegrep), [frigjøringer Kesa-gatame](#)
- [Kuzure-kesa-gatame](#), [frigjøring Kuzure-kesa-gatame](#)
- [Kata-gatame](#) (Skulderholdegrep), [frigjøringer Kata-gatame](#)
- Kuzure-kata gatame, frigjøring Kuzure-kata gatame
- [Tate-shiho-gatame](#) (overskrevet firepunkts holdegrep), [frigjøringer Tate-shiho-gatame](#)
- Kuzure-tate-shiho-gatame, frigjøring Kuzure-tate-shiho-gatame
- [Yoko-shiho-gatame](#) (sideveis firepunkts holdegrep), [frigjøringer Yoko-shiho-gatame](#)
- Kuzure-yoko-shiho-gatame, frigjøring Kuzure-yoko-shiho-gatame
- [Kami-shiho-gatame](#) (Firepunkts holdegrep fra hodeenden), [frigjøringer Kami-shiho-gatame](#)
- [Kuzure-kami-shio-gatame](#), frigjøring Kuzure-kami-shiho-gatame

#### Shime-waza (kvelninger)

Fra og med det året utøveren fyller 13 år

Viser teknikkene og forsvar eller frigjøringer

- Juji-jime (krysskveling)
  - [Kata-juji-jime](#)
  - [Nami-juji-jime](#)
  - [Gyaku-juji-jime](#)
- [Hadaka-jime](#) (naken kveling)
- [Okuri-eri-jime](#) (glidende kravekveling)
- [Kata-te-jime](#) (enhåndskveling)
- [Kataha-jime](#) (envinget kvelning)

#### Kansetsu-waza (armbend)

Fra og med det året utøveren fyller 13 år

Viser teknikkene og forsvar eller frigjøringer

- [Ude-garami](#) (Flettearmbend)
- [Udehishigi-juji-gatame](#) (Korsarmbend)
- [Ude-hishigi-ude-gatame](#) (armbrekkende armholdegrep)
- [Ude hishigi-waki-gatame](#) (armbrekkende armhuleholdegrep)
- [Ude-hishigi-hiza-gatame](#) (armbrekkende kneholdegrep)
- [Ude-hishigi-hara-gatame](#) (armbrekkende mageholdegrep)

Utarbeidet av  
Anders A. Didriksen  
Hovedtrener Bergen judoklubb

## Go Kyo no waza (kastteknikker), Dai-sankyō (tredje serie)

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side i mønster eller fri bevegelse med flyt

- [Ko-soto-gake](#) (liten utvendig beinkrok)
- [Tsurigoshi](#) (løftende hoftekast)
- [Yoko-otoshi](#) (sideveis fall)
- [Ashi-guruma](#) (fothjul)
- [Hane-goshi](#) (fjærende hoftekast)
- [Harai-tsurikomi-ashi](#) (feiende fotkast med løftende trekk)
- [Tomoe-nage](#) (sirkelkast)
- [Kata-guruma](#) (skulderhjul) samt [lovlig variant](#)

## Bevegelsesoppgaver

- 1 fordypningsteknikk
- 2 kontringer (Kaeshi-waza)
- 2 kombinasjoner (Renraku-waza)
- 1 Uke utfører et mislykket angrep i ne-waza og tori utnytter dette
- 2 angrep når uke ligger på magen
- 2 angrep når uke ligger på ryggen (tori mellom ben)
- 3 overganger fra tachi-waza til ne-waza

## Kast og holdegrep til 3. mon (barn under 13 år), 1. og 2. stripe

*Kast til første stripe:*

- [Ko-soto-gake](#)
- [Tsurigoshi](#)
- [Hane-goshi](#)
- [Tomoe-nage](#)

*Kast til andre stripe:*

- [Yoko-otoshi](#)
- [Ashi-guruma](#)
- [Harai-tsurikomi-ashi](#)
- [Kata-guruma](#) (Kodokan) samt [lovlig variant](#)

Osaekomi-waza (holdegrep) og frigjøringer til grønt belte, første og andre stripe.

- Til 1. stripe skal alle holdegrep vises til begge sider samt en frigjøring til hvert holdegrep.
- Til 2. stripe skal alle holdegrep og variant(Kuzure) vises til begge sider samt to frigjøringer til hvert holdegrep
- [Kesa-gatame](#) (Skjerfholdegrep), [frigjøringer Kesa-gatame](#)
- [Kuzure-kesa-gatame](#), [frigjøring Kuzure-kesa-gatame](#)
- [Kata-gatame](#) (Skulderholdegrep), [frigjøringer Kata-gatame](#)
- Kuzure-kata gatame, frigjøring Kuzure-kata gatame
- [Tate-shiho-gatame](#) (overskrevet firepunkts holdegrep), [frigjøringer Tate-shiho-gatame](#)
- Kuzure-tate-shiho-gatame, frigjøring Kuzure-tate-shiho-gatame
- [Yoko-shiho-gatame](#) (sideveis firepunkts holdegrep), [frigjøringer Yoko-shiho-gatame](#)
- Kuzure-yoko-shiho-gatame, frigjøring Kuzure-yoko-shiho-gatame
- [Kami-shiho-gatame](#) (Firepunkts holdegrep fra hodeenden), [frigjøringer Kami-shiho-gatame](#)
- [Kuzure-kami-shio-gatame](#), frigjøring Kuzure-kami-shiho-gatame

## Bevegelsesoppgaver til 3. mon grønt belte, 1. og 2. stripe

*Bevegelsesoppgaver til første stripe:*

- 1 kontringer (Kaeshi-waza)
- 1 kombinasjoner (Renraku-waza)
- 1 angrep når uke ligger på magen
- 2 overganger fra tachi-waza til ne-waza

*Bevegelsesoppgaver til andre stripe:*

- 1 fordypningsteknikk
- 2 kontringer (Kaeshi-waza)
- 2 kombinasjoner (Renraku-waza)
- 1 Uke utfører et mislykket angrep i ne-waza og tori utnytter dette
- 2 angrep når uke ligger på magen
- 2 angrep når uke ligger på ryggen (tori mellom ben)
- 3 overganger fra tachi-waza til ne-waza

## Graderingspensum BJK - 2. KYU/MON, BLÅTT BELTE

Når man skal gå opp til 3. kyu/mon melder man seg opp på et eget skjema når man i samråd med trener mener at man er klar for å gradere seg.



### Generelle krav

- Minimum 70 treningstimer etter siste gradering, anbefalt tidligst i året utøveren fyller 14 år.
- Kjennskap til Art 27: straffbare handlinger i de internasjonale kampreglene.
- Det er anbefalt at utøver har deltatt på 2 stevner siden sist gradering.
- Innen alle teknikkgrupper skal man beherske flere teknikker til begge sider. I det vesentlige skal en kunne utføre alle teknikker i fri bevegelse.
- Forståelse for enkle treningsprinsipper: Oppvarming, uttøying, utholdenhetstrening, styrketrening
- Minst 10 timer som hjulpetrener
- Utøvere over 12 år skal ha gjennomført [Ren Utøver](#). De yngste anbefales å gjøre dette sammen med en voksen

### Ne-waza (bakketeknikker)

#### Osaekomi-waza (holdegrep)

Hovedteknikk samt en variant (kuzure) fra hver gruppe med sine respektive frigjøringer skal vises i flytende bevegelse.

- [Kesa-gatame](#) (Skjerfholdegrep), [frigjøringer Kesa-gatame](#)
- [Kuzure-kesa-gatame](#), [frigjøring Kuzure-kesa-gatame](#)
- [Kata-gatame](#) (Skulderholdegrep), [frigjøringer Kata-gatame](#)
- Kuzure-kata gatame, frigjøring Kuzure-kata gatame
- [Tate-shiho-gatame](#) (overskrevet firepunkts holdegrep), [frigjøringer Tate-shiho-gatame](#)
- Kuzure-tate-shiho-gatame, frigjøring Kuzure-tate-shiho-gatame
- [Yoko-shiho-gatame](#) (sideveis firepunkts holdegrep), [frigjøringer Yoko-shiho-gatame](#)
- Kuzure-yoko-shiho-gatame, frigjøring Kuzure-yoko-shiho-gatame
- [Kami-shiho-gatame](#) (Firepunkts holdegrep fra hodeenden), [frigjøringer Kami-shiho-gatame](#)
- [Kuzure-kami-shio-gatame](#), frigjøring Kuzure-kami-shiho-gatame

#### Shime-waza (kvelninger)

Fra og med det året utøveren fyller 13 år  
Teknikkene skal vises med variant i flytende bevegelse samt forsvar eller frigjøringer

- Juji-jime (krysskveling)
  - [Kata-juji-jime](#)
  - [Nami-juji-jime](#)
  - [Gyaku-juji-jime](#)
- [Hadaka-jime](#) (naken kveling)
- [Okuri-eri-jime](#) (glidende kravekveling)
- [Kata-te-jime](#) (enhåndskveling)
- [Kataha-jime](#) (envinget kvelning)

#### Kansetsu-waza (armbend)

Fra og med det året utøveren fyller 13 år  
Teknikkene skal vises med variant i flytende bevegelse samt forsvar eller frigjøringer

- [Ude-garami](#) (Flettearmbend)
- [Udehishigi-juji-gatame](#) (Korsarmbend)
- [Kannuki-gatame](#) (tverrtre-armbend)
- [Ude-hishigi-ude-gatame](#) (armbrekkende armholdegrep)
- [Ude hishigi-waki-gatame](#) (armbrekkende armhuleholdegrep)
- [Ude-hishigi-ashi-gatame](#) (armbrekkende beinholdegrep)
- [Ude-hishigi-hara-gatame](#) (armbrekkende mageholdegrep)

## Go Kyo no waza (kastteknikker), Dai-yonkyo (fjerde serie)

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side i fri bevegelse med flyt.

- [Sumi-gaeshi](#) (hjørne-motgrep) eller [Hikikomi-gaeshi](#) (trekk inn-motgrep)
- [Tani-otoshi](#) (dal-felling)
- [Hane-makikomi](#) (fjærende foldekast)
- [Sukui-nage](#) (øsende kast) og Te-guruma (handhjul) samt [lovlig variant](#)
- [Utsuri-goshi](#) (skiftende hoftekast)
- [O-guruma](#) (stort hjul)
- [Soto-makikomi](#) (ytre foldekast)
- [Uki-otoshi](#) (svevende felling)

## Bevegelsesoppgaver

- 2 fordypningsteknikker
- 3 kombinasjoner (Renraku-waza)
- 3 motkast (Kaeshi-waza)
- 3 overganger fra tachi-waza til ne-waza
- 3 angrep hvis uke ligger på magen
- 2 motangrep hvis tori ligger på magen
- 3 angrep hvis uke ligger på ryggen (tori mellom bena)
- 2 angrep hvis tori ligger på ryggen (uke mellom bena)

## Hovedmål

- Vise grunnleggende ferdigheter i flere bevegelsesretninger.
- Utøveren skal kunne vise sammensatte bevegelser.
- Det er viktig at alle nage-waza-teknikker læres i bevegelse.
- Det skal tilstrebes at teknikkene utføres i realistiske situasjoner.
- Utøveren må kunne skape og utnytte situasjoner.



## Graderingspensum BJK - 1. KYU/MON, BRUNT BELTE

Når man skal gå opp til 1. kyu/mon melder man seg opp på et eget skjema når man i samråd med trener mener at man er klar for å gradere seg.



### Generelle krav

- Minimum 90 treningstimer etter siste gradering, anbefalt tidligst i året utøveren fyller 15 år.
- Det er anbefalt at utøveren har deltatt på 3 stevner siden sist gradering. (Alternativt kan koshi-waza vises som kata).
- God kjennskap til de internasjonale kampreglene.
- Kjennskap til akuttskadebehandling (POLICE-begrepet), og til trening for gjenoppbygning etter skade.
- Kjennskap til dopingproblematikken. (Det bør i treningen legges vekt på holdningsskapende aktiviteter).
- Kunnskap om kosthold generelt og kosthold knyttet til trening og konkurranser.
- Trener 1-og eller C-dommerlisens
- Minst 15 timer som hjelpetrener
- Utøvere over 12 år skal ha gjennomført [Ren Utøver](#). De yngste anbefales å gjøre dette sammen med en voksen

### Ne-waza (baketeknikker)

#### Osaekomi-waza (holdegrep)

Hovedteknikk og variant (kuzure) fra hver gruppe med sine respektive frigjøringer skal vises i flytende bevegelse.

- [Kesa-gatame](#) (Skjerfholdegrep), [frigjøringer Kesa-gatame](#)
- [Kuzure-kesa-gatame](#), [frigjøring Kuzure-kesa-gatame](#)
- [Kata-gatame](#) (Skulderholdegrep), [frigjøringer Kata-gatame](#)
- Kuzure-kata gatame, frigjøring Kuzure-kata gatame
- [Tate-shiho-gatame](#) (overskrevet firepunkts holdegrep), [frigjøringer Tate-shiho-gatame](#)
- Kuzure-tate-shiho-gatame, frigjøring Kuzure-tate-shiho-gatame
- [Yoko-shiho-gatame](#) (sideveis firepunkts holdegrep), [frigjøringer Yoko-shiho-gatame](#)
- Kuzure-yoko-shiho-gatame, frigjøring Kuzure-yoko-shiho-gatame
- [Kami-shiho-gatame](#) (Firepunkts holdegrep fra hodeenden), [frigjøringer Kami-shiho-gatame](#)
- [Kuzure-kami-shio-gatame](#), frigjøring Kuzure-kami-shiho-gatame

#### Shime-waza (kvelninger)

Fra og med det året utøveren fyller 13 år  
Teknikkene skal vises med variant i flytende bevegelse samt forsvar eller frigjøringer

- Juji-jime (krysskveling)
  - Kata-juji-jime
  - Nami-juji-jime
  - Gyaku-juji-jime
- Hadaka-jime (naken kveling)
- Okuri-eri-jime (glidende kravekveling)
- Kata-te-jime (enhåndskveling)
- Kataha-jime (envinget kvelning)

#### Kansetsu-waza (armbend)

Fra og med det året utøveren fyller 13 år  
Teknikkene skal vises med variant i flytende bevegelse samt forsvar eller frigjøringer

- Ude-garami (Flettearmbend)
- Udehishigi-juji-gatame (Korsarmbend)
- Kannuki-gatame (tverrtre-armbend)
- Ude-hishigi-ude-gatame (armbrekkende armholdegrep)
- Ude hishigi-waki-gatame (armbrekkende armhuleholdegrep)
- Ude-hishigi-hiza-gatame (armbrekkende kneholdegrep)
- Ude-hishigi-ashi-gatame (armbrekkende beinholdegrep)
- Ude-hishigi-hara-gatame (armbrekkende mageholdegrep)

## Go Kyo no waza (kastteknikker) Dai-gokyo (femte serie)

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side i fri bevegelse/randori-form med flyt.

- O-soto-guruma (stort ytre hjul)
- Uki-waza (svevende teknikk)
- Yoko-wakare (sideveis adskillelse)
- Yoko-guruma (sideveis hjul)
- Ushiro-goshi (baklengs hoftekast)
- Ura-nage (baklengs kast)
- Sumi-otoshi (hjørnefelling)
- Yoko-gake (sideveis beinkrok)

## Bevegelsesoppgaver

- 3 angrep hvis uke ligger på magen
- 3 motangrep hvis tori ligger på magen
- 3 angrep hvis uke ligger på ryggen (tori mellom bena)
- 3 angrep hvis tori ligger på ryggen (uke mellom bena)
- 4 overganger fra tachi-waza til ne-waza
- 4 motkast (Kaeshi-waza)
- 4 kombinasjoner (Renraku-waza)

## Fordypningsteknikker

- Minst 3 fordypningsteknikker
- Minst 1 fordypning skal være i ne waza og minst 1 skal være i tachi waza

## Hovedmål

- Vise sikre ferdigheter i flere bevegelsesretninger.
- Utøveren skal vise realistiske overganger, kombinasjoner og kontringer.
- En del av teknikkene bør vises i randori-form.
- Utøveren må kunne vise teknikkinn ganger fra ulike posisjoner