

5 KYU, GULT BÄLTE

TACHI WAZA	Kamae (neutral, beredd, med gard)
TAISABAKI WAZA	Ayumi ashi, Taisabaki (kort & lång), Tsuru ashi, Uppgång bakåt
UKEMI WAZA	Ushiro ukemi (dämpning)
UKE WAZA	Ju morote jodan uke, Jodan uchi uke, Gedan uchi uke, Gedan juji uke
ATEMI WAZA	Shotei uchi, Me uchi, Gedan geri
KANSETSU WAZA	Ude osae
KATAME WAZA	Ude osae gatame, Ude henkan gatame
RANDORI	En motståndare

JIGO WAZA

Två handleder framifrån	Frigöring
Två handleder bakifrån	Frigöring
Hårtag framifrån	Ude osae
Hårtag bakifrån	Tettsui uchi, ude osae
Stryptag framifrån	Frigöring
Stryptag bakifrån	Frigöring
Armstryptag	Kuzure ude osae (ude henkan gatame)
Kravattgrepp (försök)	Frigöring
Grepp om nacken, knästöt	Gedan juji uke, frigöring
Grepp i kläderna (tryck)	Ude osae
Tag för att slå	Jodan uchi uke, ude osae
Livtag under armarna fram	Tate hishigi (ude henkan gatame)
Livtag under armarna bak	Fumikomi, ude osae
Stryptag mot liggande	Frigöring (ude henkan gatame)
Hot mot liggande	Uppgång bakåt
Hotfullt närmande framifrån	Hejda med tryck
Svingslag, backhand	Ju morote uke, ude osae
Påkslag, forehand	Ju morote uke
Påkslag, backhand	Ju morote uke
Knivhot mot magen	Grepp, shotei uchi

RENRAKU WAZA

Två handleder fram, svingslag	Frigöring - Ju morote uke
Stryptag fram, svingslag	Frigöring - Ju morote uke, ude osae

4 KYU, ORANGE BÄLTE

UKEMI WAZA	Mae ukemi, Ushiro ukemi
UKE WAZA	Morote jodan uke, Chudan soto uke, Gedan soto uke
ATEMI WAZA	Chudan tski, Kin geri
KANSETSU WAZA	Kote gaeshi, O soto osae
NAGE WAZA	O soto otoshi
KATAME WAZA	Ude hishigi hiza gatame, Kote gaeshi gatame
RANDORI	En motståndare

JIGO WAZA

Två handleder bakifrån	Kote gaeshi (vänster)
Stryptag framifrån	O soto otoshi
Stryptag framifrån	Kote gaeshi
Stryptag fram mot vägg	Tsuru komi, taisabaki
Stryptag med v arm	Kuzure ude garami, kote gaeshi
Kravattgrepp från sidan	Ushiro osae
Grepp i kläderna (försök)	Chudan soto uke (distans)
Grepp i kläderna (tryck)	Kuzure ude garami, ushiro osae
Grepp i kläderna (drag)	O soto otoshi
Livtag över armarna fram	O soto otoshi
Grepp om båda benen fram	Tate hishigi (ude hishigi hiza gatame)
Stryptag mellan benen	Frigöring
Svingslag	Morote uke, o soto osae
Svingslag	Ju morote uke, hiki otoshi
Rak spark mot magen	Soto uke, o soto osae
Påkslag, forehand	Ju morote uke, hiki otoshi
Påkslag, backhand	Ju morote uke, ude osae
Knivhot mot halsen, vänster	Grepp, kin geri (distans)
Knivhot mot halsen, höger	Grepp, kin geri (distans)

RENRAKU WAZA

Stryptag framifrån	O soto otoshi - Kote gaeshi
Stryptag fram mot vägg	Tsuru komi - Ushiro osae
Svingslag	Ju morote uke, hiki otoshi - O soto osae

3 KYU, GRÖNT BÄLTE

UKEMI WAZA	Mae ukemi (dämpning)
UKE WAZA	Jodan soto uke, San ren uke
ATEMI WAZA	Kizami tski, Mae geri
KANSETSU WAZA	Kote mawashi, Shiho nage
NAGE WAZA	Ko soto gari, O goshi
KATAME WAZA	Kote mawashi gatame, Shiho nage gatame
RANDORI	En motståndare

JIGO WAZA

Två handleder framifrån	Shiho nage
Två handleder underifrån	Kote mawashi
Stryptag framifrån (försök)	Jodan soto uke (distans)
Stryptag framifrån	O soto osae
Stryptag framifrån	Tsuru komi, o goshi
Stryptag bakifrån	O soto otoshi (ude henkan gatame)
Grepp i kläderna (tryck)	Kote mawashi
Tag för att slå	Jodan uchi uke, o soto otoshi
Livtag under armarna bak	Hiza osae
Tag för att slå mot liggande	Uchi uke, hiza kansetsu waza
Svingslag	Ju uchi uke, shiho nage
Svingslag, backhand	Ju morote uke, kote gaeshi
Rakt slag mot huvudet	Morote uke, ko soto gari
Rakt slag mot huvudet	Soto uke, o soto osae
Rakt spark mot magen	Gedan uchi uke, ushiro osae
Påkslag, forehand	Ju uchi uke, o goshi
Påkslag, backhand	Ju morote uke, kote gaeshi
Knivhot mot magen, grepp	Grepp, kin geri, kote gaeshi (ude hishigi hiza gatame)
Grepp i kläderna	Ude osae

RENRAKU WAZA

Stryptag bakifrån	O soto otoshi - Kote gaeshi
Tag för att slå	Uchi uke, o soto otoshi - Kote mawashi
Påkslag, backhand	Ju morote uke, kote gaeshi - Kin geri, kote gaeshi (ude hishigi hiza gatame)

2 KYU, BLÅTT BÄLTE

UKEMI WAZA	Otoshi ukemi
UKE WAZA	Chudan uchi uke
ATEMI WAZA	Gyaku tski, Hiza geri, Mawashi geri
KANSETSU WAZA	Kote hineri, Irimi nage
NAGE WAZA	Ko uchi gari
KATAME WAZA	Kote gatame
RANDORI	En motståndare, Mot slag & spark

JIGO WAZA

Stryptag (tryck) från v sida	Kote hineri
Armstryptag, arm på ryggen Kravattgrepp framifrån	O soto otoshi (ude henkan gatame) Kote hineri
Försök till grepp i kläderna Grepp i kläderna mot vägg	Ko soto gari (kote gatame) Tate hishigi
Livtag över armarna fram Livtag över armarna bak Livtag över armarna bak	O goshi Fumikomi, kuzure ude osae Hiza kansetsu waza
Stryptag mellan benen Armstryptag liggande Livtag mot liggande Huvudspark mot liggande	Frigöring, kakato geri (distans) Frigöring Tate hishigi Hiza kansetsu waza (distans)
Rakt v slag mot huvudet Svingslag, backhand Cirkulär spark mot benen	Morote uke, ko uchi gari (ev distans) Ju uchi uke, irimi nage San ren uke, o soto osae
Påkslag, backhand	Ju uchi uke, irimi nage
Knivstick mot magen	Taisabaki, kote gaeshi
Svingslag, grepp i kläderna	Uchi uke, mae geri, kote mawashi

RENRAKU WAZA

Hårtag framifrån	Ude osae - Kote mawashi
Armstryptag, arm på ryggen	O soto otoshi - Kuzure ude garami, kote gaeshi (kote gatame)
Rakt slag mot magen	Uchi uke, gyaku tski - Mawashi geri
Påkslag, backhand	Ju uchi uke, irimi nage - Ude osae

1 KYU, BRUNT BÄLTE

ATEMI WAZA	Empi uchi, Uraken uchi, Yoko geri
KANSETSU WAZA	Waki gatame, Hiji gatame
NAGE WAZA	Seoi nage, Uki otoshi
KATAME WAZA	Ude hiza osae gatame, Kata osae
KATA	Nige no kata
RANDORI	En motståndare, Från liggande

JIGO WAZA

Dubbelt hårtag, knästöt	Gedan juji uke, waki gatame (kata osae)
Försök till stryptag Armstryptag med drag Kravattgrepp med neddrag	Uki otoshi O soto otoshi (ude henkan gatame) Frigöring
Kragtag med v svingslag Kragtag med h svingslag	Uchi uke, ude gatame (kata osae) Uchi uke, O soto otoshi (ude henkan...)
Hårtag mot liggande Stryptag mellan benen Vända liggande Sittande slag mot liggande	Frigöring Juji gatame (shiho nage gatame) Vända runt Uchi uke, frigöring
Svingslag mot huvudet Svingslag, backhand	Ju uchi uke, uki otoshi Ju morote uke, waki gatame
Påkslag mot huvudet Påkslag, backhand	Ju uchi uke, seoi nage Ju morote uke, hiji gatame, hara osae
Knivhot mot halsen, grepp Knivhugg mot bröstet	Waki gatame Kote gaeshi
Pistolhot framifrån	Grepp, kin geri (distans)
Tag för att slå	Uchi uke, yoko geri, kin geri, kote gaeshi

RENRAKU WAZA

Dubbelt hårtag, knästöt	Gedan juji uke, waki gatame - Kote gaeshi (kote gatame)
Armstryptag (drag)	O soto otoshi - Kuzure ude garami, kote gaeshi
2 x Svingslag	Morote uke - Morote uke, o soto osae
Rakt v slag mot huvudet	Soto uke, chudan/gyaku tski - Hiza geri
Påkslag, backhand	Ju morote uke, hiji gatame, hara osae - Ushiro osae
2 x Påkslag	Tsuri ashi - Ju uchi uke, irimi nage

1 DAN, SVART BÄLTE

ATEMI WAZA	Haito uchi, Shuto uchi
KANSETSU WAZA	Ude hishigi, Kuzure kote gaeshi, Ude garami
NAGE WAZA	Harai goshi, Sukui nage
KATA	Ju-jutsu kai no kata, serie 1
RANDORI	En motståndare, Mot slag & spark

JIGO WAZA

Hårtag bakifrån (neddrag)	Shiho nage
Stryptag från sidan (försök) Stryptag bakifrån	Harai goshi Sukui nage
Armstryptag (neddrag) Kravattgrepp (neddrag) Dubbelnelson (nedbrytning)	Ura makikomi Frigöring Mae ukemi
Grepp i en ärm från sidan Försök till höftkast	Ude hishigi O soto osae
Kragtag (neddrag)	Hiza kansetsu waza (distans)
Livtag över armarna (försök)	Uki otoshi
Vända liggande Tag för att slå mot liggande Skrevspark mot liggande	Vända runt Uchi uke, frigöring Hiza kansetsu waza (distans)
Försök till knuff Rakt slag mot huvudet	Irimi nage Soto uke, sukui nage
Påkslag mot huvudet	Ju uchi uke, uki otoshi
Knivhugg med nacktag Knivskärning, forehead Knivhugg, backhand	Gedan juji uke, ude osae Tsuru ashi, irimi nage Ude garami
Pistolhot bakifrån	Grepp, kin geri (distans)

RENRAKU WAZA

Försök till knuff	Irimi nage - O soto osae
Svingslag	Ju morote uke, hiki otoshi - Ko uchi gari (ev distans)
2 x Påkslag	Tsuru ashi - O soto osae
Tag om nacken, knivhugg	Gedan juji uke, ude osae - Ude garami
Gripa stående	Ude hishigi - Kuzure kote gaeshi
Gripa stående	Hiji gatame - Ude garami (kote gatame)

2 DAN, SVART BÄLTE

ATEMI WAZA	Ushiro geri
KANSETSU WAZA	Kuzure ude guruma, Okuri ude gatame
KATA	Ju-jutsu kai no kata, serie 1 och 2
RANDORI	Två motståndare, Från liggande

JIGO WAZA

Stryptag framifrån	Tsuri komi, tai otoshi
Stryptag framifrån	Te guruma (kote gatame)
Armstryptag (neddrag)	Hiza kansetsu waza (distans)
Kravattgrepp från sidan	Tani otoshi
Grepp om nacken, knästöt	Gedan juji uke, irimi nage
Grepp i kläderna	O soto gari (ude henkan gatame)
Försök till höftkast	O goshi (ude henkan gatame)
Grepp i en ärm, svingslag	Uchi uke, kuzure ude guruma
Livtag från sidan (försök)	Harai goshi
Nedtryckning från sidan	Frigöring
Försök till knuff	Uki otoshi
Svingslag mot huvudet	Morote uke, hiza geri, tai guruma
Cirkulär spark mot sidan	Uchi uke, o uchi otoshi (distans)
Påkslag mot benen	San ren uke, o soto osae
Kniv mot halsen h bakifrån	Kuzure ude osae
Kniv mot halsen v bakifrån	Kuzure ude garami, kote gaeshi
Knivhot, mellan benen	Hiza gatame (distans)
Försök till pistolhot	Grepp, shotei uchi, kin geri (distans)
Ingripa, slag mot liggande	Nedläggning
Ingripa, armstryptag	Irimi nage
Knivhot framifrån, svingslag	Shotei uchi, kin geri, o soto osae

RENRAKU WAZA

Stryptag bakifrån, knästöt	Frigöring - Juji uke, irimi nage
Rakt v slag mot huvudet	Soto uke, mawashi geri - Gyaku tski
2 x Knivskärning	Tsuri ashi - Ju uchi uke, irimi nage
2 x Knivskärning	Tsuri ashi - Grepp, hiza geri, kuzure ude osae
Gripa stående	Hiji gatame - Okuri ude gatame
Gripa stående	Kuzure ude guruma - Hiji gatame, ushiro osae (ude hishigi hiza gatame)
Gripa stående	Kuzure kote gaeshi gatame - Okuri ude gatame

3 DAN, SVART BÄLTE

KATA	Buki no kata
RANDORI	Två motståndare, Mot påk

JIGO WAZA

Stryptag framifrån (försök)	Kata guruma
Kravattgrepp (neddrag)	Yoko guruma (ev distans)
Grepp i kläderna (tryck)	Tomoe nage (ev distans)
Försök till fotsvep (insida)	Ko soto gari
Lågt livtag fram (tryck)	Sumi gaeshi (ev distans)
Livtag fram med lyft	Tate hishigi, o soto osae
Livtag bak med lyft	Hiza kansetsu waza (distans)
Grepp om benen (försök)	Tai guruma
Grepp om v ben med lyft	Sumi gaeshi (ev distans)
Stryptag mot liggande	Juji gatame (shiho nage gatame)
Cirkulär spark mot sidan	Uchi uke, uchi mata (distans)
Påkslag med två händer	Ducka, irimi nage
Påkstöt mot magen	Grepp, kote gaeshi med påk
Knivhot från sidan	Hiza geri, ude gatame
Knivhugg underifrån	Kote gaeshi
Sittande hugg mot liggande	Juji uke, ude osae
Ingripa, tag för att slå	Irimi nage (ude hishigi hiza gatame)
Ingripa, hugg mot liggande	Nedläggning
Stryptag mot liggande	Frigöring, kakato geri (distans)
2 x Svingslag	2 x Morote uke, hiza geri, tai guruma,
2 x Påkslag, svingslag	Tsuri ashi, ju uchi uke, irimi nage, avvärpa, blockera & slå med påk

RENRAKU WAZA

Stryptag fram, kravattgrepp	Kote gaeshi - Tani otoshi
Hot mot liggande, svingslag	Res med skydd - Ju uchi uke, uki otoshi
2 x Påkslag (med påk)	Tsuri ashi - Blockera & slå med påk
Påkslag med två händer	Ducka, irimi nage - O soto osae med påken i v hand (ude henkan gatame)
2 x Knivskärning (med påk)	Tsuri ashi - Blockera & slå med påk
Rak spark (med påk)	Blockera med påk - Gripa med påk
Gripa liggande	Vända liggande - Res uke och tag
	Kuzure kote gaeshi gatame

KIHON WAZA & KATA

UKE WAZA	NAGE WAZA
5 kyu, Ju morote jodan uke	4 kyu, O soto otoshi
5 kyu, Jodan uchi uke	3 kyu, Ko soto gari
5 kyu, Gedan uchi uke	3 kyu, O goshi
5 kyu, Gedan juji uke	2 kyu, Ko uchi gari
4 kyu, Morote jodan uke	1 kyu, Seoi nage
4 kyu, Chudan soto uke	1 kyu, Uki otoshi
4 kyu, Gedan soto uke	1 dan, Harai goshi
3 kyu, Jodan soto uke	1 dan, Sukui nage
3 kyu, San ren uke	
2 kyu, Chudan uchi uke	

ATEMI WAZA

5 kyu, Shotei uchi
5 kyu, Me uchi
5 kyu, Gedan geri
4 kyu, Chudan tski
4 kyu, Kin geri
3 kyu, Kizami tski
3 kyu, Mae geri
2 kyu, Gyaku tski
2 kyu, Hiza geri
2 kyu, Mawashi geri
1 kyu, Empi uchi
1 kyu, Uraken uchi
1 kyu, Yoko geri
1 dan, Haito uchi
1 dan, Shuto uchi
2 dan, Ushiro geri

KANSETSU WAZA

5 kyu, Ude osae
4 kyu, Kote gaeshi
4 kyu, O soto osae
3 kyu, Kote mawashi
3 kyu, Shiho nage
2 kyu, Kote hineri
2 kyu, Irimi nage
1 kyu, Waki gatame
1 kyu, Hiji gatame
1 dan, Ude hishigi
1 dan, Kuzure kote gaeshi
1 dan, Ude garami
2 dan, Kuzure ude guruma
2 dan, Okuri ude gatame

NIGE NO KATA

5 kyu J1, Två handleder framifrån
5 kyu J3, Hårtag framifrån
5 kyu J5, Stryptag framifrån
5 kyu J6, Stryptag bakifrån
5 kyu J7, Armstryptag
5 kyu J8, Kravattgrepp (försök)
5 kyu J9, Grepp om nacken, knästöt
5 kyu J13, Livtag under armarna bak

JU-JUTSU KAI NO KATA

5 kyu J3, Hårtag framifrån
4 kyu J2, Stryptag framifrån
4 kyu J3, Stryptag framifrån
3 kyu J4, Stryptag framifrån
5 kyu J10, Grepp i kläderna (tryck)
4 kyu J9, Grepp i kläderna (drag)
5 kyu J11, Tag för att slå

1 dan J14, Försök till knuff
1 dan J10, Livtag över armarna (försök)
4 kyu J13, Svingslag mot huvudet
1 kyu J11, Svingslag mot huvudet
3 kyu J12, Svingslag, backhand
2 kyu J14, Svingslag, backhand
2 kyu J15, Cirkulär spark mot benen

BUKI NO KATA

1 dan J16, Påkslag mot huvudet
4 kyu J17, Påkslag, backhand
1 kyu R6, 2 x Påkslag
1 dan R3, 2 x Påkslag
3 kyu J18, Knivhot mot magen, grepp
1 kyu J15, Knivhot mot halsen, grepp
1 dan J17, Knivhugg med nacktag
1 dan J18, Knivskärning, forehand
1 kyu J17, Pistolhot framifrån
2 dan J18, Försök till pistolhot