Graderingspensum for 1.kyu

Brunt belte

Generelle krav

- Minimum 90 treningstimer etter siste gradering, anbefalt tidligst i året utøveren fyller 15 år
- Det anbefales at utøveren har deltatt på 3 stevner siden sist gradering (alternativt kan koshi-waza fra Nage-no-kata vises)
- God kjennskap til de internasjonale kampreglene.
- Kjennskap til akutt skadebehandling (POLICE-begrepet), og til trening for gjenoppbygning etter skade.
- Har gjennomført 'Ren utøver' e-læringsprogram (gratis) i regi av Antidoping Norge. Diplom tilsendt på e-post vises frem på eller før gradering.
- Det anbefales at utøveren har trener 1- og eller C-dommerlisens.

Gokyo-no-waza (de fem teknikkseriene)

Dai-gokyu (femte serie), vises enten venstre eller høyre side.

1: O-soto-guruma
stort ytre hjul

2: Uki-waza
svevende teknikk

3: Yoko-wakare
sideveis adskillelse

4: Yoko-guruma
sideveis hjul

5: Ushiro-goshi
baklengs hoftekast

6: Ura-nage
baklengs kast

7: Sumi-otoshi
hjørnefelling

8: Yoko-gake
sideveis beinkrok

Ne-waza (bakketeknikker)

Osaekomi-waza (holdegrep), vises til begge sider med frigjøringer, samt en variant av hver teknikkgruppe, i flytende bevegelse.

- Kesa-gatame (skjerfholdegrep)
- Kata-gatame (skulderholdegrep)
- Yoko-shiho-gatame (sideveis firepunkts holdegrep)
- Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts holdegrep)
- Kami-shiho-gatame (firepunkts holdegrep fra hodeenden)

Shime-waza (kvelninger)
Teknikkene skal vises, med minst én variant fra hver gruppe, i flytende bevegelse.

- Hadaka-jime (nakenkvelning)
- Juji-jime (krysskvelning)
- Okuri-eri-jime (glidende kravekvelning)
- Kata-te-jime (enhåndskvelning)
- Kata-ha-jime (envinget kvelning)
- Sankaku-jime (triangelkveling)
- Sode-guruma-jime (sirkelkveling med ermet)

Kansetsu-waza (armbend)
Teknikkene skal vises, med minst én variant fra hver gruppe, i flytende bevegelser

- Ude-hishigi-juji-gatame (korsarmbend)
- Ude-garami (flettearmbend)
- Ude-hishigi-ude-gatame (armbrekkende armholdegrep)
- Ude-hishigi-waki-gatame (armbrekkende armhuleholdegrep)
- Ude-hishigi-hiza-gatame (armbrekkende kneholdegrep)
- Ude-hishigi-hara-gatame (armbrekkende mageholdegrep)
- Ude-hishigi-ashi-gatame (armbrekkende benholdegrep)
- Ude-hishigi-te-gatame (armbrekkende håndholdegrep)
- Ude-hishigi-sankaku-gatame (armbrekkende triangelholdegrep)

Bevegelsesoppgaver

- 3 fordypningsteknikker (tokui-waza), minimum én i tachi-waza, og én i ne-waza
- 4 kombinasjoner (renraku-waza)
- 4 kontreringer (kaeshi-waza)
- 3 angrep hvis uke ligger på magen
- 3 angrep hvis uke ligger på ryggen (med tori mellom bena)
- 3 angrep with tori ligger på ryggen (med uke mellom bena)
- 3 motangrep hvis tori ligger på magen
- 4 overganger fra tachi-waza til ne-waza

Hovedmål

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