

JUDO	GULT BÄLTE - 5 KYU	ORANGE BÄLTE - 4 KYU	GRÖNT BÄLTE - 3 KYU	BLÅTT BÄLTE - 2 KYU	BRUNT BÄLTE - 1 KYU
<b>GYMNASTIK</b>	Kullerbytta framåt och bakåt	Handstående och hujling	Handstående till kullerbytta. Handstående över kompis	Hjula ur tomoe nage	Bakåtkullerbytta upp i handstående.
<b>TAISABAKI WAZA</b>	Tsugi ashi (framåt, bakåt och sidan för judo)	Röra sig fritt med bra hållning tillsammans med uke. Utnyttja förflyttning av sin egen kropp/kroppsvikt för att få Uke i rörelse	Skapa indirekt balansbrytning genom förflyttning	Använda tävlingsområdets kant för att skapa balansbrytning	Visa hur man kan vara aktivt defensiv genom att röra sig på ett korrekt sätt.
<b>(Förflyttningar)</b>	Taisabaki cirkelrörelse för att flytta uke				
<b>GREPP</b>	Bryta grepp i nacke och slag	Bryta grepp och följa upp med till situationen lämplig teknik	Ha en plan för grepp teknik från 0-0 för att komma till favoritgrepp Utnyttja ukes nackgrepp för att kunna kasta		
	Förstå principen för 2-1 grepp		Visa och förstå principen av innersta greppet.		
	Förstå princip för god hållning				
<b>UKEMI WAZA (Fallteknik)</b>	Mae & ushiro ukemi Yoko ukemi		Mae ukemi över uke	"Fritt fall"	
<b>NAGE WAZA (Kastteknik)</b>	O soto otoshi O goshi	Seoi nage (olika varianter) O soto gari	Tai otoshi Harai goshi	Uchi mata Hane goshi	Ura nage Te guruma
	Ko uchi gari	Sasae tsuri komi ashi	Kubi nage och Koshi guruma	Sode tsuri komi goshi	Fritt program, dvs visa upp sina favoritkast och hur man kombinerar dessa.
	O uchi gari	Hiza guruma	Tomoe nage	Seoi otoshi	Förklara principen för utförandet av två favoritkast.
	De ashi harai	Ko soto gari	Okuri ashi barai	O och Ashi guruma	Kunna utföra samtliga kast i rörelse
		1 kontringskast	2 st kastkombinationer	2 kontringskast	Visa upp minst två tekniker på ej dominant sida
		Sumi gaeshi + yoko sumi gaeshi	Kast när uke rör sig bakåt, framåt, höger och vänster "Kast i rörelseriktning"	3 favoritkombinationer i kast Kast i fyra riktningar "kastriktning"	
<b>NE WAZA (Golvkamp)</b>	Kesa gatame + escape	Tate shio gatame	Uppföljning till NW från Ko och O uchi gari	Visa vändningar från turtle, mage, guard	Visa upp sitt sätt att jobba metodiskt ifrån olika positioner i NW.
	Mune gatame + escape	Kami shio gatame	"Banana choke"		
	Passera guard	"Klockan"	Ude garami		
	Svep från guard	Okuri eri jime och Hadaka jime	Passering halvguard		
	Förstå princip för kroppshållning i guard	Juji gatame			
	Vändning från turtle, både uppe och nere	Sangaku jime			
	Valfri övergång från tores kastteknik till NW	Vändning till juji gatame och sangaku jime			
		Övergång från TW till NW från ukes misslyckade kastförsök.			
		Övergång från tores kast från 2 olika kast			
<b>RANDORI WAZA (Fri övning / sparring)</b>	Kast varannan gång i rörelse		Genom förflyttning kunna avvärja attacker i randori - Höftkast/tai otoshi - Låg seoi nage - Ko uchi/O uchi gari	Visa upp hur man jobbar med greppning ifrån olika positioner.	
<b>KATA (Kast i förutbestämd form och riktning)</b>					Kunna visa upp valfri serie i nage no kata