

NE-WAZA = MATT TEKNIK



Kuzure-yoko-shiho-gatame

lägg dig på tvären över uke så att din bröstkorg ligger på ukes

greppa helst med vänsterhanden i ukes bälte
din andra hand håller i eller runt ukes vänsterben



Ushiro-kesa-gatame

sitt bredvid uke så att din höger höft ligger mot ukes hals

kontrollera ukes vänsterarm under din armhåla,
din andra hand håller i ukes bälte, jacka eller byxa

NE-WAZA = MATT TEKNIK

Frigörningar

Minst en frigörning ur Tate-shiho-gatame

Minst en frigörning ur Kami-shiho-gatame

Vändningar

Minst ett sätt att vända uke till kuzure-yoko-shiho-gatame

Minst ett sätt att vända uke till ushiro-kesa-gatame

Minst 1 realistiskt sätt att passera ukes ben när uke ligger på rygg.

Minst 2 realistiska sätt att vända uke med hjälp av benen när uke anfäller mellan benen.

Shime-waza = Halslåsteknik

Gäller ej barn

Gyaku-juji-jime

På gyaku-juji-jime skall tumarna vara på utsidan av ukes krage



Kansetsu-waza = Armlåsteknik

Gäller ej barn

Juji-gatame



GRADERINGSBESTÄMMELSER **JUDO SUNDSVALL**

Gult bälte med orange markering

5 kyu

Bältet kan erhållas tidigast 20 träningstillfällen efter gradering till gult bälte.

Du bör fylla 8 år det året du graderar.

Alla tekniker skall tränas åt både höger och vänster.

Alla tekniker skall utföras enligt gällande tävlingsregler.

Två år innan man nått åldern då man får använda arm- och halslås enligt gällande tävlingsregler ingår de i gradering även för ungdomar.



Det här skall du veta:

Judo Sundsvall är Sveriges största judoklubb

Lokalen där man tränar judo kallas för "DOJO"

Man vinner en judomatch om man får "Ippon"

TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK

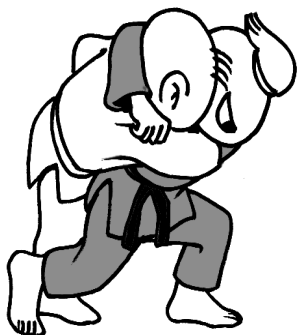


tsuri-komi-goshi

med högra armen knuffar du uke uppåt

böj på benen

använd båda armar för kasta uke över din höft

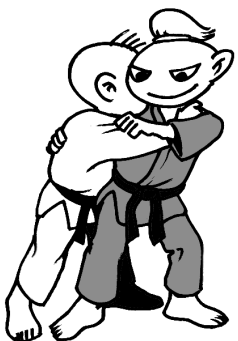


kubi-nage

lägg din högerarm runt ukes nacke

dina ben skall vara böjda och isär så att din högra vad rör ukes smalben alldeles ovanför foten

högra hälen skall ej röra vid mattan



uki-goshi

greppa runt ukes midja

se till att din högra sida har bra kontakt med ukes kropp

genom att vrida på kroppen kastar du uke runt din höft (lyft inte upp som för o-goshi).

TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK



morote-seoi-nage

samtidigt som du gör ingången lägger du din böjda högerarm mot ukes armhåla

din högra handled skall vara rak och din armbåge skall peka nedåt



Kasta genom att sträcka på benen och vrida dig med huvud mot ditt vänstra knä



ko-soto-gake

ställ högerfoten mitt framför ukes ben

Dra ukes höger arm nedåt mattan

kasta genom att kroka med vänster ben och samtidigt trycka med hela överkroppen mot ukes överkropp



de-ashi-barai

uke gör ett steg framåt

svep undan hans högerfot precis innan han sätter ner den i mattan

svep med fotsulan

svep längs mattan

böj ej på svepbenet eller i höften

KUMI-KATA = GREPPTEKNIK

Visa minst ett sätt att bryta ukes grepp när han håller i armen.

Visa minst ett sätt att bryta ukes grepp när han håller i slaget.

KOMBINATIONER OCH FINTER

Minst 2 valfria kombinationer eller finter

Eleven skall kunna förklara skillnaden

ÖVERGÅNG TILL NE-WAZA

Minst ett sätt att fullfölja i Ne-waza efter valfritt höft/skulderkast

Minst ett sätt att fullfölja i Ne-waza efter valfritt benkast

UKEMI = FALLTEKNIK

Framåtfall

Du skall någorlunda behärska framåtfall från stående eller knästående till stående.

Sidofall i rörelse

Sidofall i eget framåtrörelse utan att stanna upp.

© Judo Sundsvall har Copyright på samtliga teckningar och bilder.

www.judosundsvall.com