

NE-WAZA = MATT TEKNIK

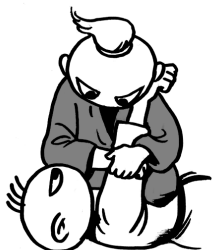
Kuzure-kami-shiho-gatame



Ura gatame



Hadaka-jime



Ude-gatame

Två realistiska sätt att komma till **Okuri-eri-jime**

Två realistiska sätt att komma till **Ude-garami**

Fyra realistiska sätt att komma till **Juji gatame**



Postadress:

Björneborgsgatan 25

854 60 SUNDSVALL

Tel/fax: 060-66 50 88

Bankgiro 858-0458 Swish 123 580 95 46

E-post: info@judosundsvall.com

Hemsida: www.judosundsvall.com

Kontaktperson:

Wolfgang Biedron

Härstavägen 30

854 61 Sundsvall

070-646 60 13

E-post: wolfgang@judosundsvall.com

© Wolfgang's Judo har Copyright på
samtliga teckningar och bilder.

www.judosundsvall.com/facebook

www.judosundsvall.com

Graderingsbestämmelser

JUDO SUNDSVALL

Orange bälte med grön markering

4 kyu

- Bältet kan erhållas tidigast efter 30 tränings-tillfällen efter gradering till orange bälte.
Du bör fylla 10 år under året du gradera!
- Alla tekniker skall tränas höger och vänster.
- Arm- och halslås skall ingå tidigast 2 år innan de får användas i tävling

Det här skall du veta:

Judo Sundsvall har träningsgrupper för alla: Barn fr. 5 år, stor & liten från 4 år, elitjudo och motionsjudo.

Judo Sundsvall har träningsgrupper för personer med funktionshinder

I match räknas fasthållningstiden från det att domaren har dömd "Osae-komi".

Man får "Ippon" om man håller fast uke i 20 sek,

"Waza-ari" i 10-19sek,

UKEMI = FALLTEKNIK

Framåtfall

Du skall behärska framåtfall åt båda hållen över hinder

Bakåtfall

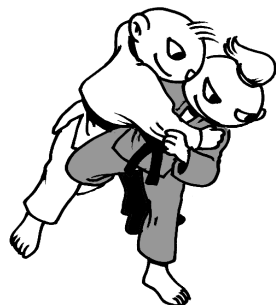
Du skall behärska bakåtfall över hinder

GYMNASTIK

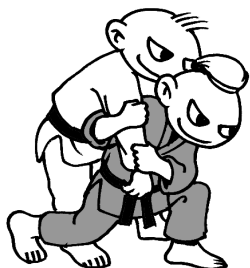
En valfri form av rondat

TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK

Sode-tsuri-komi-goshi



Hane-goshi

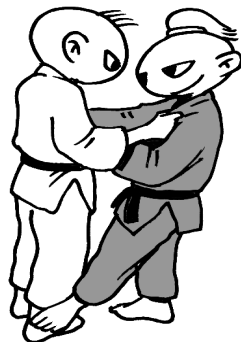


Seoi-otoshi

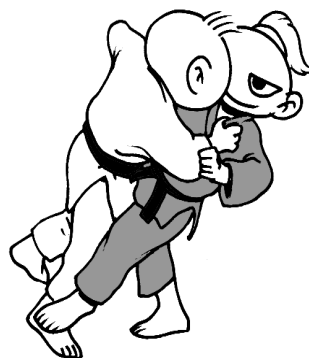
Ko-uchi-makikomi



TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK



Okuri-ashi-harai



Sasae-tsuri-komi-ashi

KUMI-KATA = GREPPTEKNIK

Ett sätt att förhindra ukes grepp i slaget

Ett sätt att förhindra ukes grepp i armen.

KOMBINATIONER OCH KONTRINGAR

Minst fyra valfria kombinationer.

Två valfria kontrningar.

KATA

En "egen" Kata bestående av minst 6 olika tekniker

Be tränaren om en katabroschyr som förklarar vad kata är!

ÖVERGÅNG TILL NE-WAZA

Minst tre sätt att fullfölja efter valfritt kast med fasthållning.

Minst ett sätt att fullfölja efter valfritt kast med armlås.

NE-WAZA = MATT TEKNIK

Frigörningar

Ett par sätt att ta sig ur kesa-gatame

Ett par sätt att ta sig ur yoko-shiho-gatame

Övrig Ne-waza

Minst fyra realistiska sätt att vända uke som anfaller mellan benen.

Minst tre realistiska tekniker när tori anfaller mellan ukes ben när denne ligger på rygg

Minst ett realistiskt teknik när tori är i fyrfota position
Ne-waza "Kata" (klockan runt)

Minst två sätt att få loss benet som uke "fångat".