

NE-WAZA = MATT TEKNIK

Frigörningar

Minst en frigörning ur kuzure-yoko-shiho-gatame

Minst en frigörning ur ushiro-kesa-gatame

Övriga ne-wazatekniker

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

Minst ett realistiskt sätt att få loss benet som uke "fångat"

Minst två realistiska sätt att passera benen på uke när denne ligger på rygg.

Shime-waza = halslås

Gäller ej barn upp till och med 12 år



Okuri-eri-jime



Nami-juji-jime

Båda tummarna inåt



Kata-juji-jime

En tumme in, en tumme ut

Gyaku juji jime

Båda tummarna inåt

NE-WAZA = MATT TEKNIK

Gäller ej barn upp till och med 13 år



ude-garami

Två realistiska sätt att komma till **juji-gatame**.

UKEMI = FALLTEKNIK

Du skall behärska framåtfall från stående till stående.

Du skall behärska framåtfall från stående till liggande position.

GYMNASTIK

Någon form av hjulning till höger och vänster

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

facebook.com/judosundsvall

instagram.com/judosundsvall

twitter.com/JudoSundsvall

GRADERINGSBESTÄMMELSER JUDO SUNDSVALL

orange bälte

4 kyu

Bältet kan erhållas tidigast 25 träningstillfällen efter gradering till gul/orange bälte.

Du bör fylla minst 9 år det år du graderar.

Alla tekniker skall tränas höger och vänster.

Alla tekniker skall visas i rörelse.

Alla tekniker skall utföras så att de ej går emot gällande tävlingsbestämmelser.

Arm- och halslås skall ingå tidigast 2 år innan de får användas i tävling

Teori

I Judo tävlar killar och tjejer i olika klasser men man tränar alltid tillsammans.

Judo är bra för kondition, styrka, balans och rörlighet.

Man får "**Ippon**" för ett kast om man kasta "Uke" med kraft, fart och kontroll mestadels på rygg.

Saknas det någon av ovanstående fyra punkter erhåller man "Waza-ari", 7 poäng ,

www.judosundsvall.com

TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK



uchi-mata

gör en ingång så att du står med ryggen mot uke.

placera hela din vikt på ditt vänstra ben

dra i armen, svep med högra benet mellan ukes ben och luta överkroppen framåt för att kasta



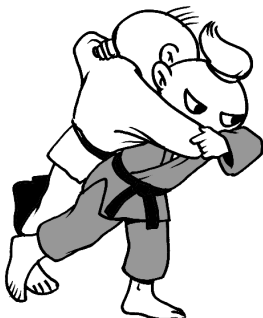
o-soto-gari

ta ett stort steg fram med vänster fot för att stå bredvid uke

dra till dig uke så att han hamnar på det ben du tänker svepa

svep undan benet med sträckt vrist

TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK



harai-goshi

gör en ingång så att du står med ryggen mot uke

placera hela din vikt på ditt vänstra ben

dra i armen, svep med högra benet på utsidan av ukes ben och luta överkroppen framåt för att kasta



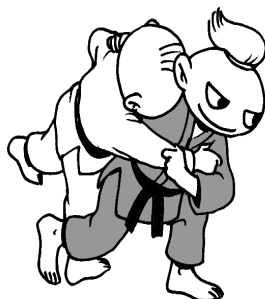
tsuri-goshi

greppa med högra handen i bältet på ukes rygg

böj på benen

kasta uke genom att sträcka på benen och dra med armarna

tai-otoshi



dra med vänster hand, tryck med höger hand i kastriktningen

placera benet under knähöjd

hälen skall peka mot taket

KUMI-KATA = GREPPTEKNIK

höger och vänster rygggrepp

visa två sätt att bryta ukes grepp när uke håller i armen.

visa ett sätt att bryta ukes grepp när han håller i nacken.

KOMBINATIONER OCH FINTER

minst tre valfria kombinationer eller finter

ÖVERGÅNG TILL NE-WAZA

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

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

NE-WAZA = MATT TEKNIK

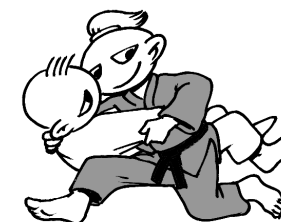
yoko-shiho-gatame



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

greppa med vänsterhanden runt ukes nacke, din andra hand håller i eller runt ukes vänsterben

Kesa-gatame



håll med ena handen runt ukes nacke, med andra handen håller du fast ukes arm

sära på benen för att få bättre balans