

NE-WAZA = MATT TEKNIK

Fasthållningar



Makura-kesa-gatame

Frigörningar

Minst ett par sätt att ta sig ur uki-gatame och kuzure-tate-shiho-gatame

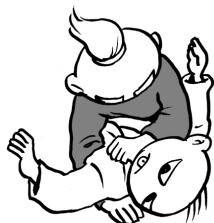
Övrig Ne-waza

sankakku-jime

Halslås med benen.



OBS! Det är förbjudet att göra halslås med benen om man inte har halsen plus en arm.



kata-te-jime

halslås huvudsakligen med en hand



Hara-gatame



Waki-gatame

TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK

yoko-guruma



soto-maki-komi



Graderingsbestämmelser

JUDO SUNDSVALL

Grönt bälte med blå markering

3 kyu

Bältet kan erhållas tidigast efter 40 träningstillfällen efter gradering till grönt bälte. Du bör vara fyllda 12 år.

Alla tekniker skall tränas höger och vänster.

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

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

Det här skall du veta:

Kuzushi = balansbrytning

Tsukuri = ingång

Kake = kast

UKEMI = FALLTEKNIK

Framåtfall

Du skall behärska framåtfall i sidleds

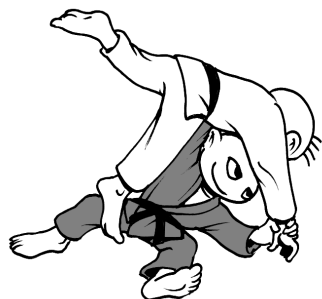
GYMNASTIK

Nedanstående övningar är inget måste för att få bältet men man får extrapoäng om man klara av dem.

Grenkullerbytta framåt

Bakåtkullerbytta upp till handstående

TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK



Yoko-otoshi



Uki-waza

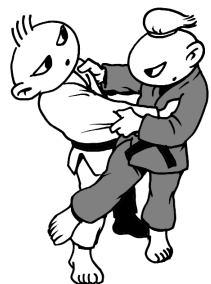


Sumi-gaeshi

TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK



O-guruma



Ashi-guruma



Ushiro-goshi



Sode-tsuri-komi-goshi
”enarmsvarianten”

KUMI-KATA = GREPPTEKNIK

Två sätt att förhindra ukes grepp på ryggen

Ett sätt att utnyttja ukes grepp i nacken till egen teknik

KOMBINATIONER OCH KONTRINGAR

Fyra valfria kombinationer framåt-bakåt i tachi-waza

Fyra valfria kombinationer höger-vänster i tachi-waza

Fem valfria kontrningar i tachi-waza

ÖVERGÅNG TILL NE-WAZA

Fyra sätta att ta över när uke har hamnat på ett eller båda knäna

Två sätt att ta över när man själv har blivit kastad

Tre sätt att fullfölja efter valfritt kast/kastförsök med armlås varav minst ett kast skall vara offerkast

Två sätt att fullfölja efter valfritt kast/kastförsök med halslås

KATA

En egen kata bestående av kast åt både höger och vänster som visas åt minst fyra håll.

Dvs. att uke skall röra sig framåt, bakåt, åt höger och åt vänster. Eftersom det skall visas åt båda hållen betyder det att det blir åtta kast. Det är valfritt att visa en eller flera olika tekniker.