

NE-WAZA-RANDORI = MATTKAMP

Mjuk ne-waza-randori är en lättare variant av vanlig mattkamp. Man skall inte ta allt för mycket utan det är meningen att båda tillåter den andra partnerns tekniker. Träningsformen är först och främst till för att träna och förbättra de olika ne-waza teknikerna i fri rörelse. Mjuk ne-waza kan även användas som uppvärmningsform



ashi	= ben, fot
gari	= meja
gatame	= kontrollteknik
goshi/koshi	= höft
hiza	= knä
kami	= uppifrån
ko	= liten
kuzure	= variant
morote	= båda händer
nage	= kast
o	= stor
shiho	= fyra punkter
soto	= utsida
uchi	= insida
waza	= teknik



Postadress:

Björneborgsgatan 25
854 60 SUNDSVALL
Tel/fax: 060-66 50 88
Bankgiro 858-0458
Swish: 123 580 954 6
E-post: info@judosundsvall.com
Hemsida: www.judosundsvall.com

Föreningskonsulent:

Wolfgang Biedron
Härstavägen 30
854 61 Sundsvall
070-646 60 13
E-post: wolfgang@judosundsvall.com

© Wolfgangs Judo har Copyright på
samtliga teckningar och bilder.

www.judosundsvall.com

GRADERINGSBESTÄMMELSER JUDO SUNDSVALL

Gult bälte

5 kyu

Bältet kan erhållas tidigast 15 träningstillfällen efter gradering till 6 kyu.

Du bör fylla 7 år det året du graderar

Alla tekniker skall tränas åt både höger och vänster.

Det här skall du veta:

I Judo följer man alltid tränarens anvisningar.

Olika träningsmoment och judomatcher startas med "Hajime".

Olika träningsmoment och judomatcher bryts med "Maté"

Ukemi = Fallteknik

Sidofall

håll upp huvudet (hakan mot bröstet)



flytta det vänstra benet snett framför dig samtidigt som du böjer på det högra benet

rulla mjukt ned på vänster sida och dämpa fallet genom att slå ifrån med vänster arm i 45 graders vinkel

Fallteknik bakåt i rörelse.

Gå några steg baklänges och gör sedan fallteknik bakåt utan att stanna upp!

TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK



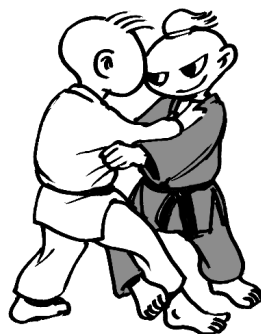
koshi-guruma
gör ingången med två steg
böj på benen
dra ukes arm mot din axel (under hakan)
rak i ryggen före lyftet



ippon-seoi-nage
med ditt armbågsveck klämmer du fast ukes överarm vid armhålan
böj på benen
vrid på kroppen i kast-ögonblicket



eri-seoi-nage
greppa med höger handen i ukes högra slag
gör ingången med två steg
sätt armbågen i ukes armhåla
håll handleden rak
böj på benen



ko-uchi-gari
placera dig med högra sidan vänd mot uke
bryt ukes balans genom att böja på vänster benet och genom att trycka uke snett bakåt
svep med fotsulan mot ukes häl och ta undan hans fot åt de håll som hans tår pekar



ko-soto-gari
flytta din högerfot bredvid ukes högra fot
dra ukes högerarm nedåt mot mattan för att bryta hans balans
svep bort ukes fot vid hälen åt samma håll som hans tår pekar

KUMI-KATA = GREPPTEKNIK



höger nackgrepp
Håll med högerhanden i uke nacke och med vänsterhanden i ukes ärm
Vänster nackgrepp
Håll med vänsterhanden i uke nacke och med högerhanden i ukes ärm

NE-WAZA = MATT TEKNIK



kami-shiho-gatame
greppa med båda händerna i ukes bälte
armbågarna och underarmarna skall vila på mattan
sära på benen och tyng ner uke (bra kontakt)



tate-shiho-gatame
kontrollera huvud och armen
tyng ner uke (bra kontakt)
håll ihop fötterna och isär med knäna

Vändningar
Minst en vändning till tate-shiho-gatame
Minst en vändning till kami-shiho-gatame
Frigörningar
Minst en frigörning ur kuzure-kesa-gatame
Minst en frigörning ur mune-gatame