

GYMNASTIK

Kullerbytta framåt

Kullerbytta åt sidan

REGLER & HYGIEN

Hygien

I judo har vi ofta nära kroppskontakt med våra träningskamrater.

Vi har alltid rena (judo)kläder på oss.

Vi tar aldrig på oss en judogi som vi har glömt i träningsväskan över natten.

Våra tå- och fingernaglar är alltid kortklippta så att vi inte gör illa kamraterna.

Vi klipper våra finger- och tånaglar i omklädningsrummet och ser då till att hålla oss över en papperskorg (detta gäller också när vi filar våra fötter)

Vi tränar aldrig med otvättade fötter (särskilt inte om vi har gått i skor och strumpor en hel dag på jobbet eller i skolan).

Har du långt hår?

Var snäll och sätt ihop det med en hårsnodd!

På mattan

Du följer tränarens instruktioner.

När tränaren pratar eller visar skall du vara tyst, stilla och du ska titta och lyssna

Efter att träningen har börjat så lämnar du ej mattan utan att säga till tränaren.

När vår partner klappar, säger *stopp* eller om han säger *maïta* betyder det "Jag ger mig" och då skall du genast sluta.

Ta med dig en vattenflaska.

På mattan är du alltid barfota (vi har inte ens tofflor eller strumpor).

Judomattan är till för att träna på.

Ingen mat och ingen dryck förtärs på mattan.

Vi hälsar alltid innan vi börjar och efter att vi har slutat öva med en partner.



Postadress:

Björneborgsgatan 25, 854 60 SUNDSVALL

Tel/fax: 060-66 50 88

Bankgiro 858-0458

E-post: info@judosundsvall.com

Hemsida: www.judosundsvall.com

www.facebook.com/judosundsvall

www.instagram.com/judosundsvall

Kontaktperson:

Wolfgang Biedron

Härstavägen 30

854 60 SUNDSVALL

070-646 60 13

Epost: wolfgang@wjs.se

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

GRADERINGSBESTÄMMELSER

JUDO SUNDSVALL

Vitt bälte med gul markering

6 kyu

Graden kan erhållas tidigast efter 10 träningstillfällen.

Du bör fylla 6 år det året du graderar

Alla tekniker skall tränas höger och vänster.

Det här skall du veta:

Judo är världens största kampsport och kommer från Japan

Judo är japanska och betyder "Den mjuka vägen".

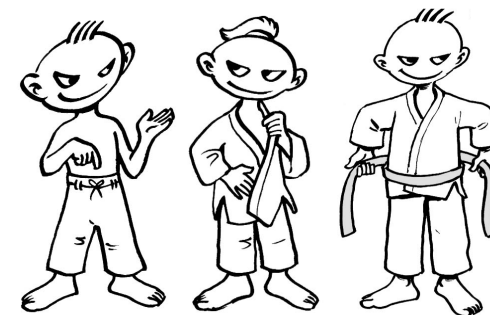
Judo får endast utövas på judoklubben under tränarens övervakning

Den som utför judotekniken kallas för "Tori", den som man utför tekniken på kallas för "Uke"

Hälsning = rei Judogi = Judodräkten

Hajime = börja Maté = stopp

Så här sätter man på sig judodräkten.



UKEMI = FALLTEKNIK

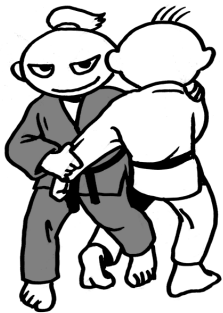


Fallteknik bakåt från stillastående

rulla mjukt bakåt och dämpa fallet genom att slå ifrån med båda armar i 45 graders vinkel

håll upp huvudet (hakan mot bröstet)

TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK O-soto-otoshi



du börjar mitt emot uke och flyttar vänster fot för att ställa dig bredvid honom

ställ ditt andra ben bakom ukes ben

se till att du har tät kroppskontakt

se till att du har bra kontroll över ukes arm när han gör fallteknik

o-goshi

du börjar bredvid uke, han lägger närmaste armen runt din axel

lägg armen bakom ukes rygg

ta tag i ukes arm och ställ dig framför honom

lyft upp uke och kasta honom över höften framför dig se till att du har bra

kontroll över ukes arm när han gör fallteknik

hiza-guruma



du börjar mitt emot uke

kliv åt sidan och placera din fotsula på utsidan av ukes knä

dra uke med båda armarna och vrid på kroppen så att uke "snubblar" över din fot

se till att du har bra kontroll över ukes arm när han gör fallteknik

o-uchi-gari



både du och uke står med vänster foten framme

med högra benet sveper du undan ukes vänster ben i en cirkelrörelse

se till att du har bra kontroll över ukes arm när han gör fallteknik

KUMI-KATA = GREPPTEKNIK



höger grepp

håll med höger hand i ukes slag och med vänster i ukes ärm

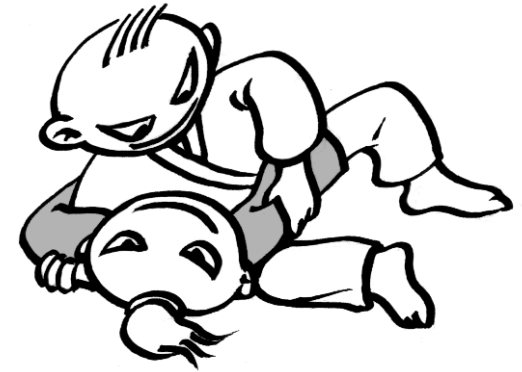
vänster grepp

håll med vänster hand i ukes slag och med höger i ukes ärm

det är förbjudet:

att greppa in i ukes ärm eller byxben

NE-WAZA = MATT TEKNIK



Kuzure-kesa-gatame

håll fast ukes arm

såra på benen för att få bättre balans

sitt bekvämt och följ med partnerns rörelse



mune-gatame

lägg dig bröst mot bröst på uke

tryck höften mot mattan

kontrollera ukes arm

Ne-waza-randori = mattkamp

Mattkamp är en form av knästående brottning.

Målet är att få uke på rygg utan att använda sig av ojusta medel. Sedan skall man försöka att kontrollera uke med en fasthållning.