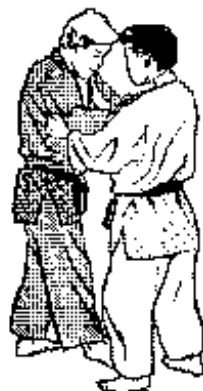


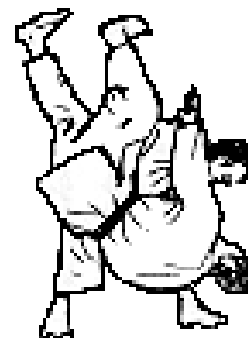
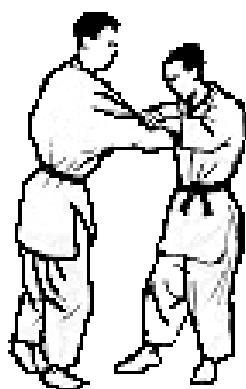


Så här knyter du bältet



De ashi harai

gå framåt fot svep, ashi waza

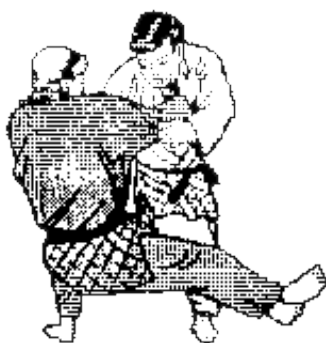


Eri seoi nage

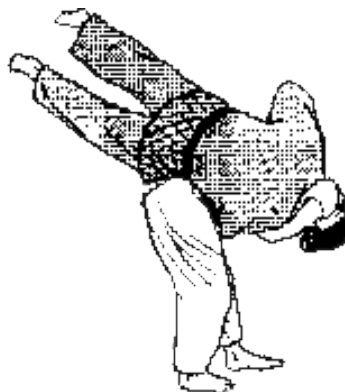
krage ta upp på ryggen kast, te waza



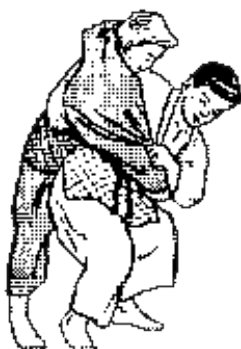
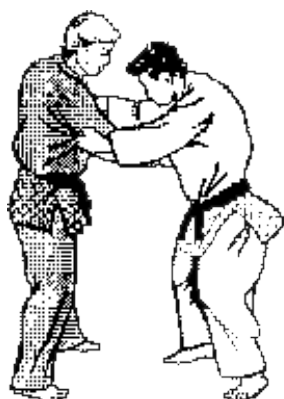
Ippon seoi nage
en ta upp på ryggen kast, te waza



Ko uchi gari
liten inre skära, ashi waza



Koshi guruma
höft hju, koshi wazal



O goshi
stor höft, koshi waza



O uchi gari
stor inre skära



O soto otoshi
stor yttre fallande



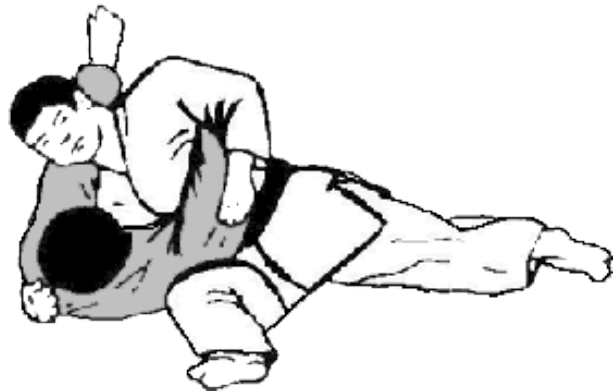
Uki goshi
flytande höft



Kesa gatame
krage fasthålla



Kami shiho gatame
ovanifrån fyra riktningar fasthålla



Kuzure kesa gatame
variant krage fasthålla



Kuzure kami shiho gatame
variant ovanifrån fyra riktningar fasthålla



Mune gatame
bröst fasthålla

Gult bälte 5 kyu

Du bör kunna följande:

Rei (hälsning) Stående och sittande hälsning.

Ukemi waza (fallteknik) Bakåtfall, bakåtfall i rörelse.

Kumi kata (greppteknik) Kunna standard grepp (i slag och arm) åt både höger och vänster.

Randori Ne waza randori, Tachi waza randori.

Du bör även kunna...a) komma in på fasthållningarna från olika lägen.

b) behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.

c) ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna.

d) minst ett sätt att vända uke, som ligger på mage.

e) Mairisignalerna för att markera att man ger upp.

f) ta på dig judogin på ett korrekt sätt och kunna knyta bältet.

Det här bör du veta... Alla kan träna judo, oavsett om man vill tävla eller ej.

Judo är en disciplinerad idrott, där man följer tränarens anvisningar.

Hajime betyder börja, mate betyder bryt. (eg vänta)

De-ashi harai - gå framåt fot svep

Kuzushi: Tori drar i ukes arm. Uke tar ett långt steg framåt med höger fot.

Tsukuri: Tori placerar vänster fot mot ukes högra vrist, häl.

Kake: Tori sveper ukes fot medan den är i luften och fortsatt att dra i ukes högra arm.

Tillfälle till kast: Uke står upprätt och tori får möjlighet till rätt timing.

Om ukes arm är svår att ta sig förbi eller om ukes arm är stark.

Eri-seoi-nage - slag skulder kast

Kuzushi: Tori drar uke framåt.

Tsukuri: Tori ställer sig rakt framför uke, böjer benen och greppar med sin högra hand på ukes högra slag.

Kake: Tori fortsätter att dra i ukes högra arm, böjer sig framåt och rätar på benen.

Tillfälle för kast: Uke står upprätt.

Ippon-seoi-nage - full poäng skulder kast

Kuzushi: Tori drar uke framåt.

Tsukuri: Tori ställer sig rakt framför uke, böjer benen och placerar sin högerarm under ukes högra arm.

Kake: Tori fortsätter att dra i ukes högra arm, böjer sig framåt och rätar på benen.

Tillfälle för kast: Uke står upprätt

Kouchi-gari - Liten inre mejning

Kuzushi: Uke tar ett steg framåt med höger fot. Tori trycker uke bakåt åt höger.

Tsukuri: Tori tar ett steg framåt med vänster fot. Tori står tätt intill uke

och placerar höger fot mot ukes högra häl.

Kake: Tori ser över ukes högra axel och sveper med höger fot undan ukes högra fot och trycker samtidigt uke nedåt, bakåt.

Tillfälle för kast: Uke har sin vikt på det bakre benet.

Koshi-guruma - höft hjul**Kuzushi:** Tori drar uke framåt.**Tsukuri:** Tori ställer sig rakt framför uke, böjer benen och placerar sin högerarm runt ukes nacke.**Kake:** Tori fortsätter att dra i ukes högra arm, böjer sig framåt och rätar på benen.

Tillfälle för kast

Uke står böjd och tori överraskar med en plötslig nedåtriktad rörelse.

O-goshi - stor höft**Kuzushi:** Tori drar uke framåt.**Tsukuri:** Tori ställer sig rakt framför uke och böjer benen. Tori placerar höger arm runt ukes midja.**Kake:** Tori drar i ukes högra arm, böjer sig framåt och rätar på benen.

Tillfälle för kast: Uke har ett högt grepp och står upprätt.

Ouchi-gari - stor inre mejning**Kuzushi:** Tori trycker uke bakåt, åt ukes vänstra sida.**Tsukuri:** Tori tar ett steg framåt med vänster fot och står tätt intill uke. Tori sätter in sin högra fot mellan ukes ben och placera höger knäveck mot ukes vänstra knäveck.**Kake:** Tori ser över ukes vänstra axel och sveper med sitt höger ben i en cirkelrörelse bort ukes vänstra ben samtidigt som tori trycker uke bakåt, nedåt..

Tillfälle för kast: Uke håller på att ta ett steg framåt med sin vänstra fot, eller när uke står med ett stort avstånd, parallellt med tori.

Osoto-otoshi - stor yttre fallande**Kuzushi:** Tori trycker uke bakåt åt höger.**Tsukuri:** Tori tar ett långt steg framåt med vänster fot och håller uke tätt intill. Tori pendlar fram med höger ben.**Kake:** Tori skär med höger ben bort ukes stödben (höger ben) och trycker uke bakåt, nedåt.

Toris högra ben ska ha kontakt med mattan under hela kastet.

Tillfälle för kast: Uke står lite åt sidan med ett grepp mitt på toris slag.

Uki goshi - flytande höft**Kuzushi:** Tori drar uke framåt, åt höger.**Tsukuri:** Tori ställer sig framför något till vänster om uke. Tori placera höger axel i ukes vänstra armhåla och placerar sin högra arm runt ukes midja utan att greppa.**Kake:** Tori håller uke tätt intill sig och vrider sig åt vänster och böjer sig framåt.

Tillfälle för kast: Uke står upprätt, mer med sidan än parallellt med tori.