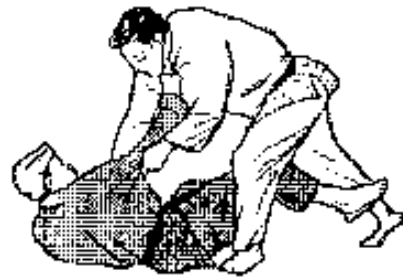




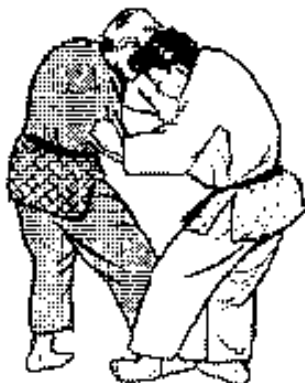
Harai goshi
svep höft, koshi waza



Hiza guruma
knä hjul, ashi waza



Ko soto gake
liten yttre krok, ashi waza

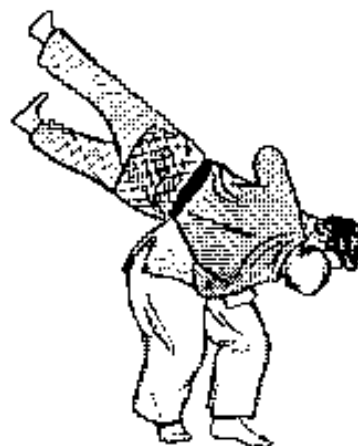


Ko soto gari
liten yttre skära, ashi waza



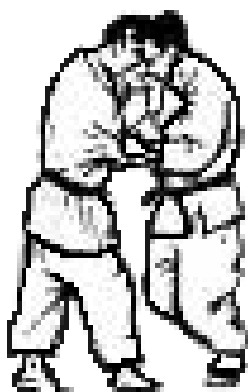
Kubi nage

nack kast, koshi waza



Morote sei nage

tvåhands ta upp på ryggen kast, te waza



O soto gari

stor yttre mejning, ashi waza



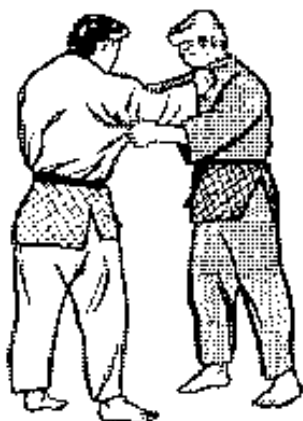
Sei otoshi

ta upp på ryggen fallande, te waza



Tsuri goshi

lyfta höft, koshi waza



Tsurikomi goshi

lyft och drag höft, koshi waza



Kuzure yoko shiho gatame

variant sidan fyra riktningar fasthålla



Tate shiho gatame

vertikal fyra riktningar fasthålla



Yoko shiho gatame

sidan fyra riktningar fasthålla



Ushiro kesa gatame

omvänd krage fasthålla



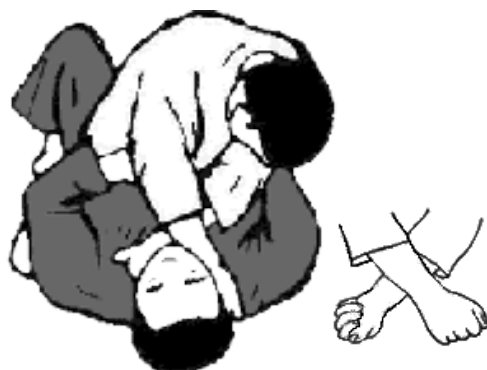
Ude hishigi juji gatame

arm brytning kors kontroll
kuy/helfärgat bälte



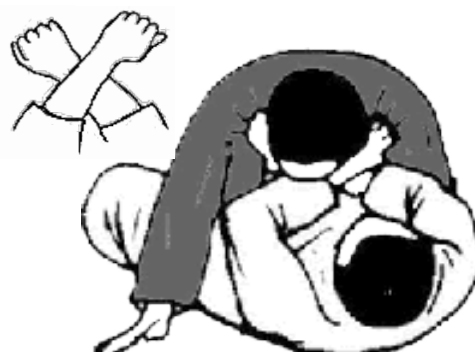
Gyaku juji jime

omvänt kors lås
kuy/helfärgat bälte



Kata juji jime

enkel kors lås
kuy/helfärgat bälte



Nami juji jime

normal kors lås
kuy/helfärgat bälte



Okuri eri jime

båda krage lås
kuy/helfärgat bälte



Ude garami

arm flätning
kuy/helfärgat bälte

5 Orange bälte 4 kyu

5

Du bör kunna följande:

Ukemi waza (fallteknik) Rullande fall framåt åt både höger och vänster till stående position och till liggande position. /Sidofall

Kuzushi (balansbrytning) De fyra grundläggande riktningar som balansen kan brytas.

Randori Övergång från Tachi waza randori till Ne waza randori.

Kumi kata (greppteknik) Kunna nackgrepp (i nackslag och ärm) höger och vänster.

Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i ärmen.

Du bör även kunna... a) komma in på katame-waza från olika lägen.

b) behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.

c) ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna som krävs till föregående grad.

d) minst tre sätt att vända Uke, som ligger på mage.

e) utföra tre valfria kast från tidigare fordringar åt både höger och vänster.

f) fullfölja i ne-waza efter två valfria kast .

g) minst ett sätt att få loss benet, som Uke fångat med sina ben.

h) minst ett sätt att passera benen på Uke när denne ligger på rygg.

i) minst tre sätt att vända Uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.

j) två valfria kombinationer i tachi waza.

Det här bör du veta... Man vinner en judomatch om man får Ippon. (Ippon=full poäng)

Judo betyder ”Den mjuka vägen”. Kuzushi betyder balansbrytning, Tsukuri betyder ingång/placering,

Kake betyder kast. Judo är bl.a. bra för kondition, balans, styrka och rörlighet.

På tävling kan man få Ippon, Waza-ari och Yuko.

Harai-goshi - lyfta höft

Kuzushi: Tori drar uke framåt.

Tsukuri: Tori ställer sig rakt framför uke och pendlar fram med höger ben.

Kake: Tori fortsätter att dra i uke och sveper bort ukes högerben med rakt högerben.

Tillfälle för kast

Uke står upprätt och håller på att röra sig åt höger. Kastet är ofta en favorit teknik bland de längre judokas då de har en effektiv kontroll på motståndarens huvud utan att översträcka sig.

Hiza-guruma - knä hjul

Kuzushi: Tori drar uke framåt, åt höger.

Tsukuri: Tori placerar vänster fot mot utsidan av ukes högra knä och fortsätter att dra.

Kake: Tori blockerar ukes högra knä med sin vänstra fot. Tori vrider sig samtidigt åt vänster och drar uke nedåt med en kraftig rattrörelse.

Tillfälle för kast Uke rör sig i halvcirklar, men kan även göras stillastående.

Kosoto-gake - Liten yttre krok

Kuzushi: Tori drar uke med höger hand och uke tar ett steg framåt med vänster ben.

Tori trycker uke bakåt åt höger.

Tsukuri: Tori fortsätter att trycka uke bakåt, åt höger. Tori ställer sig tätt intill, till höger om uke och placerar vänster fot mot ukes högra häl.

Kake: Tori trycker uke bakåt, åt höger. Tori krokas ukes högra fot med sin vänstra fot med en känsla av lyft.

Tillfälle för kast Uke tar ett steg framåt med sin vänstra fot.

5

5

Kosoto-gari - Liten yttre mejning**Kuzushi:** Uke tar ett steg framåt med höger fot. Tori trycker uke bakåt, åt höger.**Tsukuri:** Tori ställer sig till höger om ukes sida och placerar vänster fot mot ukes högra häl.**Kake:** Tori sveper bort ukes högra fot med sin vänstra fot i samma riktning som ukes tår pekar och trycker uke bakåt, nedåt.*Tillfälle för kast* Uke står lite åt sidan och tar ett steg framåt med sitt vänstra ben.**Kubi-nage** - nack kast**Kuzushi:** Tori drar uke framåt, åt höger. Tori tar ett litet steg bakåt med vänster fot.**Tsukuri:** Uke tar ett litet steg framåt med höger fot. Tori sätter höger fot framför ukes högra fot och fortsätter att dra i ukes högra arm.**Kake:** Tori drar i ukes högra arm och hjälper till med sin högra hand.*Tillfälle för kast* Uke står parallellt med tori och har ett litet avstånd till denne.**Morote-seoi-nage** - tvåhands ta upp på ryggen kast**Kuzushi:** Tori drar uke framåt.**Tsukuri:** Tori ställer sig rakt framför uke, böjer benen och placerar sin underarm i ukes högra armhåla. Tori fortsätter att hålla i ukes vänstra slag genom hela kastet.**Kake:** Tori fortsätter att dra i ukes högra arm och böjer sig framåt och rätar på benen.*Tillfälle för kast* Uke står upprätt.**Osoto-gari** - stor yttre mejning**Kuzushi:** Tori trycker uke bakåt åt höger.**Tsukuri:** Tori tar ett långt steg till vänster om uke med vänster fot. Tori håller uke tätt intill och pendlar fram med höger ben.**Kake:** Tori sveper bort ukes högerben med sitt högerben och trycker uke nedåt, bakåt.*Tillfälle för kast*

Uke är upprätt och ukes fötter står parallellt med varandra eller det ben som attackeras är placerat lite bak.

Seoi-Otoshi - skulder falla**Kuzushi:** Tori drar uke framåt.**Tsukuri:** Tori ställer sig rakt framför uke, gå ned på ett eller båda knäna, placerar höger underarm i ukes högra armhåla utan att släppa greppet, som kan ske med en ippon- morote eller eri-seio-nage fattning.**Kake:** Tori fortsätter att dra i ukes högra arm, böjer sig framåt och drar uke nedåt.*Tillfälle för kast* Uke står tätt och parallellt med tori.**Tsuri-goshi** - lyfta höft**Kuzushi:** Tori drar uke framåt.**Tsukuri:** Tori ställer sig rakt framför uke, böjer benen och greppar med sin högehand ukes bälte.**Kake:** Tori drar i ukes högra arm, böjer sig framåt och rätar på benen.*Tillfälle för kast* Uke är böjd och i försvarsställning.**Tsurikomi-goshi** - lyfta dra intill höft**Kuzushi:** Tori drar uke framåt.**Tsukuri:** Tori ställer sig rakt framför uke och böjer benen. Tori håller kvar ukes vänstra slag och sträcker armen framåt, uppåt.**Kake:** Tori fortsätter att dra i ukes högra arm och böjer sig framåt, rätar på benen och hjälper till med höger arm.*Tillfälle för kast* Uke är stark och står upprätt med grepp på insidan av slaget.