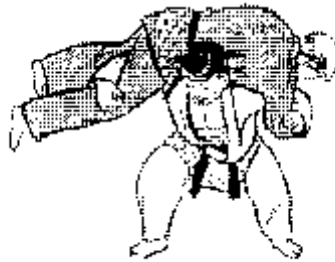
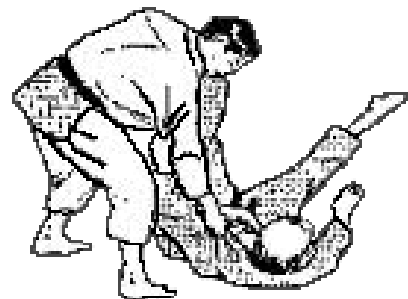
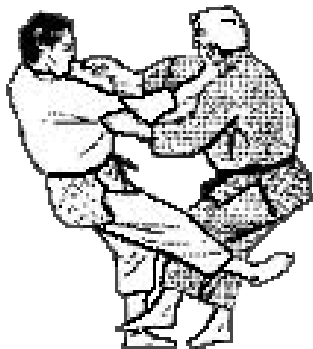




Ashi guruma
ben hjul, ashi waza



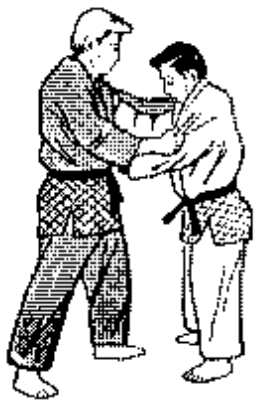
Kata guruma
skuldra hjul, te waza



Nidan ko soto gari
dubbel liten yttre skära, ashi waza



Nidan ko soto gake
dubbel liten yttre krok, ashi waza



O guruma
stort hjul, ashi waza



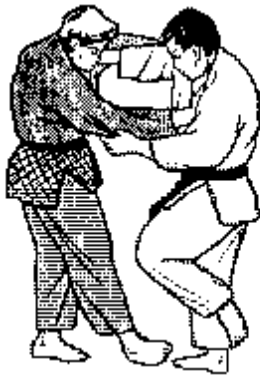
Soto makikomi
yttre rulla in i, sutemi waza



Tani otoshi
dal fallande, sutemi waza

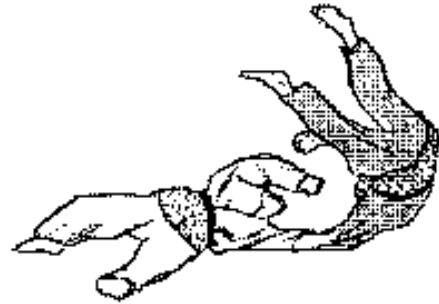


Te guruma
hand/arm hjul, te waza



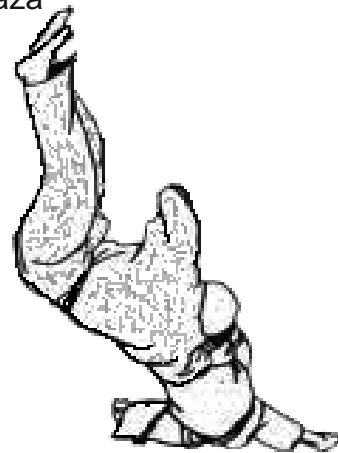
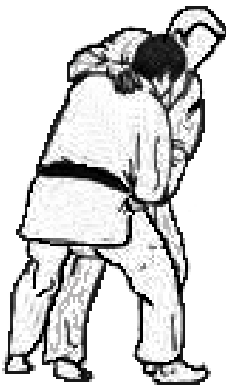
Tsubami gaeshi

gå i fällan kontrung, ashi waza



Uki waza

flytande teknik, sutemi waza



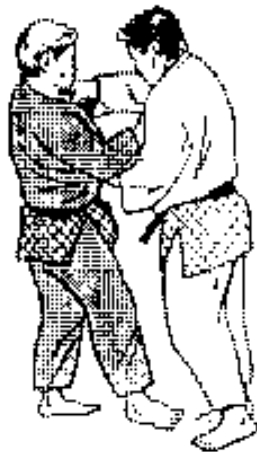
Ura nage

motsatt kast, sutemi waza



Ushiro goshi

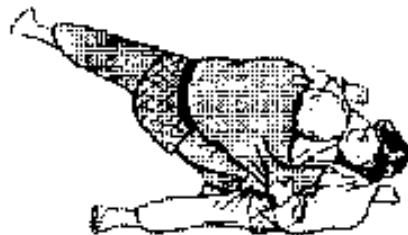
baksida höft, koshi waza



Yoko gake
sida krok, sutemi waza



Yoko guruma
sida hjul, sutemi waza



Yoko otoshi
sida fallande, sutemi waza



Kata te jime
två hand lås
kuy/helfärgat bälte



Sankaku gatame
triangel fasthålla



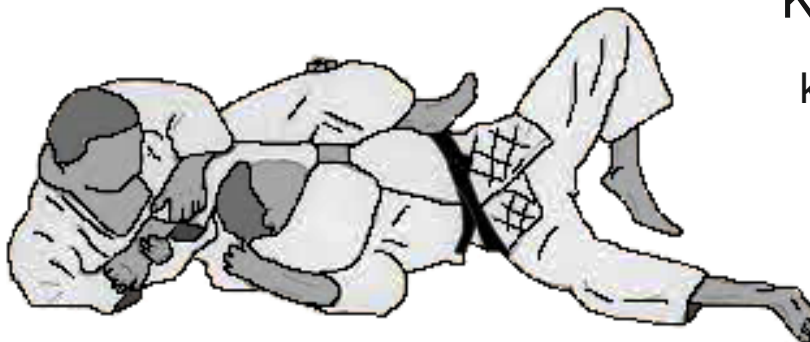
Kata gatame
skuldra fasthålla



Makura kesa gatame
kudde krage fasthålla



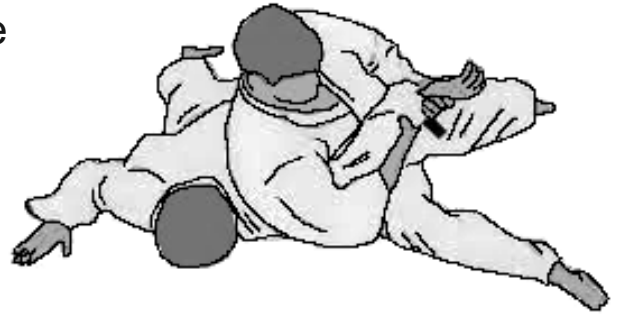
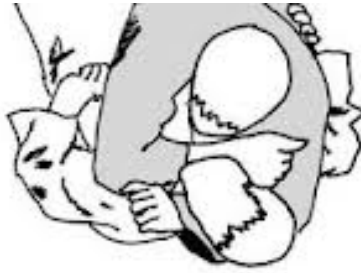
Kannuki gatame
regel fasthålla
kuy/helfärgat bälte



Sankaku jime
triangel lås
kuy/helfärgat bälte



Sode guruma jime
omvänt kors lås
kuy/helfärgat bälte



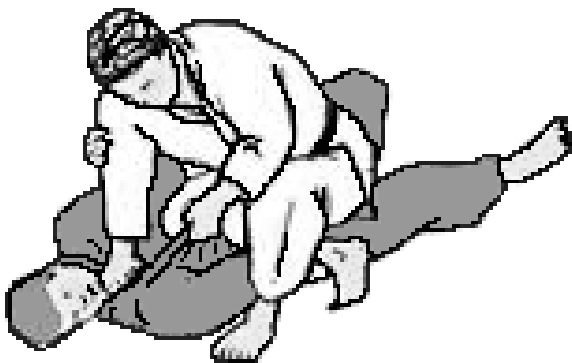
Ude hishigi waki gatame
arm brytning armhåla kontroll
kuy/helfärgat bälte



Ude hishigi hara gatame
arm brytning mage kontroll
kuy/helfärgat bälte



Ude hishigi hiza gatame
arm brytning knä kontroll
kuy/helfärgat bälte



Tsukkomi jime
skjuta ifrån lås
kuy/helfärgat bälte



Ude hishigi sankaku gatame
arm brytning triangel kontroll
kuy/helfärgat bälte

Blått bälte 2 kyu

Du bör kunna följande:

Kumi kata (grepptechnik) Att kunna få in sitt favoritgrepp från olika situationer.

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

b) behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.

c) sex sätt att ta sig ur sex valfria fasthållningar från fordringarna till tidigare grader.

d) tre sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra.

e) minst tre sätt att passera ukes ben på uke, som ligger på rygg.

f) minst fem sätt att vända uke, som ligger på mage/alla fyra.

g) fem valfria kombinationer i tachi waza.

h) fyra valfria kontringar i tachi waza.

i) kunna utföra samtliga tidigare tekniker åt både höger och vänster.

j) fullfölja i ne-waza efter sex valfria kast.

Det här bör du veta... Te waza = hand/armkastteknik

Koshi waza = höftkastteknik

Ashi waza = fot/benkastteknik

Ma Sutemi waza = offerkastteknik där Tori ligger på rygg

Yoko Sutemi waza = offerkastteknik där Tori ligger på sida

Renraku waza = kombinationsteknik

Kaeshi waza = kontringssteknik

Att kata är en av judons träningsformer och ha kännedom om Nage-no-kata.

Ashi-guruma - ben hjul.

Kuzushi: Tori drar uke framåt, åt höger.

Tsukuri: Tori placerar sig till vänster om uke och placerar sitt högra ben framför uke så att höger vrist har kontakt med ukes högra knä.

Kake: Tori fortsätter att dra i uke tätt intill sig med båda händerna och vrider sig samtidigt kraftigt åt vänster så att uke faller över toris högra ben.

Tillfälle för kast Uke står upprätt och rör sig mot toris vänstra sida. Kastet lämpar sig väl för judokas med längd.

Kata-guruma - skulder hjul.

Kuzushi: Tori drar uke framåt och uke tar ett steg framåt.

Tsukuri: Tori fortsätter att dra i ukes högra arm, tar ett steg fram med höger fot och placerar sin nacke mot ukes bälte. Tori placerar höger hand i ukes knäveck, böjer benen, håller ryggen rak och reser sig upp med fortsatt drag i ukes högra arm.

Kake: Tori fortsätter att dra i uke över sina skuldror.

Tillfälle för kast Uke står upprätt eller om uke håller på att ta ett steg framåt.

Nidan-ko-soto-gari - dubbel liten yttre skära, se ko-soto-gari, orange bälte, men attackera båda benen.

Nidan-ko-soto-gake - dubbel liten yttre krok, se ko-soto-gake, orange bälte, men attackera båda benen.

O-guruma - stort hjul.

Kuzushi: Uke har raka armar. Tori drar uke framåt.

Tsukuri: Tori tar ett översteg till vänster om uke, placerar höger ben mot nedre delen av ukes mage och vrider sig samtidigt helt till vänster om och drar uke intill sig.

Kake: Tori fortsätter att dra uke med båda händerna och vrider sig kraftigt åt vänster så att uke faller över höger ben.

Tillfälle för kast Uke står lite åt sidan, upprätt. Uke har raka armar.

Soto-makikomi - utsida rulla in i.

Kuzushi: Tori drar uke framåt.

Tsukuri: Tori vänder helt om åt vänster och ställer sig till höger framför uke och placerar sin högra arm runt om ukes arm på utsidan.

Kake: Tori drar i ukes högra arm och vrider sig kraftigt åt vänster.

Tillfälle för kast Uke står lite åt sidan med en upprätt ställning.

Tani-Otoshi - dal fallande.

Kuzushi: Tori trycker uke bakåt.

Tsukuri: Tori placerar sig till höger om uke, glider ut med sitt vänstra ben bakom uke och sätter sig ned.

Kake: Tori drar uke kraftigt nedåt, bakåt och faller samtidigt ned på sin vänstra sida.

Tillfälle för kast Uke attackerar med en höftteknik.

Te-guruma - hand hjul.

Kuzushi: Tori tar ett steg nära ukes ben och greppar om ukes lår.

Tsukuri: Tori sänker sin tyngdpunkt genom att böjer lätt på benen.

Kake: Tori lyfter uke rakt upp framför sig genom att räta på benen, sträcka på ryggen bakåt och tar ett steg bakåt med vänster fot så att uke får plats att landa på mattan.

Tillfälle för kast Uke attackerar med en höftteknik eller om uke står med sidan mot uke.

Tsubame-gaeshi - gå i fällan kontrung.

Kuzushi / Tsukuri: När uke attackerar med de ashi-harai drar tori undan den attackerade foten.

Kake: Tori kontrar uke med en vänster deashi-harai.

Tillfälle för kast Tori lockar uke att attackerar med en deashi-harai genom att stå med höger fot fram.

Uki-waza - flytande teknik.

Kuzushi: Tori drar uke framåt åt höger.

Tsukuri: När uke tar ett litet steg framåt fortsätter tori att dra, glider ut åt vänster med vänsterben och sätter sig samtidigt ner.

Kake: Tori drar uke nedåt i en cirkelrörelse åt vänster. Tori faller samtidigt ner på sin vänstra sida och styr med höger hand.

Tillfälle för kast Uke attackerar med tai-otoshi, hane-goshi etc eller när uke står mot toris sida och har vikten på det främsta benet.

Ura-nage - motsatt kast.

Kuzushi: Uke attackerar med en höftteknik.

Tsukuri: Tori ställer sig bakom eller till höger om uke och placerar båda armarna om uke.

Kake: Tori lyfter uke med båda händerna och rätar på benen och sträcker på ryggen. Tori faller rakt ner på rygg och kastar uke bakåt över vänster axel.

Tillfälle för kast Uke attackerar med en höftteknik. Uke står med sidan mot tori.

Ushiro-goshi - baksida höft.

Kuzushi: Tori tar ett steg bakåt med höger fot, vrider sig åt höger och blockerar ukes attack med sin höft.

Tsukuri: Tori placerar vänster arm runt ukes höft.

Kake: Tori lyfter uke rakt upp framför sig genom att räta på benen, sträcka på ryggen bakåt och tar ett steg bakåt med vänster fot så att uke får plats att landa på mattan.

Tillfälle för kast Uke attackerar med koshi-guruma, osoto-gari etc

Yoko-gake - sidan krok.

Kuzushi: Tori drar uke åt höger.

Tsukuri: Tori fortsätter att dra uke åt höger och placerar sin vänster fot mot ukes högra vrist.

Kake: Tori sveper ukes högra fot med sin vänstra fot i riktning mot ukes vänstra fot. Tori drar uke nedåt och faller själv ner på sin vänstra sida.

Tillfälle för kast Uke står upprätt mot toris sida.

Yoko-guruma - hand hjul.

Kuzushi: Tori tar ett steg nära ukes ben och greppar om ukes lår.

Tsukuri: Tori sänker sin tyngdpunkt genom att böjer lätt på benen.

Kake: Tori lyfter uke rakt upp framför sig genom att räta på benen, sträcka på ryggen bakåt och tar ett steg bakåt med vänster fot så att uke får plats att landa på mattan.

Tillfälle för kast Uke attackerar med en höftteknik eller om uke står med sidan mot uke.

Yoko-Otoshi - sidan fallande.

Kuzushi: Tori drar uke åt höger.

Tsukuri: Tori sträcker ut sitt vänstra ben till höger om uke och faller ned på sidan.

Kake: Tori fortsätter att dra uke åt höger med båda händerna.

Tillfälle för kast Uke står med sidan mot tori och har vikten på det främsta benet.