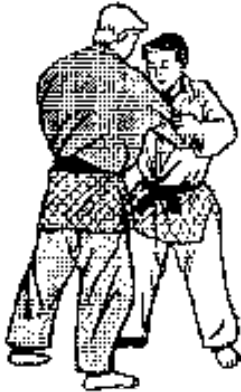


Okuri ashi harai

båda fötterna svep, ashi waza



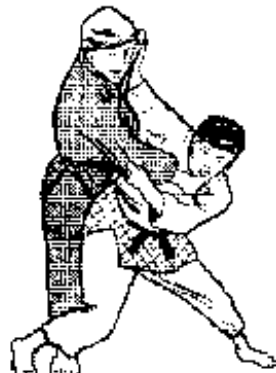
Sasae tsurikomi ashi

blockera lyft & drag fot, ashi waza



Sode tsurikomi goshi

ärm lyft & drag höft, koshi waza



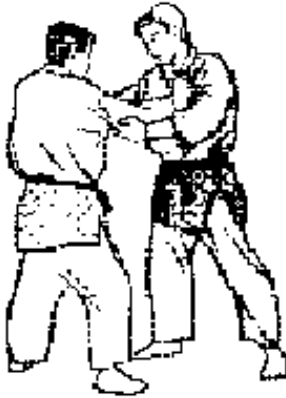
Tai otoshi

kropp fallande, te waza



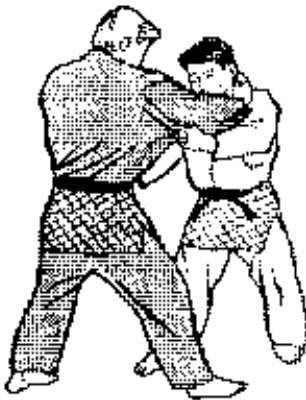
Hane goshi

flyga upp höft, koshi waza



Harai tsurikomi ashi

svep lyft & drag fot, ashi waza



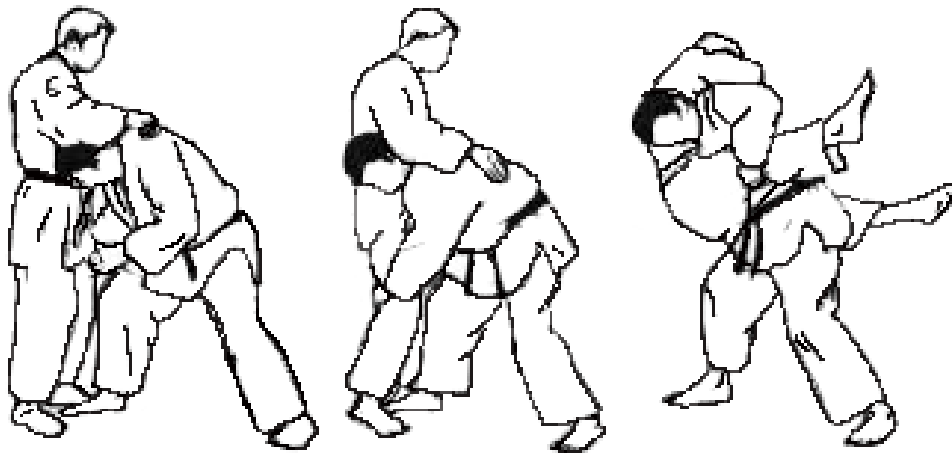
Kouchi makikomi

liten inre rulla in i, sutemi waza

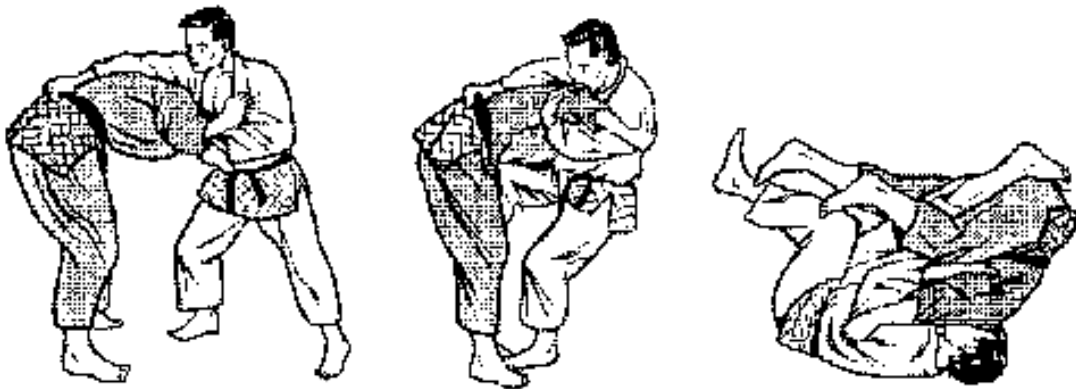


Ushimata

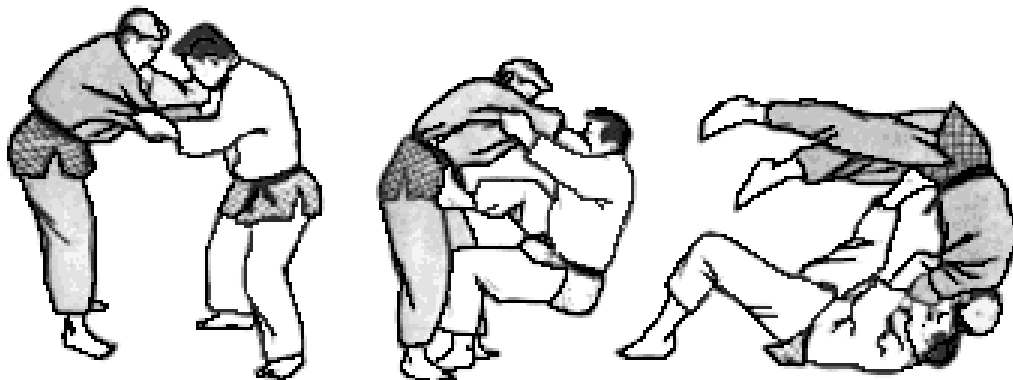
insidan lår, ashi waza



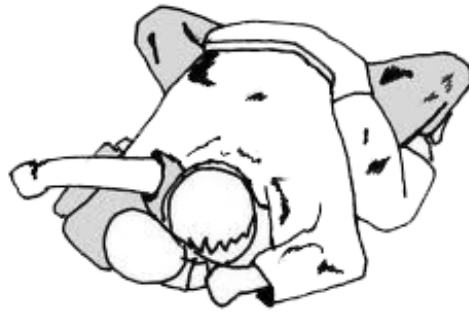
Morote gari
tvåhands svep, te waza



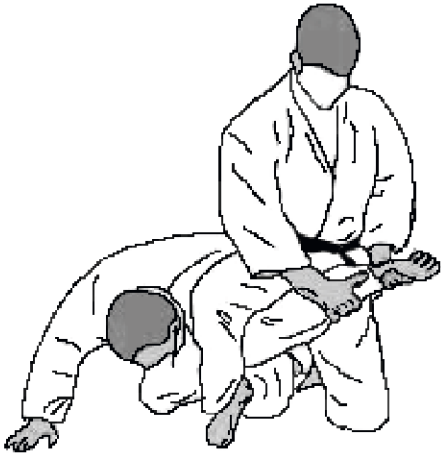
Sumi gaeshi
hörn vändning, sutemi waza
Yoko sumi gaeshi (åt sidan)



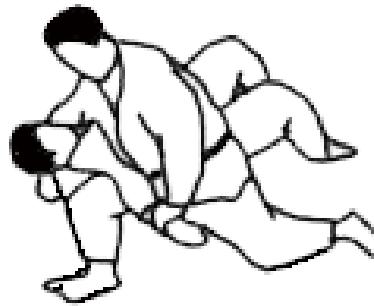
Tomoe nage
cirkel kast, sutemi waza
Yoko tomoe nage (åt sidan)



Kusure tate shiho gatame
variant vertikal fyra riktningar fasthålla



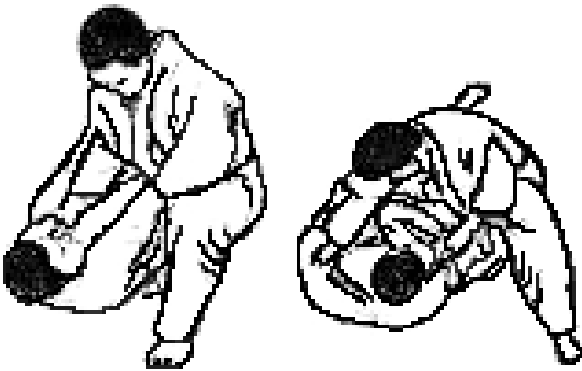
Ude hishigi ashi gatame
arm brytning ben/fot kontroll
kuy/helfärgat bälte



Kesa garami
krage flätning
kuy/helfärgat bälte



Ude hishigi ude gatame
arm brytning arm kontroll
kuy/helfärgat bälte



Uki gatame
flytande fasthålla
kuy/helfärgat bälte



Kata ha jime
enkel vinge lås
kuy/helfärgat bälte



Ryo te jime
två hand lås
kuy/helfärgat bälte

Grönt bälte 3 kyu

Du bör kunna följande:

Ukemi waza (fallteknik) Rullande fall framåt över hinder och bakåtfall över hinder.

Rullande fall framåt i olika kastriktningar.

Kuzushi (balansbrytning) Åtta olika riktningar som balansen kan brytas.

Kumi kata (greppteknik) Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i slaget.

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

b) behålla kontrollen när Uke försöker ta sig loss.

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

d) minst två sätt att få loss benet som Uke "fångat".

e) minst två sätt att passera benen på Uke, som ligger på rygg.

f) minst tre sätt att vända Uke, som ligger på mage/alla fyra.

g) tre valfria kombinationer i tachi waza.

h) två valfria kontrningar i tachi waza, utföra fyra valfria kast från tidigare fordringar åt både höger och vänster.

i) fullfölja i ne-waza efter fyra valfria kast.

j) komma in på katame-waza från olika lägen.

k) ett sätt att ta över när Uke attackerar tori som står på alla fyra.

l) två sätt att ta sig ur ude-hishigi-juji-gatame.

Det här bör du veta... Man får Ippon om man håller fast uke i 25 sek, Waza-ari i 20-24 sek och Yuko i 15-19 sek. I match räknas tiden från det att domaren har dömt Osae-komi.

Att waza betyder teknik, tachi waza betyder stående teknik och ne waza betyder matteknik.

Nage waza = kastteknik och katame waza = kontrollgreppsteknik.

Okuri-ashi-harai - båda fötterna svep

Kuzushi: Uke tar ett steg bakåt åt vänster med vänster fot. Tori följer med och tar ett steg framåt åt höger med sin högra fot. Tori trycker med vänster hand mot ukes högra armbåge.

Tsukuri: Uke för höger fot mot vänster. Tori placerar vänsterfot mot ukes högra vrist och fortsätter att trycka med vänster hand.

Kake: Tori sveper kraftigt undan både ukes fötter med vänster fot innan uke satt ner sin högra fot.

Tori vrider händerna i en kraftig rattrörelse motsols.

Tillfälle för kast Uke förflyttar sig i sidled eller rör sig i halvcirklar.

Sasae-tsurikomi-ashi - blockera fot, lyft och dra.

Kuzushi: Tori drar uke framåt, åt höger.

Tsukuri: Tori placerar vänster fot mot ukes högra vrist och fortsätter att dra.

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

Tillfälle för kast Uke står lite åt sidan med den främre foten från centrum och är på väg att ta ett steg bakåt.

Tekniken är speciellt bra för judokas med längd, då detta ger ett övertag.

Sode-tsurikomi-goshi - ärm lyft och drag höft

Kuzushi: Tori drar uke framåt.

Tsukuri: Tori ställer sig rakt framför uke, böjer benen och greppar med höger hand i ukes vänstra ärm och sträcker armen uppåt och framåt.

Kake: Tori fortsätter att dra i ukes högra ärm, böjer sig framåt, rätar på benen och hjälper till med höger arm.

Tillfälle för kast Uke har ett högt grepp med en upprätt ställning.

Tai-Otoshi - kropp falla**Kuzushi:** Tori drar uke framåt åt höger.**Tsukuri:** Uke tar ett litet steg framåt med höger fot. Tori tar ett steg med 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 tätt och parallellt med tori.**Hane-goshi** - vinge höft.**Kuzushi:** Tori drar uke framåt.**Tsukuri:** Tori ställer sig rakt framför uke, böjer benen och placerar utsidan av höger vrist mot ukes högra vads insida.**Kake:** Tori håller uke tätt intill sig och fortsätter att dra uke framåt och trycker samtidigt undan ukes högra ben med höger fot och vrider sig till vänster.*Tillfälle för kast* Uke är lätt böjd och rör sig bakåt, eller om tori får uke ur balans framåt.**Harai-tsurikomi-ashi** - svep lyft och dra intill, fot.**Kuzushi:** Tori drar uke framåt, åt höger.**Tsukuri:** Tori tar ett litet steg framåt med höger fot och placerar vänster fot mot ukes högra vrist.**Kake:** Tori sveper med kraft med vänster fot mot ukes högra vrist och vrider sig samtidigt åt vänster. Tori lyfter och drar uke kraftigt nedåt.*Tillfälle för kast* Uke står lite åt sidan och är på väg att ta ett steg bakåt.

Tekniken är speciellt bra för judokas med längd, då detta ger ett övertag.

Ko-uchi-makikomi - Liten inre rulla in i**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 och följer med uke ned i mattan.*Tillfälle för kast* Uke har sin vikt på det bakre benet.**Uchi-mata** - insida lår**Kuzushi:** Tori drar uke med höger hand. Uke tar ett steg fram med vänster fot. Tori tar ett steg fram med sin vänstra fot.**Tsukuri:** Tori fortsätter att dra uke i en cirkelrörelse med höger hand. Uke böjer sig framåt.

Tori möter ukes rörelse och placerar sitt högra ben mot ukes vänstra lårs insida.

Kake: Tori drar i uke med båda händerna och vrider sig samtidigt åt vänster och sveper med höger ben mot ukes vänstra lårs insida.*Tillfälle för kast* Uke har ett högt grepp med en upprätt ställning.**Morote-gari** - tvåhands mejning.**Kuzushi:** Bakåt.**Tsukuri:** Tori placerar höger fot mellan ukes ben och greppar med sina händer om ukes bägge knäveck.**Kake:** Tori trycker uke bakåt med hjälp av sin överkropp och drar samtidigt ukes båda knän uppåt.*Tillfälle för kast* Uke är lång och står upprätt. Kastet görs innan uke har greppat.**Sumi-gaeshi** - hörn motkast.**Kuzushi:** Uke står i försvarsställning. Tori drar uke framåt.**Tsukuri:** Tori placerar vänster fot mellan ukes fötter och sätter sig ner nära sin vänstra häl och placerar samtidigt höger vrist mot ukes vänstra knäveck.**Kake:** Tori rullar ned på rygg och drar samtidigt uke över sig och hjälper till med höger fot.*Tillfälle för kast* Uke står i försvarsställning böjd med fötterna brett isär.**Tomoe-nage** - cirkel kast.**Kuzushi:** Tori drar uke kraftigt framåt med båda händerna så att uke kommer upp på tå.**Tsukuri:** Tori placerar vänster fot mellan ukes fötter och sätter sig ner nära sin vänstra häl och placerar samtidigt höger fot mot ukes mage. Tori fortsätter att dra uke framåt och rullar över på rygg.**Kake:** Tori skjuter ifrån med höger fot och fortsätter samtidigt att dra uke över sig.*Tillfälle för kast* Uke står böjd eller om toris huvud dras ner.