



Graderingstekniker 4 kyu, orange bälte

 Vuxna (14+ år) ska till graderingen kunna alla tekniker i denna manual.

  Barn ska kunna de tekniker som är angivna med *orange streck på gult bälte* vid första graderingen och *orange bälte med vitt streck* vid andra graderingen. Manualen uppdaterad efter 2017 graderingsbestämmelser.

  Nage waza (kasttekniker)

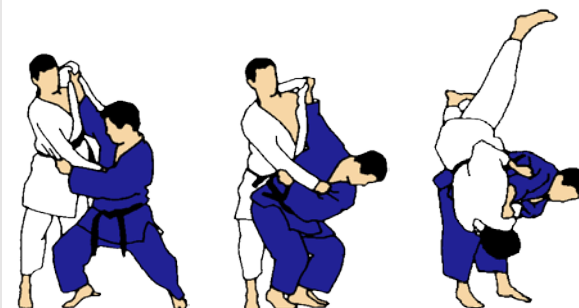
De-ashi-harai



Ko-soto-gake



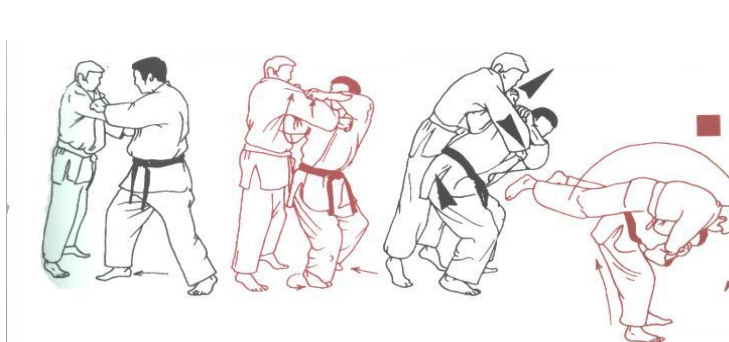
Tsuri-komi-goshi



Ippon seoi-nage



Morote-seoi-nage



Kubi-nage (fr 12 år)





Nage waza (kasttekniker)



O-soto-gari



Tsuri-goshi



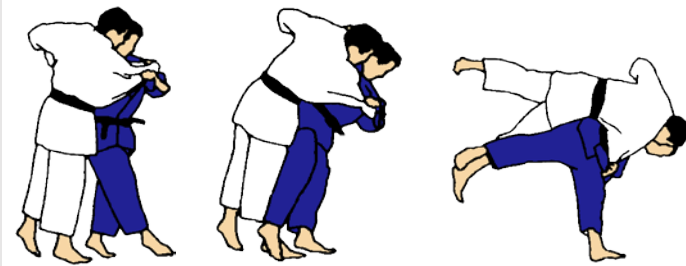
Tai-otoshi



Uchi-mata



Harai-goshi



Osaekomi-waza (fasthållningar)



Ushiro-kesa-gatame



Kuzure-yoko-shiho-gatame



Yoko-shiho-gatame



Kesa-gatame



Shime-waza (Halslåstekniker)

Nami-juji-jime



Tummen innanför

Gyaku-juji-jime



Tummen utanför

Kata-juji-jime



Kansetsu-waza (Armlåstekniker)

Ude-garami



Juji-gatame





Det här skall du veta...

- På tävling kan man få poängen Waza-ari eller Ippon på kasttekniker (nage-waza).
- Man får också poäng om man håller fast motståndaren i Osae-komi-waza: Waz-ari efter 10-19 sekunder och Ippon efter 20 sekunder.
- Man vinner en judomatch när man får Ippon (Ippon = full poäng).

Det här skall du även kunna...

- a) minst två sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- b) komma in på valfri fasthållning från olika lägen.
- c) behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- d) ett par sätt att ta sig ur olika fasthållningar.
- e) minst ett sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- f) minst två sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- g) två valfria kombinationer i tachi-waza.
- h) fem armhävningar, fem situps samt fem knäböj.
- i) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

Randori: Övergång från Tachi-waza-randori till Ne-waza-randori.



Det här skall du veta...

- Judo är bra för bland annat kondition, balans, styrka och rörlighet.
- Tachi-waza betyder stående teknik och Ne-waza betyder matteknik.

Det här skall du även kunna...

- a) fullfölja i ne-waza efter två valfria kast.
- b) minst tre sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- c) komma in på kontrollgrepp från olika lägen
- d) behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- e) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats tillföregående grader.
- f) minst två sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- g) minst ett sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- h) minst två sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- i) två valfria kombinationer i tachi-waza.
- j) tio armhävningar, tio situps samt tio knäböj.
- k) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.