



Graderingstekniker 5 kyu, gult bälte

Vuxna ska till graderingen kunna alla tekniker i denna manual.

Barn ska kunna de tekniker som har symbolen **gult streck på vitt bälte** vid första graderingen och **gul längsgående rand** (=motsv. gult bälte) vid andra graderingen. Uppdaterat efter 2017 års graderingsbestämmelser.



Nage waza (kasttekniker)

O-soto-Otoshi



O-uchi-gari



O-goshi



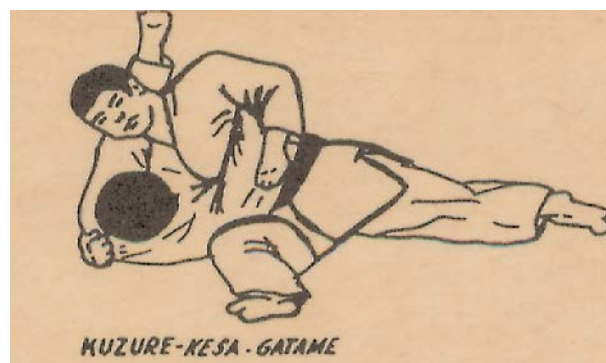


Osae komi waza (fasthållningstekniker)

Mune-gatame



Kuzure-kesa-gatame



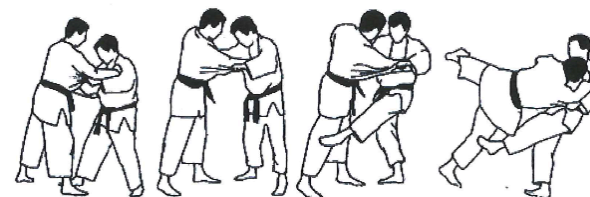


Nage waza (kasttekniker)

Ko-soto-gari



Hiza-guruma



Ko-uchi-gari



Eri-seoi-nage

//dubbelvikt arm i armhålan



1. Koshi-guruma
2. //nacksving // fr 12 år



3.



Osae komi waza (fasthållningstekniker)

Kami-shio-gatame



Tate-shiho-gatame



Övrigt:



(Barn: gult streck på vitt bälte)

Det här skall du även veta:

Vi hälsar alltid innan vi går på och av judomattan.

Vi hälsar alltid innan vi börjar och efter att vi slutat öva med en partner.

Hajime – betyder börja.

Mate – betyder bryt.

Tori – den som utför tekniken.

Uke – den som tekniken utförs på.

Du skall även kunna:

a) komma in på valfri fasthållning från olika lägen.

b) behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.

c) mairisignalerna för att markera att du ger upp.

d) ta på dig judogi på ett korrekt sätt och kunna knyta bältet.

e) en armhävning på knä, en situps samt en knäböj.

Randori:

Ne-waza-randori



(Barn: gult bälte)

Det här skall du veta:

Judo betyder ”den mjuka vägen”

Alla kan träna judo, oavsett om man vill tävla eller inte.

När man tar fasthållning i judo räknas tiden från att domaren har dömt Osaekomi, från och med då gäller det att hålla kvar fasthållningen.

Det här skall du även kunna:

a) minst ett 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) tre armhävningar, tre situps samt tre knäböj.

f) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

Randori:

Tachi-waza-randori

