



Yoko-tomoe-nage



Yoko-sumi-gaeshi



Yoko-gake
variant "hand-yoko-gake"

- **Kombinationer och finter i tachi-waza**

Två valfria kombinationer eller finter framåt-bakåt.

Två valfria kombinationer eller finter höger-vänster.

- **Kontringar i tachi-waza**

Tre olika kontringstekniker.

- **Övergång från tachi-waza till ne-waza**

Minst fyra sätt att fullfölja med fasthållning i ne-waza efter valfritt kast/kastförsök.

Minst två sätt att fullfölja med armlås efter valfritt kast/kastförsök (från ca 14 år).

Minst ett sätt att fullfölja med halslås efter valfritt kast/kastförsök (från ca 14 år).



Seoi-nage
variant med en arm



3 kyu Grönt bälte

Bältet kan erhållas tidigast efter 35 träningstillfällen efter gradering till grönt streck.

*Du bör ha fyllt 11 år för att få gradera till denna grad.
Du ska träna alla tekniker åt höger och vänster.*

Det här skall du veta

- **Japanska:**

waza teknik

ne-waza matt-tekniker

katame waza kontrollgreppstekniker

nage waza kast-tekniker

tachi-waza stående teknik

- **Man tränar judo med varandra – inte mot varandra**

Kata (företbestämd form)

- **Kast i fyra riktningar**

Ukemi (fallteknik)

- **Fritt framåtfall**

Höger eller vänster.

Kumi-kata (greppteknik)

- **Franskt grepp** (bilderna)
- **Minst ett sätt att bryta ukes grepp på ryggen**
- **Minst ett sätt att förhindra ukes grepp på ryggen – höger och vänster**
- **Man får bara greppa uke med onormalt grepp i 3-5 sekunder utan att man gör ett kastförsök**



Ne-waza (matt-tekniker)



Kuzure-tate-shiho-gatame



Ryote-te-jime
OBS! Halslås - från 14 år



Kata-ha-jime
OBS! Halslås - från 14 år



Uki-gatame
OBS! Utgår från armlås
- från ca 14 år



Ashi-gatame
OBS! Armlås
- från ca 14 år



Kesa-garemi
OBS! Armlås
- från ca 14 år

Du skall också kunna...

- Komma in till kontrollgrepp från olika lägen.
- Behålla kontrollen och byta kontrollgrepp när uke försöker ta sig loss.
- Minst två sätt att komma ur fasthållningarna till grönt streck.
- Ett sätt att ta över när tori står på alla fyra och uke attackerar.
- Två sätt att passera benen på uke som ligger på rygg.
- Minst tre sätt att vända på uke som anfaller mellan dina ben (tori på rygg).
- Fem sätt att vända på uke som ligger på mage eller alla fyra.
- Tre sätt att få loss benet, som uke fångat.

Tachi-waza (stående tekniker) – alla i rörelse



Harai-tsurikomi-ashi



Tomoe-nage



Tani-otoshi



Morote-gari