



Harai-goshi

1. Böj på benen.
2. Sträck på vristen.
3. Toris ben skall svepa längs ukes hela ben.
4. Toris överkropp skall falla framåt i samma takt som benet sveper bakåt.



Uchi-mata

1. Stå på ett ben.
2. Sträck på stödjebenet samtidigt som ditt andra ben sveper bakåt mellan ukes ben.
3. Dra samtidigt i ukes arm.
4. Toris överkropp skall falla framåt i samma takt som benet sveper bakåt.



Tsurigoshi

1. Greppa på ryggen i ukes bälte.
2. Böj på benen.
3. Dra i ukes arm.



O-soto-gari

1. Ta ett stort steg fram.
2. Dra med uke och ställ upp uke på det ben som du tänker svepa.
3. Svep undan benet med sträckt vrist.

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

Tre valfria kombinationer eller finter.

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

Minst ett sätt att fullfölja i ne-waza efter valfritt benkast.



4 kyu Orange bälte

Bältet kan erhållas tidigast efter 25 träningstillfällen efter gradering till orange streck.

Du bör ha fyllt 9 år för att få gradera till denna grad.
Du ska träna alla tekniker åt höger och vänster.

Det här skall du veta

- I judo tävlar pojkar och flickor i olika klasser men man tränar tillsammans.
- Judo är bra för kondition, styrka, balans och rörlighet.
- På tävling kan man få Ippon (10 poäng), Waza-ari (7 poäng), Yuko (5 poäng) och Koka (3 poäng).
- Man kan få poäng för kast, fasthållning, om motståndaren får straff samt för arm- och halslås.

Det här skall du kunna

- Grenkullerbytta framåt

Ukemi (fallteknik)

- Framåtfall

Du skall behärska framåtfall från stående till stående – både höger och vänster.

Du skall behärska framåtfall från stående till liggande – både höger och vänster.

Kumi-kata (greppteknik)

- Rygg-grepp i tre olika varianter

Både höger (bilderna) och vänster



Man får bara hålla i ukes bälte i 3-5 sekunder utan att man gör ett kastförsök.

Ne-waza (matt-tekniker)



Yoko-shiho-gatame



Kesa-gatame



Ude-garami

OBS! Armlås - från ca 14 år.



Okuri-eri-jime

OBS! Halslås - från 14 år.



Nami-juji-jime

OBS! Halslås - från 14 år.



Kata-juji-jime

OBS! Halslås - från 14 år.

Du skall också kunna...

- Komma in till kontrollgrepp från olika lägen.
- Behålla kontrollen och byta kontrollgrepp när uke försöker ta sig loss.
- Ett par sätt att komma ur fasthållningarna till orange streck.
- Minst ett sätt att få loss benet som uke fångat med sitt ben.
- Minst ett sätt att passera benen på uke som ligger på rygg.
- Minst ett sätt att vända på uke som anfaller mellan dina ben.
- Minst ett sätt att vända på uke som ligger på mage.

Tachi-waza (stående tekniker)



Kibushi-gaeshi

1. Greppa diagonalt i ukes slag.
2. Böj på benen och var rak i ryggen.
3. Fånga ukes häl när uke försöker kliva undan.
4. Kasta uke genom att röra dig framåt och trycka på.



Tai-otoshi

1. Placera benet en liten bit framför ukes skenben.
2. Toris häl skall peka rakt upp.
3. Dra armen i kastriktningen.