



Morote-seoi-nage

1. Gör ingången med två steg.
2. Böj på benen.
3. Placera din armbåge i ukes armhåla och håll handleden rak.



Ko-soto-gake

1. Uke står bredbent.
2. Kroka ukes ben.



De-ashi-barai

1. Svep med fotsulan mot ukes fot precis i ukes steg.
2. Svep längs mattan.
3. Håll svepben och höft rak.

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

Två valfria kombinationer eller finter – förklara skillnaderna.

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

Minst ett sätt att fullfölja i ne-waza efter valfritt höft- eller skulderkast och minst ett sätt efter valfritt benkast.



5 kyu

Gult bälte med orange streck

Bältet kan erhållas tidigast efter 20 träningstillfällen efter gradering till gult bälte.

Du bör ha fyllt 8 år för att få gradera till denna grad.

Du ska träna alla tekniker åt höger och vänster.

Det här skall du veta

- Judo är japanska och betyder ”den mjuka vägen”
- Lokalen där vi tränar judo kallas ”dojo”.
- Bålsta Judoklubb bildades 1977.
- Man vinner en judomatch om man får poängen ”ippon” för ett kast eller en fasthållning.

Det här skall du kunna

- Grenkullerbytta bakåt

Ukemi (fallteknik)

- Framåtfall

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

- Sidofall i rörelse

Sidofall i egen rörelse framåt utan att stanna upp – både höger och vänster.

Kumi-kata (greppteknik)

- Ett sätt att bryta ukes grepp när uke håller i din arm – både höger och vänster.
- Ett sätt att bryta ukes grepp när uke håller i ditt slag – både höger och vänster.

Ne-waza (matt-tekniker)



Ushiro-kesa-gatame



Kuzure-yoko-shiho-gatame



Juji-gatame

OBS! Armlås - från ca 14 år.

- Kontrollera armen genom att knipa ihop knäna.
- Dra ukes arm mot lillfingret.
- Upp med höften.



Gyaku-juji-jime

OBS! Halslås - från ca 14 år.



Du skall också kunna...

- Minst en frigörning ur Tate-shiho-gatame och minst en ur Kami-shiho-gatame.
- Komma in till kontrollgrepp från olika lägen.
- Behålla kontrollen och byta kontrollgrepp när uke försöker ta sig loss.
- Minst två sätt att vända på uke när uke ligger på magen.

Tachi-waza (stående tekniker)



Uki-goshi

1. Gör ingången med två steg.
2. Greppa på ryggen.
3. Drag uke intill dig
4. Dra i ukes ärm och vrid igenom kastet – kasta inte över höften.



Kubi-nage

1. Gör ingången med tre steg.
2. Greppa runt axlarna.
3. Kliv långt bak med sista steget.
4. Dra ukes arm mot din egen axel.



Tsuru-komi-goshi

1. Gör ingången med två steg.
2. Böj på benen.
3. Spänn armen uppåt och håll handleden rak.

Mer på nästa sida >