

# Gult bälte

5 kyu

---

*Du ska vara fyllda 7 år*

*Du ska ha tränat minst 15 timmar sedan förra graderingen*

## 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

## Ukemi/Taiso *Fallteknik/Gymnastik*

---

Bakåtfall i rörelse

Sidofall

Bakåt kullerbytta

Hjula

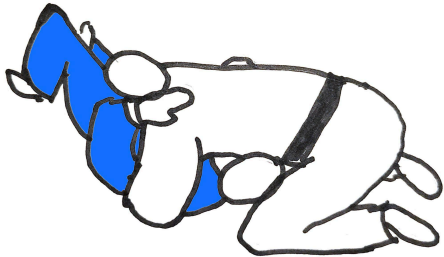
## Kumi-kata *Grepptechnik*

---

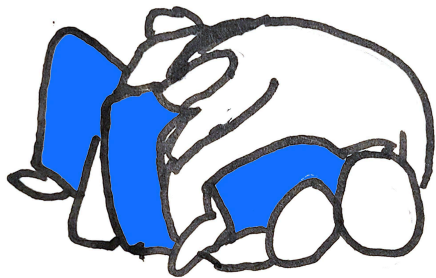
Kunna nackgrepp (i nackslaget och ärm) åt både höger och vänster

## Osae-komi-waza *Fasthållningsteknik*

---



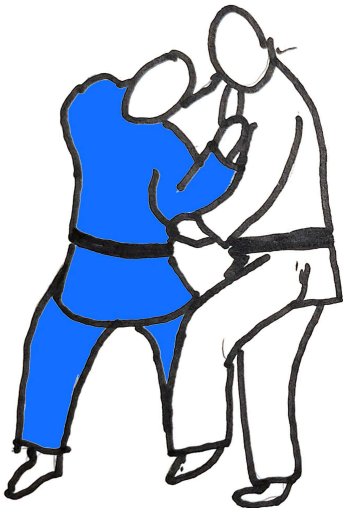
**Kami-shiho-gatame**



**Tate-shiho-gatame**

## Nage-waza *Kastteknik*

---



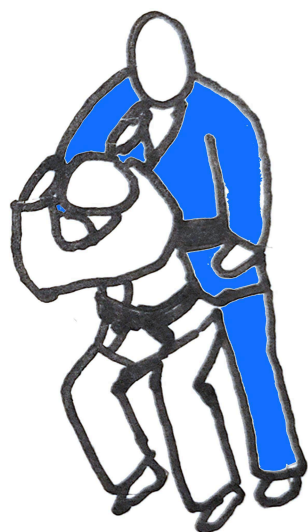
**Ko-soto-gari**



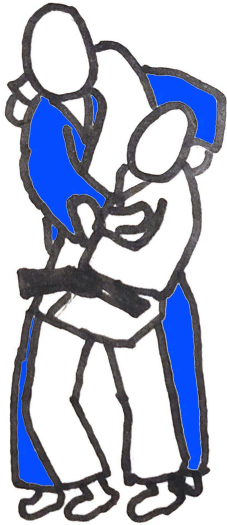
**Ko-uchi-gari**



**Hiza-guruma**



**Eri-seoi-nage**



## Koshi-guruma

*OBS! från 12 år*

### Det här skall du kunna

---

- Minst ett sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- Komma in på valfri fasthållning från olika lägen
- Behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- Ett par sätt att ta sig ur olika fasthållningar.
- Tre armhävningar, tre situps samt tre knäböj.
- Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster

### Randori

---

Tachi-waza-randori