



GRADERINGSTEKNIKER

Namn:

Telefon:

6:e kyu (Vitt bälte med gulmarkering)

Det här skall du 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

kunna...

- komma in på valfri fasthållning från olika lägen.
- behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- mairisignalerna för att markera att du ger upp.
- ta på dig judogi på ett korrekt sätt och kunna knyta bältet.
- en armhävning på knä, en situps samt en knäböj.

Randori Ne-waza-randori

6:e kyu (Vitt bälte med gul markering)

Ukemi/Taiso

(Fall och gymnastik)

Framåt kullerbytta

Bakåtfall



Grunden till sidofall

Kumi-kata

(Grepptechnik)

Kunna standardgrepp (i slag och ärm) åt både höger och vänster.

Nage-waza

(Kastteknik)

O-soto-otoshi H V SIGN:



6:e kyu (Vitt bälte med gul markering)

O-uchi-gari H V SIGN:



O-goshi H V SIGN:



Osae-komi-waza
(Fasthållningsteknik)

Mune-gatame H V SIGN:



6:e kyu (Vitt bälte med gul markering)

Kuzure-kesa-gatame H V SIGN:



5:e kyu 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 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

5:e kyu (Gult bälte)

Ukemi/Taiso

(Fall och gymnastik)

Bakåtfall i rörelse



Sidofall



Bakåt kullerbytta

Hjula

Kumi-kata

(Greppteknik)

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

5:e kyu (Gult bälte)

Nage-waza

(Kastteknik)

Ko-soto-gari H V SIGN:



Ko-uchi-gari H V SIGN:



Hiza-guruma H V SIGN:



5:e kyu (Gult bälte)

Eri-seoi-nage H V SIGN:



Koshi-guruma H V SIGN: Rekommenderat från 12år.



Osae-komi-waza
(Fasthållningsteknik)

Kami-shiho-gatame H V SIGN::



Tate-shiho-gatame H V SIGN:



Gult bälte med orange markering 5:e kyu

Det här skall du veta...

På tävling kan man få poängen Yuko (5 poäng), Waza-ari (7 poäng) och

Ippon (10 poäng).

Man får också poäng om man håller fast motståndaren i Osae-komi, Yuko

fås efter 10-14 sekunder, Waz-ari efter 15-19 sekunder och Ippon efter 20 sekunder.

Man vinner en judomatch när man får Ippon (Ippon = full poäng).

Det här skall du kunna...

a) minst två 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) minst ett sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.

f) minst två sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som

ligger på rygg.

g) två valfria kombinationer i tachi-waza.

h) fem armhävningar, fem situps samt fem knäböj.

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

Randori Övergång från Tachi-waza-randori till Ne-waza-randori.

Ukemi/Taiso

(Fall och gymnastik)

Rullande framåtfall

Grenkullerbytta bakåt

Kumi-kata

(Grepptechnik)

Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i slaget.



5:e kyu (Gult bälte med orange markering)

Nage-waz (Kastteknik)

De-ashi-harai H V SIGN:



Ko-soto-gake H V SIGN:



Ippon-seoi-nage H V SIGN:



5:e kyu (Gult bälte med orange markering)

Morote-seoi-nage H V SIGN:



Tsuri-komi-goshi H V SIGN:



Kubi-nage H V SIGN:

Rekommenderat från 12år.



5:e kyu (Gult bälte med orange markering)

Osae-komi-waza

(Fasthållningsteknik)

Ushiro-kesa-gatame H V SIGN:



Kuzure-yoko-shiho-gatame H V SIGN:



4:e kyu orange bälte

Det här skall du veta & kunna...

Judo är bra för bland annat kondition, balans, styrka och rörlighet.
Tachi-waza betyder stående teknik och Ne-waza betyder matteknik.

- fullfölja i ne-waza efter två valfria kast.
- minst tre sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- komma in på kontrollgrepp från olika lägen
- behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- minst två sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- minst ett sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- minst två sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- två valfria kombinationer i tachi-waza.
- tio armhävningar, tio situps samt tio knäböj.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

Ukemi/Taiso

(Fall och gymnastik)

Rullande framåtfall åt både höger och vänster till stående position och till

liggande position.

Hjula åt både höger och vänster.

Kumi-kata

(Grepptechnik)

Kunna höger och vänster rygggrepp.

Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i armen.

4:e kyu orange bälte

Nage-waza

(Kastteknik)

O-soto-gari H V SIGN:



Tsuri-goshi H V SIGN:



Tai-otoshi H V SIGN:



4:e kyu orange bälte

Uchi-mata H V SIGN:

”höftteknik som variant från o-goshi”



Harai-goshi H V SIGN:



Osae-komi-waza
(Fasthållningsteknik)

Yoko-shiho-gatame H V SIGN:



Rekommenderat från 12år.

Kesa-gatame H V SIGN:

Rekommenderat från 12år.



4:e kyu orange bälte

Shime-waza

Rekommenderat från 14år.

(Halslåsteknik)

Gyaku-juji-jime H V SIGN:



Nami-juji-jime H V SIGN:



Kata-juji-jime H V SIGN:



4:e kyu orange bälte

Kansetsu-waza

(Armlåsteknik)

Ude-garami H V SIGN:



Ude-hishigi-juji-gatame H V SIGN:



Orange bälte med grön markering 4:e kyu

Det här skall du veta...

Nage-waza – Kastteknik

Katame-waza – Kontrollgreppsteknik

Tokui-waza – Favoritteknik

Det här skall du även kunna...

- a) fullfölja i ne-waza efter tre valfria kast.
- b) minst fyra sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- c) komma in på kontrollgrepp från olika lägen
- d) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- e) minst tre sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- f) minst två sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- g) minst tre sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- h) fyra valfria kombinationer i tachi-waza.
- i) två valfria kontringar i tachi-waza.
- j) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

Orange bälte med grön markering 4:e kyu

Ukemi/Taiso

(Fall och gymnastik)

Rullande framåtfall – över hinder.

Bakåtfall – över hinder.

Kumi-kata

(Greppteknik)

Kunna förhindra att motståndaren får grepp i slaget.

Kunna förhindra att motståndaren får grepp i armen.

Nage-waza

(Kastteknik)

Okuri-ashi-harai H V SIGN:



Sasae-tsuri-komi-ashi H V SIGN:



Orange bälte med grön markering 4:e kyu

Uki-goshi H V SIGN:



Sode-tsuri-komi-goshi H V SIGN:



Seoi-otoshi H V SIGN:



Orange bälte med grön markering 4:e kyu

Osae-komi-waza

(Fasthållningsteknik)

Kuzure-kami-shiho-gatame H V SIGN:



Shime-waza

(Halslåsteknik)

Hadaka-jime H V SIGN:

Rekommenderat fårn 14 år



Okuri-eri-jime H V SIGN:



Orange bälte med grön markering 4:e kyu

Kansetsu-waza

(Armlåsteknik)

Ude-gatame H V SIGN:



3:e kyu Grönt bälte

Det här skall du veta...

Kuzushi – Balansbrytning

Tsukori – Ingång/placering

Kake – Kast

Det här skall du även kunna...

- a) fullfölja i ne-waza efter fyra valfria kast.
- b) minst fem sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- c) komma in på kontrollgrepp från olika lägen.
- d) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- f) minst tre sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- g) ett sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- h) två valfria kombinationer ”höger ↔ vänster” i tachi-waza.
- i) två valfria kombinationer ”framåt ↔ bakåt” i tachi-waza.
- j) fyra valfria kontringar i tachi-waza.
- k) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

Ukemi/Taiso

(Fall och gymnastik)

Rullande framåtfall i olika fallriktningar

Kumi-kata

(Grepptechnik)

Kunna korsgrepp över rygg ”ryskt grepp” åt både höger och vänster.
Kunna grepp på rygg och i arm från samma sida, ”franskt grepp”, åt både höger och vänster.

3:e kyu Grönt bälte

Nage-waza (Kastteknik)

Harai-tsuru-komi-ashi H V SIGN:



Tani-otoshi H V SIGN:



Yoko-sumi-gaeshi H V SIGN:



Tomoe-nage H V SIGN:



3:e kyu Grönt bälte

Yoko-tomoe-nage H V SIGN:

Tomeoe nage åt sidan

Osae-komi-waza

(Fasthållningsteknik)

Kuzure-tate-shiho-gatame H V SIGN:



3:e kyu Grönt bälte

Shime-waza

(Halslåsteknik)

Kata-ha-jime H V SIGN:



Ryote-jime H V SIGN:



3:e kyu Grönt bälte

Kansetsu-waza

(Armlåsteknik)

Kesa- garami H V SIGN:



Ashi-gatame H V SIGN:



Grönt bälte med blå markering 3:e kyu

Det här skall du veta...

Te-waza – Hand/skulderkastteknik.

Koshi-waza – Höftkastteknik.

Ashi-waza – Fot/benkastteknik.

Ma-sutemi-waza – Offerkastteknik där Tori ligger på rygg.

Yoko-sutemi-waza – Offerkastteknik där Tori ligger på sidan.

Det här skall du även kunna...

a) fullfölja i ne-waza efter fem valfria kast.

b) minst sex sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.

c) komma in på kontrollgrepp från olika lägen.

d) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.

e) tre sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.

f) tre valfria kombinationer ”höger ↔ vänster” i tachi-waza.

g) tre valfria kombinationer ”framåt ↔ bakåt” i tachi-waza.

h) fem valfria kontringar i tachi-waza.

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

Grönt bälte med blå markering 3:e kyu

Ukemi/Taiso

(Fall och gymnastik)

Högt rullande framåtfall så kallat ”fritt fall”

Kumi-kata

(Greppteknik)

Kunna få in sitt favoritgrepp när motståndaren greppar på olika sätt.

Nage-waza

(Kastteknik)

O-guruma H V SIGN:



Ashi-guruma H V SIGN:



Sumi-gaeshi H V SIGN:



Grönt bälte med blå markering 3:e kyu

Uki-waza H V SIGN:



Yoko-otoshi H V SIGN:



Ushiro-goshi H V SIGN:



Soto-makikomi H V SIGN::



Grönt bälte med blå markering 3:e kyu

Osae-komi-waza

(Fasthållningsteknik)

Makura-kesa-gatame H V SIGN:



Sankaku-gatame H V SIGN:



Shime-waza

(Halslåsteknik)

Rekommenderat från 14år.

Kata-te-jime H V SIGN:



Sankaku-jime H V SIGN:



Grönt bälte med blå markering 3:e kyu

Kansetsu-waza

(Armlåsteknik)

Hara-gatame H V SIGN:



Waki-gatame H V SIGN:



2:a kyu Blått bälte

Det här skall du veta...

Renraku-waza – Kombinationsteknik

Kaeshi-waza – Kontringsteknik

Det här skall du även kunna...

- a) minst sju sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- c) komma in på kontrollgrepp från olika lägen.
- d) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- e) fyra sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- f) fyra valfria kombinationer ”höger ↔ vänster” i tachi-waza.
- g) fyra valfria kombinationer ”framåt ↔ bakåt” i tachi-waza.
- h) sex valfria kontringar i tachi-waza.
- i) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

Kumi-kata

(Greppteknik)

Kunna förhindra franskt och ryskt grepp.

2:a kyu Blått bälte

Nage-waza (Kastteknik)

Uchi-mata H V SIGN:
”benteknik”



Hane-goshi H V SIGN:



Tsubame-gaeshi H V SIGN:



Ura-nage H V SIGN:



2:a kyu Blått bälte

Yoko-guruma H V SIGN:



Yoko-gake H V SIGN:



2:a kyu Blått bälte

Osae-komi-waza

(Fasthållningsteknik)

Kata-gatame H V SIGN:



Uki-gatame H V SIGN:



2:a kyu Blått bälte

Shime-waza

(Halslåsteknik)

Rekommenderat från 14år.

Sode-guruma-jime H V SIGN:



Tsukomi-jime H V SIGN:



2:a kyu Blått bälte

Kansetsu-waza

(Armlåsteknik)

Kannuki-gatame H V SIGN:



Hiza-gatame H V SIGN:



Blått bälte med brun markering 2:a kyu

Tokui-waza

(Favoritteknik)

Visa ditt favoritkast och förklara hur och varför du gör det som du gör.

Visa din favoritfasthållning som en uppföljning på ditt favoritkast, förklara

hur och varför du gör det som du gör.

Visa ditt favorithalslås som en uppföljning på ditt favoritkast, förklara hur

och varför du gör det som du gör.

Visa ditt favoritarmlås som en uppföljning på ditt favoritkast och förklara

hur och varför du gör det som du gör.

Det här skall du även kunna...

a) sex valfria kombinationer i tachi-waza som utförs för att komma till tokui-waza eller fortsätta ifrån tokui-waza.

b) fem valfria kontringar i tachi-waza.

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

Kumi-kata

(Grepptechnik)

Presentation av ditt egna favoritgrepp, förklara hur och varför du gör det som du gör när motståndaren vill applicera följande grepp:

- Ena armen i höger/vänster slag.
- Ena armen i höger/vänster nacke.
- Höger/vänster greppning med en arm.

Blått bälte med brun markering 2:a kyu

Nage-waza

(Kastteknik)

Utsuri-goshi H V SIGN:



O-soto-guruma H V SIGN:



Uki-otoshi H V SIGN:



Sumi-otoshi H V SIGN:



Blått bälte med brun markering 2:a kyu

Yoko-wakare H V SIGN:



Kata-guruma H V SIGN:



1:a kyu brunt bälte

Ukemi/Taiso H V SIGN:

(Fall och gymnastik)

Alla tidigare krav på fallteknik/gymnastik.

Kumi-kata H V SIGN:

(Grepptechnik)

Alla tidigare krav på greppteknik.

Nage-waza H V SIGN:

(Kastteknik)

Alla tidigare krav på kastteknik

Kunna genomföra samtliga tekniker åt både höger och vänster.

Osae-komi-waza H V SIGN:

(Fasthållningsteknik)

Alla tidigare krav på fasthållningsteknik.

Shime-waza H V SIGN:

(Halslåsteknik)

Alla tidigare krav på halslåsteknik.

1:a kyu brunt bälte

Kansetsu-waza H V SIGN:

(Armlåsteknik)

Alla tidigare krav på armlåsteknik.

Tokui-waza H V SIGN:

(Favoritteknik)

Alla tidigare krav på favoritteknik.

Kata H V SIGN:

En valfri serie av de tre första serierna i Nage-no-kata.

Det här skall du veta...

Alla tidigare krav under rubriken ”det här skall du veta...”