

## NE-WAZA = MATT TEKNIK

### **Frigörningar**

Några frigörningar ur *kata-gatame*

Minst två sätt att komma till *sode-guruma-jime*

Minst två sätt att komma till *tsukkomi-jime*

Minst två sätt att komma till *kannuki-gatame*

**Visa ditt favorithalslås och förklara hur och varför du gör som du gör**

**Visa ditt favoritarmlås och förklara hur och varför du gör som du gör**

### **ÖVRIG NE-WAZA**

Fyra sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra

### **KATA**

Egen kata, bestående av minst 10 olika tekniker

## KOMBINATIONER OCH KONTRINGAR

Sju valfria kontringar i tachi-waza

Åtta valfria kombinationer:

Varierar både framåt <> bakåt och höger <> vänster



### **Postadress:**

Björneborgsgatan 25  
854 60 SUNDSVALL  
Tel/fax: 060-66 50 88  
Bankgiro 858-0458  
Swish: 123 580 954 6  
E-post: [info@judosundsvall.com](mailto:info@judosundsvall.com)  
Hemsidor: [www.judosundsvall.com](http://www.judosundsvall.com)  
[www.facebook.com/judosundsvall](http://www.facebook.com/judosundsvall)

### **Föreningskonsulent:**

Wolfgang Biedron  
Härstavägen 30,  
854 61 Sundsvall  
070-646 60 13  
E-post: [wolfgang@judosundsvall.com](mailto:wolfgang@judosundsvall.com)

[www.judosundsvall.com](http://www.judosundsvall.com)

## **Graderingsbestämmelser**

### **JUDO SUNDSVALL**

#### **Blått bälte med brun markering 2 kyu**

Bältet kan erhållas tidigast 50 träningstillfällen efter gradering till grön-blått bälte.  
Du bör vara fyllda 13 år.

Alla tekniker skall tränas höger och vänster.

Alla tekniker skall utföras så att de ej går emot gällande tävlingsbestämmelser.

Arm- och halslås skall ingå tidigast 2 år innan de får användas i tävling

Alla tekniker bör göras i fri, randoriliknade, rörelse

### **Det här skall du veta:**

**Te-waza = hand/skulderkast**

**Koshi-waza = höftkast**

**Ashi-waza = benkast**

**Sutemi-waza = offerkast**

## KUMI-KATA = GREPPTEKNIK

Presentation av den egna kumi-katan med flera olika sätt att få sitt grepp mot uke som vill ha följande grepp:

Höger framsida/nacke

Vänster framsida/nacke

Höger enarmsgrepp

Vänster enarmsgrepp

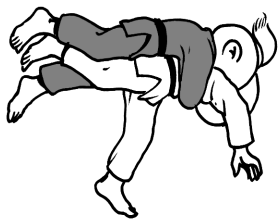
**TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK**



Utsuri-goshi



O-soto-guruma



Hane-maki-komi

**TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK**

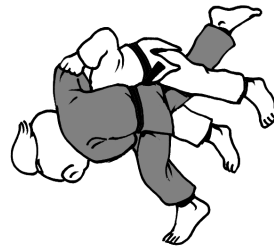


Uki-otoshi



Sumi-otoshi

Uchi-mata



"hoppande variant s.k. kenken)" där man attackerar med uchimata och hoppar snett framåt tills ukes faller

**Tachi-waza = Stående teknik**



Yoko-wakare



Ko-soto-gari "variant på båda benen"  
Nidan-ko-soto-gari



Ko-soto-gake "variant på båda benen"  
Nidan-ko-soto-gake