

NE-WAZA = MATT TEKNIK

Fasthållningar



Kata-gatame

Frigörningar

Några frigörningar ur makura-kesa-gatame

Övrig Ne-waza

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

Minst sju tekniker när uke som ligger på mage/alla fyra.

Minst sju tekniker när uke anfaller mellan benen



Sode-guruma-jime

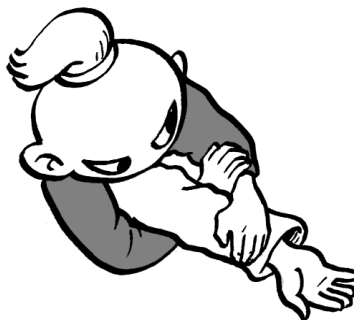


Tsukkomi-jime

Minst två sätt att komma till kata-te-jime

Minst två sätt att komma till sankaku-jime

kansetsu-waza = armlåsteknik



Kannuki – gatame

Minst två sätt att komma till waki-gatame

Minst två sätt att komma till hara-gatame

Minst sju sätt att komma till juji-gatame

TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK



Seoi-nage

"variant högerkast med vänster ingång"

Graderingsbestämmelser

JUDO SUNDSVALL

Blått bälte

2 kyu

Bältet kan erhållas tidigast 45 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

Det här skall du veta:

Renraku-waza = kombinationsteknik

Kaeshi-waza = kontringsteknik

UKEMI = FALLTEKNIK

Fritt fall

Falltekniken får visas på kastmattan

GYMNASTIK

Nedanstående övning är inget måste för att få bältet men man får extrapoäng om man klara av dem. Övningen får visas på kastmattan.

Handstående nedrullning som avslutas som grenkullerbytta framåt.

TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK



Ura-nage



Uchi-mata
"benkast variant"

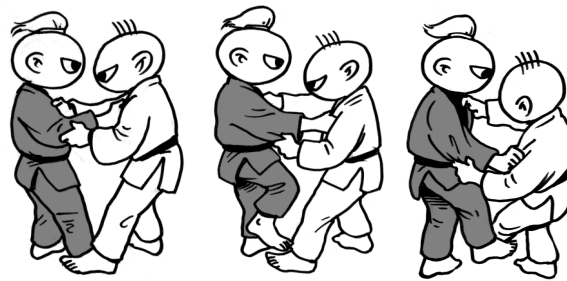


Kata-guruma



Yoko-otoshi
"Laats variant"
Obs! Man får inte
längre greppa i be-
net

TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK



Tsubame-gaeshi



Ippon-seoi-nage
variant vänsterkast med attack
mot ukes högra arm"

KUMI-KATA = GREPPTEKNIK

Du skall kunna franskt och ryskt grepp samt visa
hur man kan förhindra dessa

KOMBINATIONER OCH KONTRINGAR

Sex valfria kontringar

Tio valfria kombinationer eller finter

ÖVERGÅNG TILL NE-WAZA

Sex sätt att ta över när uke har hamnat på ett eller
båda knä

Minst fem sätt att fullfölja efter valfritt kast/
kastförsök med armlås. Minst ett av kasten skall
vara offerkast.

Minst tre sätt att fullfölja efter valfritt kast/kastförsök
med halslås.



Yoko-gake