

NE-WAZA = MATT TEKNIK



Uki-gatame (Juji-gatame-fasthållning)



Kuzure-tate-shiho-gatame



Kata-ha-jime



Ryote-jime

Två sätt att komma till Hadaka-

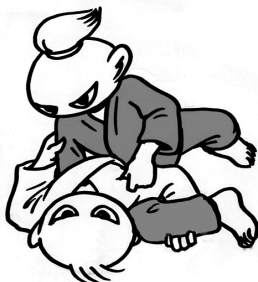
jime

Minst ett sätt att fullfölja efter valfritt kast/kastförsök med halslås

NE-WAZA = MATT TEKNIK



Ashi-gatame



Kesa-garami

Fem sätt att komma till juji-gatame

TVÅ SÄTT ATT KOMMA TILL UDE-GATAME

Minst två sätt att fullfölja efter valfritt kast/kastförsök med armlås

GYMNASTIK

En form av rondat åt båda hållen

© Wolfgang's Judo har Copyright på samtliga teckningar och bilder.

Graderingsbestämmelser

JUDO SUNDSVALL

Grönt bälte

3 kyu

Bältet kan erhållas tidigast efter 35 träningstillfällen efter gradering till orange-grönt bälte.
Du bör fylla 11 år det året du graderar.

Alla tekniker skall tränas höger och vänster.

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

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

Det här skall du veta:

Shime Waza = Halslåstekniker

Kansetsu Waza = Armlåstekniker

Tachi Waza = Stående teknik

Ne Waza = Matteknik

Nage Waza = Kastteknik

Katame Waza = Kontrollgreppsteknik

UKEMI = FALLTEKNIK

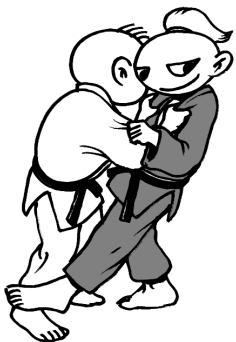
Framåtfall

Du skall behärska framåtfall åt båda hållen med stöd på hinder och ligga kvar

Bakåtfall

Du skall behärska bakåtfall över hinder med att rulla runt

TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK



Harai-tsurikomi-ashi

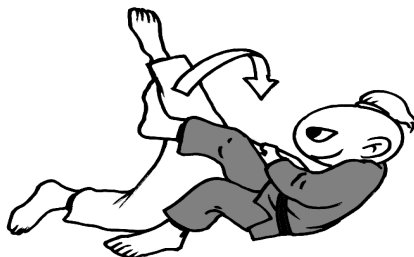


Tani-otoshi



Seoi-nage
"enarms variant"

TACHI-WAZA = STÅENDE TEKNIK

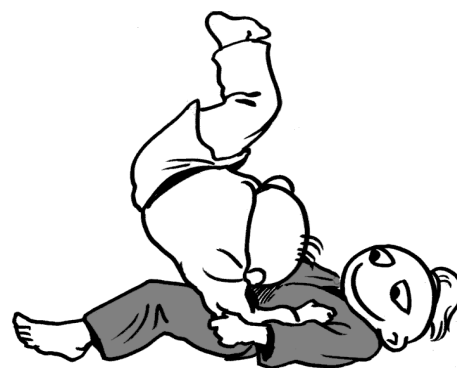


sumi-gaeshi

Yoko-



Tomoe-
nage



Yoko - tomoe - nage

KUMI-KATA = GREPPTEKNIK

Visa minst ett sätt att bryta ukes grepp på ryggen.

Minst ett sätt att förhindra ukes grepp i nacken

Korsgrepp över ryggen (franskt)

OBS! Det är förbjudet att hålla på samma om du inte attackerar omgående

KOMBINATIONER OCH KONTRINGAR

Två valfria kombinationer höger - vänster

Två valfria kombinationer framåt - bakåt

Fyra valfria kontrningar.

ÖVERGÅNG TILL NE-WAZA

Minst 4 sätt att fullfölja efter valfritt kast/kastförsök med fasthållning

NE-WAZA = MATT TEKNIK

Frigörningar

Ett par sätt att ta sig ur kuzure-kami-shiho-gatame

Övrig Ne-waza

Minst fyra sätt att vända uke som anfaller mellan benen.

Minst tre tekniker när tori anfaller mellan ukes ben när denne ligger på rygg

Minst tre sätt att få loss benet som uke "fångat".

Minst två tekniker när tori attackerar i fyrfota position