

# Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

## Fordringar för examen till 1 kyu (*brunt bälte*).

*Denna grad bör erhållas tidigast efter 100 träningsstimmar räknade från blått bälte.*

Du skall vara fyllda 14 år.

### Det här skall du veta

Te waza = hand/ skulderkastteknik

Koshi waza = höftkastteknik

Ashi waza = benkastteknik

Sutemi waza = offerkastteknik

Alla tidigare krav under rubrik "Det här skall du veta...".

### Ukemi/Taiso (*fallteknik/gymnastik*)

Alla tidigare krav på fallteknik/ gymnastik.

### 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/Vänster framsida/nacke

Höger/Vänster enarmsgrepp

Alla tidigare krav på greppteknik.

### Kata (*bestämd träningsform*)

3 valfria serier ur **Nage-no-kata**

### Nage waza (*kastteknik*)

**Te waza** (*handkast*)

Uki-otoshi

Sukui-nage

Sumi-otoshi

Kata-guruma

**Sutemi waza** (*offerkast*)

Hane-maki-komi

Yoko-wakare

Ura-nage "*Khabarelli variant*"

Yoko-otoshi "*Laats variant*"

**Achi waza** (*benkast*)

O-soto-guruma

Uchi-mata "*hoppande variant s.k kenken*"

Ko-soto-gari "*attack på båda benen*"

Ko-soto-gake "*attack på båda benen*"

**Kochi waza** (*höftkast*)

Utsuri-goshi

**Alla tidigare krav på kast teknik.**

### Osae komi waza (*fasthållningsteknik*)

Alla tidigare krav på fasthållnings teknik.

### Kansetsu waza (*armlåsteknik*) Endast för dig från 14 år

Alla tidigare krav på armlås teknik.

### Shime waza (*halslåsteknik*) Endast för dig från 14 år

Alla tidigare krav på halslås teknik.

### Ne waza (*matteknik*)

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

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

### Du skall även kunna:

- Fyra valfria kombinationer "framåt . bakåt" i tachi waza.
- Fyra valfria kombinationer "höger . vänster" i tachi waza.
- Fyra sätt att ta över när uke attackerar tori som står i bänk.
- Alla tidigare krav under rubriken "Du skall även kunna...".

# Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Liten japanska ordlista för brunt bälte:

Suki	Skyffla
Utsuri	Skifta/Ändra
Wakare	Seperation/Dra