

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Fordringar för examen till 4 kyu (*orange bälte*).

Denna grad bör erhållas tidigast efter 45 träningstimmar räknade från gult bälte.

Du skall vara fyllda 9 år.

Det här skall du veta

Judo är bl.a. bra för kondition, balans, styrka och rörlighet.

Man vinner en judomatch om man får **Ippon** (Ippon = fullpoäng).

Judo betyder "**Den mjuka vägen**".

På tävling kan man få **Ippon**, **Waza-ari** och **Yuko**.

Ukemi/Taiso (*fallteknik/gymnastik*)

Grenkullerbytta bakåt

Framåtfall åt både höger och vänster till stående och liggande position.

Hjula åt både höger och vänster.

Kumi kata (*greppteknik*)

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

Höger och vänster rygggrepp.

Kata (*bestämd träningsform*)

2 valfria höftkast och 2 valfria benkast från föregående bälte i "kata-form"

Nage waza (*kastteknik*)

Te waza (*handkast*)

Morote-seoi-nage

Tai-otoshi

Kibisu-gaeshi (*ej tillåten tävlingsteknik*)

Achi waza (*benkast*)

Ko-soto-gake

De-ashi-harai

O-soto-gari

Uchi-mata "*som ben eller höftteknik*"

Koshi waza (*höftkast*)

Tsuri-goshi

Tsuri-komi-goshi

Uchi-mata "*som höft eller benteknik*"

Harai-goshi

Kubi-nage (*Endast för dig från 12 år*)

Osae komi waza (*fasthållningsteknik*)

Tate-shiho-gatame

Yoko-shiho-gatame

Kuzure-yoko-shiho-gatame

Kesa-gatame (*Endast för dig från 12 år*)

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

Juji-gatame

Ude garami

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

Gyaku-juji-jime

Nami-juji-jime

Okuri-eri-jime

Kata-juji-jime

Du skall även kunna:

- komma in på kontrollgreppen från olika lägen (*uke på knä/bänk/mage*).
- behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
- ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen.
- minst tre sätt att vända uke, som ligger på mage.
- minst ett sätt att få loss benet som uke "fångat".
- minst ett sätt att passera benen på uke när man fastnat i guarden.
- minst tre sätt att vända uke, när denne fastnat i guarden.
- fullfölja i Ne waza efter valfritt höftkast och benkast.
- tre valfria kombinationer i tachi waza.

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Liten japanska ordlista för orange bälte:

Barai/Harai	Meja/Svepa
De	Föra framåt
Gyako	Omvänd
Gaeshi	Kontring
Juji	Tvårsöver
Komi	Drag
Kubi	Nacke/Skuldra
Morote	Båda händerna
Nami	Normal/Enkel
Okuri	Båda
Tai	Kropp
Ude	Arm
Uki	Flytande
Tate	På längden
Thuri	Lyft/"Fiskande rörelse"
Yoko	Sida