

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Fordringar för examen till 5 kyu (*gult bälte*).

Denna grad bör erhållas tidigast efter 25 träningstimmar.

Du skall vara fyllda 7 år.

Det här skall du veta

Alla kan träna judo, oavsett om man vill tävla eller ej.

Judo är en av världens största kamportsporter och härstammar från Japan.

Judo får endast utövas i klubben.

På mattan är vi alltid barfota.

Vi har alltid rena judokläder på oss.

Tå-och fingernaglar är alltid kortklippta så att vi inte skadar oss eller våra kamrater.

Vi följer tränarens instruktioner.

Vi hälsar alltid innan vi börjar och efter att vi slutat öva med en partner.

Efter att träningen börjat så lämnar vi ej mattan utan att säga till tränaren.

Hajime betyder börja och **Mate** betyder stanna.

Tori = den som utför tekniken,

Uke = den som tekniken utförs på.

Rei (*hälsning*)

Stående och sittande hälsning.

Ukemi/Taiso (*fallteknik/gymnastik*)

Kullerbytta framåt och bakåt

Bakåtfall i rörelse.

Sidofall i stillastående.

Kumi kata (*greppteknik*)

Kunna standard grepp (i slag och ärm) åt både höger och vänster.

Kunna nackgrepp (i nackslaget och ärm) åt både höger och vänster.

Randori (*fri form*)

Ne waza randori

Tachi waza randori

Nage waza (*kastteknik*)

Te waza (*handkast*)

Ippon-seoi-nage (*skulderkast*)

Eri-seoi-nage (*krag skulderkast*)

Koshi waza (*höftkast*)

O-goshi (*stort höftkast*)

Uki-goshi (*flytande höft*)

Koshi-guruma (*höfthjul*) (*Endast för dig från 12 år*)

Achi waza (*benkast*)

O-soto-otoshi (*stor yttre droppe*)

Ko-soto-gari (*litet yttre svep*)

O-uchi-gari (*stort inre svep*)

Ko-uchi-gari (*litet inre svep*)

Hiza-guruma (*knä hjul*)

Osae komi waza (*fasthållningsteknik*)

Kuzure-kesa-gatame

Mune-gatame

Kami-shiho-gatame

Ushiro-kesa-gatame

Du skall även kunna:

- Mairisignalerna för att markera att man ger upp.
- ta på dig judogin på ett korrekt sätt och kunna knyta bältet.
- behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
- komma in på kontrollgreppen från olika lägen (*uke på knä/bänk/mage*)
- ett par sätt att ta dig ur kontrollgreppen.
- minst ett sätt att vända uke, som ligger på mage.

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Liten japanska ordlista för gult bälte:

Ashi	Fot/Ben
Dojo	Träningslokal
Eri	Krage
Gari	Skärande/Cirkel formad rörelse
Gatame	Hålla fast/Kontroll
Goshi/Koshi	Höft
Guruma	Hjul
Hajime	Börja/Starta
Hiza	Knä
Judo	Den mjuka vägen/Följsamhetens väg
Kami	Övre
Kata	Skuldra/Bestämd träningsform/Singular
Kesa	Hals/Nacke
Ko	Liten
Kuy	Elev
Kumi	Greppa
Kuzure	Variant/Bruten cirkel
Mate	Bryt/Stopp
Maitta	Jag ger upp
Mune	Bröstkorg
Nage	Kast
O	Stor
Otoshi	Droppa/Släppa
Randori	Fri träningsform
Seio	Över skuldran/Över ryggen
Siho	4 riktningar
Soto	Utanför/Rörelse utifrån och in
Tatami	Judomatta
Uchi	Innanför/Rörelse innifrån och ut
Ushiro	Bakifrån
Waza	Teknik