Budoklubben Yoi checklista för gradering inom Judo

Budoklubben Yoi checklista för de första graderingarna i Judo

Detta är tänkt som ett hjälpmedel till de tränande och ett komplement till dokumentet om kyu-graderna.

Med dessa checklistor kan man markera när man anser att man lärt sig någonting bra nog för en gradering, när listan är full kan man peta på sin tränare och hävda att det är dags för en gradering, samt påminna tränaren om saker man tränat för lite på för att få till en markering.

De delar utan skuggning är det som ingår i första delen av en halv-grad, och de skuggade delarna är tänkta som den andra delen på en halv-grad. Det är möjligt att byta ut oskuggade/skuggade tekniker mot varandra inom samma bälte om behov finns vid gradering.

Teknikerna är skrivna med fetstil, översättningarna är skrivna med kursivt samt arm och halslås är utelämnade då detta är tänkt för de yngre utövarna.

Mera information angående Judo och dess tekniker kan återfinnas på internet:
http://www.kodokan.org/ (på engelska)
http://www.judo.se/ (på svenska)
http://judoinfo.com/ (på engelska)

Denna checklista tillhör:_____

Checklista 5 Kyu (gult bälte).

- ☐ Rei (hälsning)
- ☐ Stående och sittande hälsning.
- ☐ Kullerbytta framåt och bakåt
- ☐ Bakåtfall i rörelse.
- ☐ Sidofall i stillastående.
- ☐ Kunna standard grepp *(i slag och ärm)* åt både höger och vänster.
- ☐ Kunna nackgrepp *(i nackslaget och ärm)* åt både höger och vänster.
- ☐ Ne waza randori
- ☐ Tachi waza randori
- ☐ **Ippon-seoi-nage** *(skulderkast)*
- ☐ **O-goshi** *(stort höftkast)*
- ☐ **O-soto-otoshi** *(stor yttre droppe)*
- ☐ **O-uchi-gari** *(stort inre svep)*
- ☐ **Ko-uchi-gari** *(litet inre svep)*
- ☐ **Eri-seoi-nage** *(krag skulderkast)*
- ☐ **Koshi-guruma** *(höfthjul)* (från 12 år)
- ☐ **Uki-goshi** *(flytande höft)*
- ☐ **Ko-soto-gari** *(litet yttre svep)*
- ☐ **Hiza-guruma** *(knä hjul)*
- ☐ **Kuzure-kesa-gatame**
- ☐ **Ushiro-kesa-gatame**
- ☐ **Mune-gatame**
- ☐ **Kami-shiho-gatame**
- ☐ 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.

Den skuggade biten är den andra halvan av halv grad

Budoklubben Yoi checklista för gradering inom Judo

Checklista 4 Kyu (orange bälte).

- ☐ Grenkullerbytta bakåt
- ☐ Framåtfall åt både höger och vänster till stående och liggande position.
- ☐ Hjula åt både höger och vänster.
- ☐ Kunna bryta motståndarens grepp när han/ hon håller i ärmen.
- ☐ Höger och vänster ryggrepp.
- ☐ 2 höftkast och 2 benkast från föregående bälte i ”kata-form”
- ☐ **Morote-seoi-nage**
- ☐ **Kubi-nage** (från 12 år)
- ☐ **Tsuri-goshi**
- ☐ **Tsuri-komi-goshi**
- ☐ **Ko-soto-gake**
- ☐ **Harai-goshi**
- ☐ **Tai-otoshi**
- ☐ **Uchi-mata** "som ben eller höftteknik"
- ☐ **O-soto-gari**
- ☐ **De-ashi-harai**
- ☐ **Tate-shiho-gatame**
- ☐ **Kuzure-yoko-shiho-gatame**
- ☐ **Yoko-shiho-gatame**
- ☐ **Kesa-gatame** (från 12 år)
- ☐ 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.

Checklista 3 Kyu (grönt bälte).

- ☐ Framåtfall över hinder och bakåtfall över hinder.
- ☐ Hjula
- ☐ Kunna förhindra ukes grepp i ärmen.
- ☐ Kunna förhindra ukes grepp i slaget.
- ☐ Korsgrepp över rygg ("fransktgrepp") åt både höger och vänster.
- ☐ 1 valfri serie ur Nage-no-kata
- ☐ **Seoi-otoshi**
- ☐ **Sode-tsuri-komi-goshi**
- ☐ **Uchi-mata** "som ben <u>och</u> höftteknik"
- ☐ **Sasae-tsuri-komi-ashi**
- ☐ **Okuri-ashi-harai**
- ☐ **Tomoe-nage** (från 12 år)
- ☐ **Tani-otoshi**
- ☐ **Hane-goshi**
- ☐ **Harai-tsuri-komi-ashi**
- ☐ **Sumi-gaeshi** (från 12 år)
- ☐ **Kuzure-tate-shiho-gatame**
- ☐ **Makura-kesa-gatame**
- ☐ **Kuzure-kami-shiho-gatame**
- ☐ **Kata-gatame**
- ☐ 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 två sätt att få loss benet som uke "fångat".
- ☐ Minst två sätt att passera benen på uke, när man fastnat i guarden
- ☐ Minst två sätt att ta över när uke attackerar tori som står i bänk.
- ☐ Minst fem sätt att vända uke, som ligger på mage/står i bänk.
- ☐ Teknikerna från föregående bälte på båda sidor.
- ☐ Fyra valfria kontringar i tachi waza.
- ☐ Fyra valfria kombinationer i tachi waza.

Den skuggade biten är den andra halvan av halv grad