

5 KYU GULT BÄLTE KODOKAN JUDO



<p>JUDOETIKETT SHIZENTAI JIGOTAI <i>Shizentai</i> och <i>Jigotai</i> är grundställningarna i judo. <i>Shizentai</i> är den naturliga upprätta ställningen med armarna hängandes längs sidorna och fötterna axelbrett. <i>Jigotai</i> är den defensiva hukande ställningen.</p>	<p>UKEMI WAZA: Yoko ukemi Mae mawari ukemi (Mae ukemi) Ushiro ukemi</p>
<p>KUMIKATA: Standardgrepp (Ay-yotsu) Nackgrepp</p>	<p>KUZUSHI WAZA: Förklara balansbrytning på kasten i Dai Ikkyo</p>
<p style="text-align: center;">NAGE WAZA: DAI IKKYU</p> <p>Ashi waza: 1. De ashi barai 2. Hiza guruma 3. Sasae tsuri komi ashi 4. O soto gari 5. O uchi gari Koshi waza: 6. Uki goshi 7. O goshi Te waza: 8. Seoinage (ippon, morote, eri)</p>	<p style="text-align: center;">NE WAZA</p> <p>Osaekomi waza: 1. Hon gesa gatame 2. Kuzure gesa gatame 3. Yoko shiho gatame</p> <p><i>Kommentar: I Kodokan Judo används benämningen <i>Kuzure gesa gatame</i> även för <i>Makura gesa gatame</i> och <i>Ushiro gesa gatame</i>, liksom <i>Yoko shiho gatame</i> även används för <i>Mune gatame</i>. "Kuzure" används enbart för <i>Kesa gatame</i> och <i>Kami shiho gatame</i>.</i></p>
<p>RÖRELSEUPPGIFT: 1. Två valfria frigöringstekniker ur osaekomi (fusegi waza)</p>	<p>RANDORI 1. Ne waza 2. Yakusoku geiko</p>

4 KYU ORANGE BÄLTE KODOKAN JUDO

KUMIKATA: Rygg-grepp under armen, över nacken	UKEMI WAZA: Skall tydligt ha utvecklat sin fallteknik
NAGE WAZA: DAI NIKYO Ashi waza: 1. Ko soto gari 2. Ko uchi gari 3. Okuri ashi barai Koshi waza: 4. Koshi guruma 5. Tsuru komi goshi 6. Harai goshi 7. Uchi mata Te waza: 8. Tai otoshi	RENRAKU WAZA & RENZOKU WAZA: 1 st. valfri kastkombination KAESHI WAZA: 1 st. valfri kontrung mot kast.
NE WAZA Osakomi waza: 1. Tate shiho gatame 2. Kata gatame 3. Kami shiho gatame 4. Kuzure kami shiho gatame Kansetsu waza: 1. Ude garami 2. Juji gatame 3. Ude gatame Shime waza: 1. Tsukkomi jime 2. Hadaka jime 3. Nami juji jime	Rörelseuppgift: 1. Att behålla kontrollen under ukes frigöringsförsök 2. Två valfria frigöringstekniker (fusegi waza) 3. Att visa sin favoritteknik från 2 st. olika lägen
RANDORI 1. Nage waza 2. Ne waza	

3 KYU GRÖNT BÄLTE KODOKAN JUDO

KUMIKATA: Diagonalt grepp & franskt grepp	UKEMI WAZA: Mae ukemi över hinder Ushiro ukemi över hinder
KATA:	<i>3:e Serien i Nage no Kata (ashi waza):</i> 1. Okuri ashi barai 2. Sasae tsurikomi ashi 3. Uchi mata
<p style="text-align: center;">NAGE WAZA: DAI SANKYO</p> Ashi waza: 1. Ko soto gake 2. Harai tsurikomi ashi Koshi waza: 3. Tsuru goshi 4. Hane goshi Te waza: 5. Ashi guruma 6. Kata guruma (knästående, stående) Sutemi waza: 7. Yoko otoshi 8. Tomoe nage	<p style="text-align: center;">RENRAKU WAZA & RENZOKU WAZA:</p> 2 st. valfria kastkombinationer. <p style="text-align: center;">KAESHI WAZA:</p> 2 st. valfria kontringar mot kast.
<p style="text-align: center;">NE WAZA</p> Kansetsu waza: 1. Hiza gatame 2. Waki gatame 3. Hara gatame Shime waza: 1. Kata ha jime 2. Gyaku juji jime 3. Okuri eri jime 4. Kata juji jime	<p style="text-align: center;">Rörelseuppgift:</p> 1. Tre valfria frigöringstekniker (fusegi waza) 2. Visa en passerteknik från mellanbenen-position (sittandes i guard) 3. Visa en valfri teknik från olika lägen 4. Visa en vändningsteknik från bänkposition
RANDORI 1. Shiai	

2 KYU BLÅTT BÄLTE KODOKAN JUDO

KUMIKATA: Passage med lyft bakifrån	UKEMI WAZA: Chugaeri
KATA:	2:a Serien i Nage no Kata (<i>koshi waza</i>): 1. Uki goshi 2. Harai goshi 3. Tsuru komi goshi
<p style="text-align: center;">NAGE WAZA: DAI YONKYO</p> Koshi waza: 1. Utsuri goshi Te waza: 2. Sukui nage 3. O guruma 4. Uki otoshi Makikomi waza: 5. Soto makikomi 6. Hane makikomi Sutemi waza: 7. Sumi gaeshi 8. Tani otoshi	RENRAKU WAZA & RENZOKU WAZA: 2 st. valfria kastkombinationer. KAESHI WAZA: 2 st. valfria kontringar mot kast.
<p style="text-align: center;">NE WAZA</p> Kansetsu waza: 1. Ude hishigi ashi gatame 2. Ude hishigi te gatame 3. Ude hishigi sankaku gatame Shime waza: 1. Sode guruma 2. Ryo te jime 3. Sankaku jime 4. Kata te jime	Rörelseuppgift: 1. Visa en vändningsteknik då uke ligger på mage 2. Tre valfria frigöringstekniker (<i>fusegi waza</i>)
RANDORI 1. Shiai	

1 KYU BRUNT BÄLTE KODOKAN JUDO

KUMIKATA: Visa upp olika greppfattningar, att kunna få in sitt favoritgrepp när uke greppar på olika sätt (<i>kumikata geiko</i>)	
KATA:	1:a Serien i Nage no Kata (<i>te waza</i>): 1. Uki otoshi 2. Seoi nage 3. Kata guruma
<p style="text-align: center;">NAGE WAZA: DAI GOKYO</p> Ashi waza: 1. O soto guruma Koshi waza: 2. Ushiro goshi Te waza: 3. Sumi otoshi (4. Te guruma) Sutemi waza: 5. Uki waza 6. Yoko wakare 7. Yoko guruma 8. Ura nage 9. Yoko gake	RENRAKU WAZA & RENZOKU WAZA: 3 st. valfria kastkombinationer. KAESHI WAZA: 3 st. valfria kontringar mot kast. HIKKOMI WAZA: Visa 1 st. valfri hikkomiteknik.

TEORIFRÅGOR 1 DAN JUDO

Att gradera till svart bälte innebär inte bara att man skall ha en teknisk skicklighet, man skall också ha vissa teoretiska kunskaper. Träna på följande "Black Belt Quiz" inför Din kommande Dangradering:

1. Vad betyder Judo och Budo?
2. Vad betyder Kodokan och Sakura?
3. När grundades Kodokan?
4. När kom Judo till Sverige och när grundades den första judoklubben?
5. Vilka är de viktiga träningsdelarna och studierna i Kodokan Judo?
6. Hur delar man in den stående tekniken, dvs. Tachi Waza?
7. Kodokan Judo har 67 st. klassificerade kasttekniker. Grundkassen klassificeras i Gokyo no Waza, hur många är grundkassen? Hur klassificeras de övriga kasten?
8. Hur lär du ut Uchi mata till en nybörjare?
9. Vilka kast är med i Dai Sankyo till 3 Kyu grönt bälte?
10. Till vilket bälte har vi Okuri eri jime?
11. Vilka sutemi waza har vi till 2 Kyu blått bälte?
12. Vad krävs för att få en Ippon i tävling?
13. Jigoro Kano hade tre syften med Judo. Vilka?
14. Vad är grundprincipen vid nödvärn?
15. Förklara Happo no Kuzushi och Hando no Kuzushi!
16. Förklara begreppen – gake, - barai och – gari!
17. Grundkast. Förklara delmomenten Kuzushi, Tsukuri och Kake! Och en gång till, men utgå från Ditt favoritkast.
18. Vilka två Koryu Ju Jutsuskolor utgör grunden till Kodokan Judo?
19. Vad är Randori no Kata?
20. Vad är syftet med Nage no Kata?
21. Förklara tekniken Harai goshi!
22. Vad är skillnaden mellan Renraku waza och Renzoku waza?
23. Vad är det kompletta namnet på armläset Juji gatame?
24. Vad är Choosi Waza?
25. Nämn tre stycken Te waza?
26. Vad är Jigo tai?
27. Hur delar man in kontrolltekniken, Katame waza?
28. När blev Judo olympisk sport?
29. Nämn det tre typerna av Juji jime. Vad är de tekniska skillnaderna?
30. Vad är skillnaderna i kasten Harai tsurikomi ashi och Sasae tsurikomi ashi?
31. Vad innebär Makikomi?
32. Vad är vår inställning när det gäller Dress code?

1 DAN SHODAN SVART BÄLTE KODOKAN JUDO

ALLMÄNNA KRAV: Minimumålder 16 år Minst 1 år sedan gradering till 1 Kyu	KATA: Nage no Kata (serie 1-3)
NAGE WAZA Visa upp: <ul style="list-style-type: none"> • 20 st. kast från Gokyo no Waza och Habukareta Waza • 4 st. kast från Shinmeisho no Waza 	RENRAKU WAZA: 8 st. valfria kastkombinationer (4 st. renzoku waza och 4 st. renraku waza)
KAESHI WAZA: 8 st. valfria kontringar mot kast	NE WAZA: Visa följande tekniker med ingångar och frigöringar (fusegi waza): <ul style="list-style-type: none"> • 4 st. Osaekomi Waza • 4 st. Kansetsu Waza • 4 st. Shime Waza
RANDORI: Shiai x 5	KOMMENTAR: Skall kunna förklara principerna i Nage no Kata framförallt momenten <i>kuzushi</i> , <i>tsukuri</i> och <i>kake</i> .