

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Fordringar för examen till 3 kyu (grönt bälte).

Denna grad bör erhållas tidigast efter 70 träningsstimmar räknade från orange bälte.

Du skall vara fyllda 11 år.

Det här skall du veta

Att waza betyder teknik, tachi waza betyder ståendeteknik och ne waza betyder matteknik.

Nage waza = kastteknik och katame waza = kontrollgreppsteknik.

Man får **Ippon** om man håller fast uke i 20 sek, **Waza-ari** i 15-20 sek, **Yuko** i 10-14 sek.

I match räknas tiden från det att domaren har dömt **Osae-komi**.

Ukemi/Taiso (fallteknik/gymnastik)

Framåtfall över hinder och bakåtfall över hinder.

Hjula

Kumi kata (greppteknik)

Kunna förhindra ukes grepp i armen.

Kunna förhindra ukes grepp i slaget.

Korsgrepp över rygg ("fransktgrepp") åt både höger och vänster.

Kata (bestämd träningsform)

1 valfri serie ur **Nage-no-kata**

Nage waza (kastteknik)

Te waza (handkast)

Seoi-otoshi

Seoi-nage "enarms variant"

Kuchiki-taoshi (ej tillåten tävlingsteknik)

Morote-gari (ej tillåten tävlingsteknik)

Achi waza (benkast)

Okuri-ashi-harai

Sasae-tsuri-komi-ashi

Harai-tsuri-komi-ashi

Uchi-mata "som ben och höftteknik"

Koshi waza (höftkast)

Sode-tsuri-komi-goshi

Hane-goshi

Uchi-mata "som ben och höftteknik"

Sutemi waza (offerkast)

Tani-otoshi

Ko-uchi-makikomi

Yoko-gake "hand variant"

Sumi-gaeshi (Endast för dig från 12 år)

Yoko-Sumi-gaeshi (Endast för dig från 12 år)

Tomoe-nage (Endast för dig från 12 år)

Osae komi waza (fasthållningsteknik)

Kuzure-kami-shiho-gatame

Kuzure-tate-shiho-gatame

Makura-kesa-gatame

Kata-gatame

Kansetsu waza (armlåsteknik) Endast för dig från 14 år

Ude-gatame

Kesa-garami

Ashi-gatame

Hiza-gatame

Shime waza (halslåsteknik) Endast för dig från 14 år

Hadaka-jime

Ryote-jime

Kata-ha-jime

Tsukkomi-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 som fodras till föregående grad.
- 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 kontrningar i tachi waza.
- fyra valfria kombinationer i tachi waza.

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Liten japanska ordlista för grönt bälte:

Gake	Krok
Garami	Fläta
Hane	Vinge
Hadaka	Ren/Fri
Katame	Kontrollera
Makikomi	Att skruva/Offra balans framåt
Makura	Kudde
Okuri	Båda/Två släpande
Royote	Två händer
Sode	Ärm
Sumo	Hörna
Tani	Dal
Tomoe	Båge
Yoko	Sida