

VITT BÄLTE MED GUL MARKERING, 6 KYU

Du ska vara fyllda 7 år.

Rei (hälsning)

Stående och sittande hälsning.

Ukemi/Taiso (Fall och gymnastik)

Bakåtfall

Grunden till sidofall

Framåtkullerbytta

Kumi-Kata (Grepptechnik)

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

Nage-Waza (Kastteknik)

O-Soto-Otoshi

De-Ashi-Harai

O-Uchi-Gari

Uki-Goshi

Osae-Komi-Waza (Fasthållningsteknik)

Mune-Gatame

Kuzure-Kesa-Gatame

Det här skall du även veta...

Vi hälsar alltid innan vi går på och av judomattan. Vi hälsar alltid innan vi börjar och efter att vi slutat öva med en partner.

Hajime – Börja

Tori – Den som utför tekniken

Mate – Bryt

Uke – Den som tekniken utförs på

Du skall även kunna...

- a) komma in på valfri fasthållning från olika lägen.
- b) behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- c) mairisignalerna för att markera alla olika sätt att signalera att du ger upp.
- d) ta på dig judogi på ett korrekt sätt och kunna knyta bältet.
- e) en armhävning på knä, en situps samt en knäböj.

GULT BÄLTE, 5 KYU

Du ska vara fyllda 7 år.

Ukemi/Taiso (Fall och gymnastik)

Bakåtfall i rörelse

Sidofall

Bakåt kullerbytta

Hjula

Kumi-Kata (Greppteknik)

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

Nage-Waza (Kastteknik)

O-Goshi

Morote-Seoi-Nage

Ko-Uchi-Gari

Ippon-Seoi-Nage

Hiza-Guruma

Osae-Komi-Waza (Fasthållningsteknik)

Tate-Shiho-Gatame

Kami-Shiho-Gatame

Det här skall du veta...

Judo betyder ”den mjuka vägen”. Alla kan träna judo, oavsett om man vill tävla eller inte.

När man tar fasthållning i judo räknas tiden från att domaren har dömt Osae-Komi, från och med då gäller det att hålla kvar fasthållningen.

Tachi-Waza – Stående teknik

Ne-Waza – Matteknik

Det här skall du även kunna...

a) minst ett sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.

b) komma in på valfri fasthållning från olika lägen

c) behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.

d) ett par sätt att ta sig ur olika fasthållningar.

e) tre armhävningar, tre situps samt tre knäböj.

f) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

GULT BÄLTE MED ORANGE MARKERING, 5 KYU

Du ska vara fyllda 8 år.

Ukemi/Taiso (Fall och gymnastik)

Rullande framåtfall

Grenkullerbytta bakåt

Kumi-Kata (Grepptechnik)

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

Nage-Waza (Kastteknik)

Ko-Soto-Gari

Tsuri-Goshi

Ko-Soto-Gake

Kubi-Nage rekommenderat från 12år

Eri-Seoi-Nage

Koshi-Guruma rekommenderat från 12år

Osae-Komi-Waza (Fasthållningsteknik)

Ushiro-Kesa-Gatame

Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame

Det här skall du veta...

På tävling kan man få poängen Waza-ari eller Ippon på kasttekniker (Nage-Waza). Man får också poäng om man håller fast motståndaren i Osae-Komi-Waza, Waz-Ari efter 10-19 sekunder och Ippon efter 20 sekunder. Man vinner en judomatch när man får Ippon (Ippon = full poäng).

Det här skall du även kunna...

- a) minst två sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- b) komma in på valfri fasthållning från olika lägen.
- c) behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- d) ett par sätt att ta sig ur olika fasthållningar.
- e) minst ett sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- f) minst två sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- g) två valfria kombinationer i Tachi-Waza.
- h) fem armhävningar, fem situps samt fem knäböj.
- i) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

ORANGE BÄLTE, 4 KYU

Du ska vara fyllda 8 år.

Ukemi/Taiso (Fall och gymnastik)

Rullande framåtfall åt både höger och vänster till stående position och till liggande position.
Hjula åt både höger och vänster.

Kumi-Kata (Grepptechnik)

Kunna höger och vänster rygggrepp. Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i armen.

Nage-Waza (Kastteknik)

O-Soto-Gari

Uchi-Mata (som höftvariant)

Tsurikomi-Goshi

Harai-Goshi

Tai-Otoshi

Kuchiki-Taoshi rekommenderat från 12år

Rekommenderat från 12år

Osae-Komi-Waza (Fasthållningsteknik)

Yoko-Shiho-Gatame

Kesa-Gatame

Rekommenderat från 14år

Shime-Waza (Halslåsteknik)

Gyaku-Juji-Jime

Kata-Juji-Jime

Nami-Juji-Jime

Rekommenderat från 14år

Kansetsu-Waza (Armlåsteknik)

Ude-Garami

Juji-Gatame

Det här skall du veta...

Judo är bra för bland annat kondition, balans, styrka och rörlighet.

Det här skall du även kunna...

- a) fullfölja i ne-waza efter två valfria kast.
- b) minst tre sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- c) komma in på kontrollgrepp från olika lägen
- d) behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- e) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- f) minst två sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- g) minst ett sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- h) minst två sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg. ‘
- i) två valfria kombinationer i Tachi-Waza.
- j) tio armhävningar, tio situps samt tio knäböj.
- k) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

ORANGE BÄLTE MED GRÖN MARKERING, 4 KYU

Du ska vara fyllda 9 år.

Ukemi/Taiso (Fall och gymnastik)

Rullande framåtfall – över hinder.

Bakåtfall – över hinder.

Kumi-Kata (Grepptechnik)

Kunna förhindra att motståndaren får grepp i slaget. Kunna förhindra att motståndaren får grepp i armen.

Nage-Waza (Kastteknik)

Okuri-Ashi-Harai

Seoi-Otoshi

Sasae-Tsurikomi-Ashi

Uki-Waza

Sode-Taurikomi-Goshi

Kibisu-Gaeshi rekommenderat från 12år

Osae-Komi-Waza (Fasthållningsteknik)

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

Rekommenderat från 14år

Shime-Waza (Halslåsteknik)

Hadaka-Jime

Okuri-Eri-Jime

Rekommenderat från 14år

Kansetsu-Waza (Armlåsteknik)

Ude-Gatame

Det här skall du veta...

Nage-Waza – Kastteknik

Tokui-Waza – Favoritteknik

Katame-Waza – Kontrollgreppsteknik

Det här skall du även kunna...

- a) fullfölja i ne-waza efter tre valfria kast.
- b) minst fyra sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- c) komma in på kontrollgrepp från olika lägen
- d) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- e) minst tre sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- f) minst två sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- g) minst tre sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- h) fyra valfria kombinationer i Tachi-Waza.
- i) två valfria kontrningar i Tachi-Waza.
- j) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

GRÖNT BÄLTE, 3 KYU

Du ska vara fyllda 10 år.

Ukemi/Taiso (Fall och gymnastik)

Rullande framåtfall i olika fallriktningar

Kumi-Kata (Grepptechnik)

Kunna korsgrepp över rygg ”ryskt grepp” åt både höger och vänster.

Kunna grepp på rygg och i arm från samma sida, ”franskt grepp”, åt både höger och vänster.

Nage-Waza (Kastteknik)

Harai-Tsurikomi-Ashi

Tomoe-Nage

Tani-Otoshi

Morote-Gari

Sumi-Gaeshi

Hane-Goshi

Osae-Komi-Waza (Fasthållningsteknik)

Kuzure-Tate-Shiho-Gatame

Rekommenderat från 14år

Shime-Waza (Halslåsteknik)

Kata-Ha-Jime

Ryote-Jime

Rekommenderat från 14år

Kansetsu-Waza (Armlåsteknik)

Kesa-Garami

Ashi-Gatame

Det här skall du veta...

Kuzushi – Balansbrytning

Kake – Kast

Tsukori – Ingång/placering

Det här skall du även kunna...

a) fullfölja i ne-waza efter fyra valfria kast.

b) minst fem sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.

c) komma in på kontrollgrepp från olika lägen.

d) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.

f) minst tre sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.

g) ett sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.

h) två valfria kombinationer ”höger ↔ vänster” i Tachi-Waza.

i) två valfria kombinationer ”framåt ↔ bakåt” i Tachi-Waza.

j) fyra valfria kontringar i Tachi-Waza.

k) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

GRÖNT BÄLTE MED BLÅ MARKERING, 3 KYU

Du ska vara fyllda 11 år.

Ukemi/Taiso (Fall och gymnastik)

Högt rullande framåtfall så kallat ”fritt fall”

Kumi-Kata (Greppteknik)

Kunna få in sitt favoritgrepp när motståndaren greppar på olika sätt.

Nage-Waza (Kastteknik)

O-Guruma

Yoko-Otoshi

Ashi-Guruma

Ushiro-Goshi

Yoko-Tomoe-Nage

Ko-Uchi-Makikomi

Yoko-Sumi-Gaesehi

Rekommenderat från 12år

Osae-Komi-Waza (Fasthållningsteknik)

Makura-Kesa-Gatame

Sankaku-Gatame

Rekommenderat från 14år

Shime-Waza (Halslåsteknik)

Kata-Te-Jime

Sankaku-Jime

Rekommenderat från 14år

Kansetsu-Waza (Armlåsteknik)

Hara-Gatame

Waki-Gatame

Det här skall du veta...

Te-Waza – Hand/skulderkastteknik

Ma-Sutemi-Waza – Offerkastteknik där

Koshi-Waza – Höftkastteknik

Tori ligger på rygg

Ashi-Waza – Fot/benkastteknik

Yoko-Sutemi-Waza – Offerkastteknik där

Tori ligger på sidan

Det här skall du även kunna...

a) fullfölja i ne-waza efter fem valfria kast.

b) minst sex sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.

c) komma in på kontrollgrepp från olika lägen.

d) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.

e) tre sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.

f) tre valfria kombinationer ”höger ↔ vänster” i Tachi-Waza.

g) tre valfria kombinationer ”framåt ↔ bakåt” i Tachi-Waza.

h) fem valfria kontrningar i Tachi-Waza.

i) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

BLÅTT BÄLTE, 2 KYU

Du ska vara fyllda 12 år.

Kumi-Kata (Grepptechnik)

Kunna förhindra franskt och ryskt grepp.

Nage-Waza (Kastteknik)

Uchi-Mata (som benvariant)

Tsubame-Gaeshi

Yoko-Guruma

Yoko-Gake

Soto-Makikomi

Uchi-Makikomi

Harai-Makikomi

Osae-Komi-Waza (Fasthållningsteknik)

Kata-Gatame

Uki-Gatame

Rekommenderat från 14år

Shime-Waza (Halslåsteknik)

Sode-Guruma-Jime

Tsukomi-Jime

Rekommenderat från 14år

Kansetsu-Waza (Armlåsteknik)

Kannuki-Gatame

Hiza-Gatame

Det här skall du veta...

Renraku-Waza – Kombinationsteknik

Kaeshi-Waza – Kontringsteknik

Det här skall du även kunna...

a) minst sju sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.

c) komma in på kontrollgrepp från olika lägen.

d) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.

e) fyra sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.

f) fyra valfria kombinationer "höger ↔ vänster" i Tachi-Waza.

g) fyra valfria kombinationer "framåt ↔ bakåt" i Tachi-Waza.

h) sex valfria kontringar i Tachi-Waza.

i) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

BLÅTT BÄLTE MED BRUN MARKERING, 2 KYU

Du ska vara fyllda 13 år.

Kumi-kata (Greppteknik)

Presentation av ditt egna favoritgrepp, förklara hur och varför du gör det som du gör när motståndaren vill applicera följande grepp:

- Ena armen i höger/vänster slag.
- Ena armen i höger/vänster nacke.
- Höger/vänster greppning med en arm.

Nage-Waza (Kastteknik)

Hane-Makikomi

Ura-Nage

Utsuri-Goshi

Sumi-Otoshi

O-Soto-Guruma

Yoko-Wakare

Uki-Otoshi

Kata-Guruma

Tokui-Waza (Favoritteknik)

Visa ditt favoritkast och förklara hur och varför du gör det som du gör.

Visa din favoritfasthållning som en uppföljning på ditt favoritkast, förklara hur och varför du gör det som du gör.

Visa ditt favorithalslås som en uppföljning på ditt favoritkast, förklara hur och varför du gör det som du gör.

Visa ditt favoritarmlås som en uppföljning på ditt favoritkast och förklara hur och varför du gör det som du gör.

Det här skall du även kunna...

- a) sex valfria kombinationer i Tachi-Waza som utförs för att komma till Tokui-Waza eller fortsätta ifrån Tokui-Waza.
- b) fem valfria kontringar i Tachi-Waza.
- c) genomföra samtliga kast till för denna grad åt både höger och vänster.

BRUNT BÄLTE, 1 KYU

Du ska vara fyllda 15 år.

Rei (hälsning)

Alla tidigare krav på hälsning.

Ukemi/Taiso (Fall och gymnastik)

Alla tidigare krav på fallteknik/gymnastik.

Kumi-Kata (Grepptechnik)

Alla tidigare krav på greppteknik.

Nage-Waza (Kastteknik)

Daki-Wakare

Tama-Guruma

Kani-Basami

Tawara-Gaeshi

Daki-Age

Obi-Otoshi

Obi-Tori-Gaeshi

Sukui-Nage

Osae-Komi-Waza (Fasthållningsteknik)

Alla tidigare krav på fasthållningsteknik.

Shime-Waza (Halslåsteknik)

Alla tidigare krav på halslåsteknik.

Kansetsu-Waza (Armlåsteknik)

Alla tidigare krav på armlåsteknik.

Tokui-Waza (Favoritteknik)

Alla tidigare krav på favoritteknik.

Kata

En valfri serie från valfri Kata

Det här skall du veta...

Alla tidigare krav under rubriken "det här skall du veta..."

Det här skall du även kunna...

Alla tidigare krav under rubriken "det här skall du även kunna..."