

Tekniker till Gul bälte – 5 Kyu

Kasttekniker (nage waza)



DE ASHI BARAI



KO UCHI GARI



O UCHI GARI



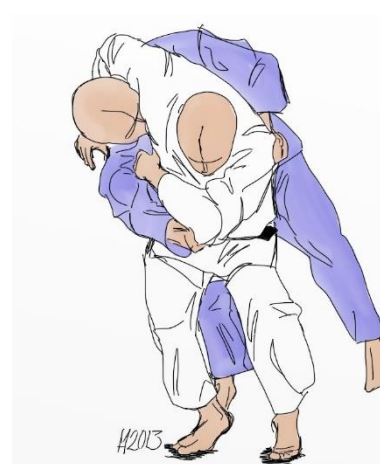
O SOTO GARI



O GOSHI
(Armen under Uki:s arm)



TSURI GOSHI
(Armen ovanpå Uki:s arm)



KOSHI GURUMA
(Armen runt huvudet)

Golvteknik (ne waza)



KESA GATAME

KUZURE KESA GATAME



KUZURE YOKO SHIHO GATAME

MUNE GATAME

FRIGÖRING: Minst en frigöring ur varje fasthållning ovan.

RÖRELSEUPPGIFT: Att under rörelse kunna skifta mellan olika fasthållningar

KRAV: Grad får tidigast erhållas efter träning under 30 lektionstimmar

Standardkrav

JUDO	"Den mjuka/följsamma vägen"
JIGORO KANO	Grundade judo och föddes i japan 1860.
JUDO GI	Judodräkt
REI	Hälsning
UKEMI WAZA	Fallteknik
UKE	Den som blir kastad
TORI	Den som kastar
RANDORI	Kamp
NE WAZA RANDORI	Mattkampp
HAIJIME	Börja
MATTE	Bryt/stopp