

GULT BÄLTE, 5 KYU

Du ska vara fyllda 7 år.

Ukemi/Taiso
(Fall och gymnastik)

Bakåtfall i rörelse
Sidofall
Bakåt kullerbytta
Hjula

Kumi-kata
(Grepptechnik)

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

Nage-waza
(Kastteknik)

Ko-soto-gari
Ko-uchi-gari
Hiza-guruma
Eri-seoi-nage

Koshi-guruma

Rekommenderat från 12år.

Osae-komi-waza
(Fasthållningsteknik)

Kami-shiho-gatame
Tate-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.

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.

Randori

Tachi-waza-randori