

Gult bälte

5 kyu

Du ska vara fyllda 7 år

Du ska ha tränat minst 15 timmar sedan förra graderingen

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 Osaekomi, från och med då gäller det att hålla kvar fasthållningen

Ukemi/Taiso *Fallteknik/Gymnastik*

Bakåtfall i rörelse

Sidofall

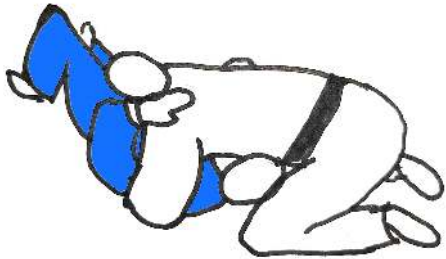
Bakåt kullerbytta

Hjula

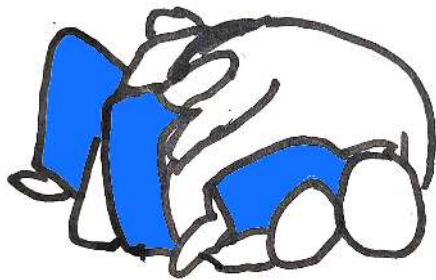
Kumi-kata *Grepptechnik*

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

Osae-komi-waza *Fasthållningsteknik*



Kami-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame

Nage-waza *Kastteknik*



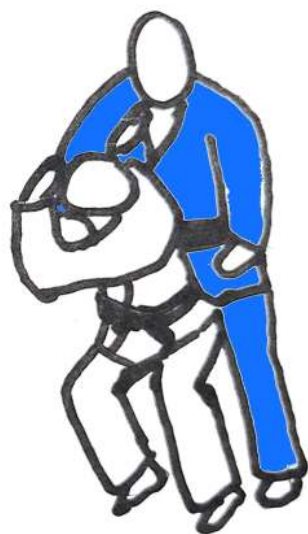
Ko-soto-gari



Ko-uchi-gari



Hiza-guruma



Eri-seoi-nage



Koshi-guruma

OBS! från 12 år

Det här skall du kunna

- Minst ett sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- Komma in på valfri fasthållning från olika lägen
- Behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- Ett par sätt att ta sig ur olika fasthållningar.
- Tre armhävningar, tre situps samt tre knäböj.
- Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster

Randori

Tachi-waza-randori