

# HELSINGBORGS JUDOKLUBB

## FODRINGAR TILL 3:e KYU (GRÖNT BÄLTE)

Shiai = tävling (känna till hur man tävlar och tävlingsregler)

Kata = förutbestämd form, kast i fyra riktningar

- maki komi waza för att öka effekten av ett påbörjat kast
- undanglidningar och blokeringar av kast
- övergång från tachi waza till ne waza
- 4 passer och vändtekniker
- frigörningar ur 2 av ovanstående fasthållningar
- skifta fasthållningar med hjälp av ukes frigöringsförsök
- olika ingångar på armlås

Denna grad bör erhållas tidigast efter träning under 60 lektionstimmar, räknade från och med orange bälte.

## NAGE WAZA (kast)

Okuri-ashi-barai

Harai-tsuru-komi-ashi

Hane-goshi

Uchi-mata

Seoi-otoshi

Tomoe-nage

Sumi-gaeshi

## OSAEKOMI WAZA (håll)

Tate-shiho-gatame

Kuzure-tate-shiho-gatame

Kata-gatame

## KANSETSU WAZA (armlås)

Ude-hishigi-waki-gatame

Ude-hishigi-ude-gatame

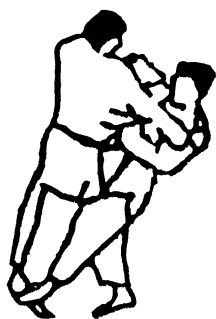
Kannuki-gatame

## SHIME WAZA (halslås)

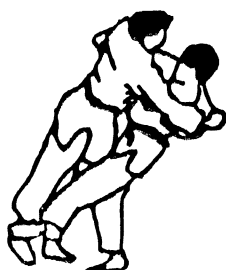
Hadaka-jime

Kata-ha-jime

Gyaku-juji-jime



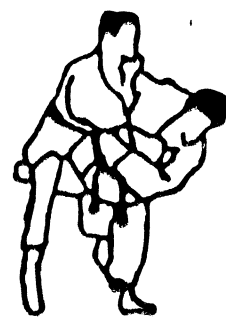
Okuri-ashi-barai



Harai-tsuru-komi-ashi



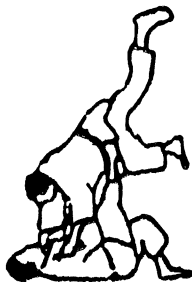
Hane-goshi



Uchi-mata



Seoi-otoshi



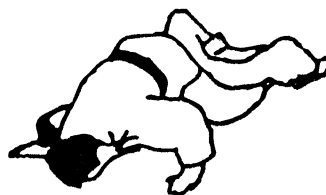
Tomoe-nage



Sumi-gaeshi



Tate-shiho-gatame



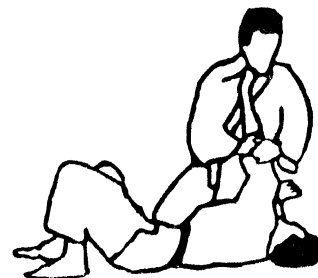
Kuzure-tate-shiho-gatame



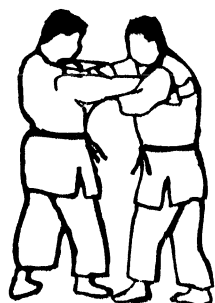
Kata-gatame



Ude-hishigi-waki-gatame



Ude-hishigi-ude-gatame



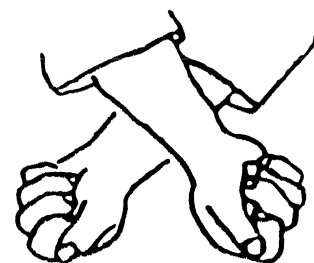
Kannuki-gatame



Hadaka-jime



Kata-ha-jime



Gyaku-juji-jime