

# HELSINGBORG'S JUDOKLUBB

## FÖDRINGAR TILL 4:e KYU (ORANGE BÄLTE)

Ukemi waza = fallteknik - framåtfall med och utan att ligga kvar

Uchi komi = Upprepningsträning

Renraku waza = kombinationsteknik

Randori tachi waza = fri övning (stående kamp)

Kata = "förutbestämd form"

- nya rörelseriktningar (t.e.x. framåt, bakåt, sidledes och i cirkel)
- anpassa riktning efter teknik
- skilja på rörelserna gari, barai och gake
- skilja på randori, kata och shiai
- 2 passer och vändtekniker
- frigörning ur 2 av nedanstående fasthållningar
- skifta fasthållningar genom att utnyttja ukes frigöringsförsök
- övergång från fasthållning till armlås genom att utnyttja ukes rörelser
- uchi komi ne waza

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

## NAGE WAZA (kast)

Kosoto gari

Kosoto gake

Koshi guruma

Ippon seoi nage

Morote seoi nage

Tsuri komi goshi

Tai otoshi

Harai goshi

Sasae tsuri komi ashi

Hiza guruma

## OSAEKOMI WAZA

Ushiro kesa gatame

Kami shiho gatame

Kuzure kami shiho gatame

Yoko shiho gatame

## KANSETSU WAZA (armlås)

Ude-garami

Ude-hishigi-juji-gatame

## SHIME WAZA (halslås)

Kata juji jime

Name juji jime

Okuri eri jime



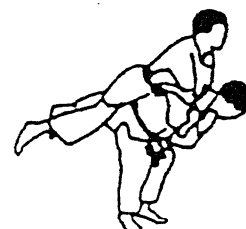
Ko soto gari



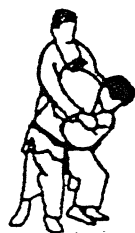
Ko soto gake



Koshi guruma



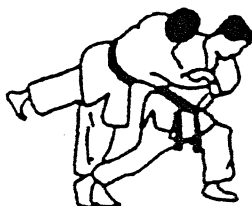
Ippon seoi nage



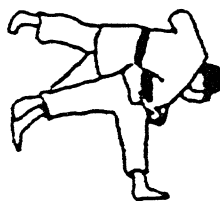
Morote seoi nage



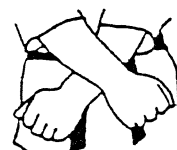
Tsuri komi goshi



Tai otoshi



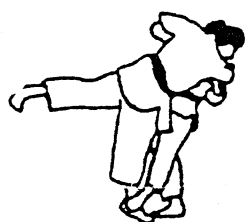
Harai goshi



Name juji jime



Okuri eri jime



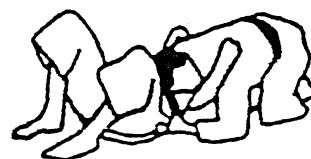
Sasae tsuri komi ashi



Hiza guruma



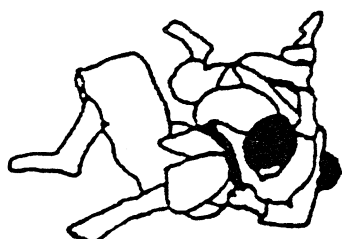
Ushiro kesa gatame



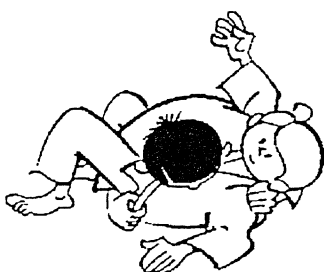
Kami shiho gatame



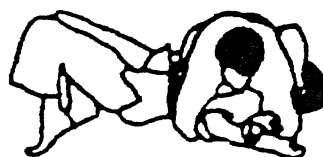
Kata juji jime



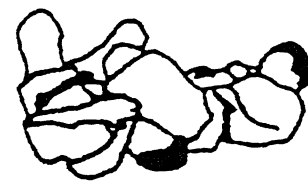
Kuzure kami shiho gatame



Yoko shiho gatame



Ude garami



Ude hishigi juji gatame