

HELSINGBORGS JUDOKLUBB

FODRINGAR TILL 5:e KYU (GULT BÄLTE)

YAKO-SOTO-GEIKO = Kast varannan gång i rörelse

- frigöring ur två av ovanstående fasthållningar
- skifta fasthållning genom att utnyttja ukes frigöringsförsök
- övergång från tachi waza till ne waza
- 4 passer och vändtekniker
- elementär ne waza randori (fri övning golvkamp)

Denna grad bör erhållas tidigast efter träning under 30 lektionstimmar.

NAGE WAZA (kast)

De-ashi-barai

O-goshi

Uki-goshi

Tsuri-goshi

Ko-uchi-gari

O-uchi-gari

O-soto-gari

Kubi-nage

OSAEKOMI WAZA (håll)

Kesa-gatame

Kuzure-kesa-gatame

Mune-gatame

Kuzure-yoko-shiho-gatame



De-ashi-barai



O-goshi



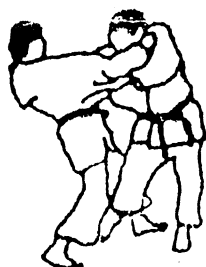
Uki-goshi



Tsurugi-goshi



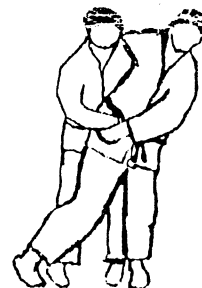
Ko-uchi-gari



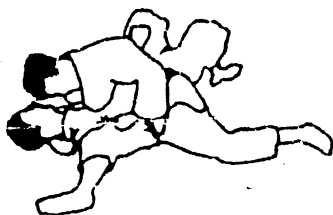
O-uchi-gari



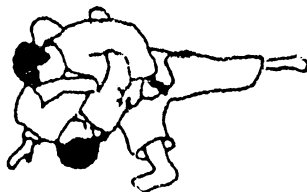
O-soto-gari



Kubi-nage



Kesa-gatame



Kuzure-kesa-gatame



Mune-gatame



(Yoko)
Kuzure-shiho-gatame