

## **5. KYU GULT BELTE**

### **Kjennskap til:**

- Mate(stop), hajime(start), osaekomi(godkjent haldegrep), ippon(vinnarpoeng)
- kumikata -grepsteknikk
- uchi-komi -inngangar utan kast
- kuzushi -balansebrot
- yaku-soku-geiko avtalt øving
- randori -fi trening
- shizen-tai -grunnstilling
- jigo-tai -forsvarsstilling
- rei- helsing

### **Ukemi (fallteknikk)**

- ushiro-ukemi (fallteknikk bakover)
- yoko-ukemi (fallteknikk til sida)
- mae-mawari-ukemi(fallteknikkframover)

### **Ne-waza (bakketeknikkar)**

Osaekomi-waza (haldegrep), alle haldegrepa skal visast til høgre og venstre

- Kesa-gatame (Skjerfhaldegrep)
- Kata-gatame (Skulderhaldegrep)
- Yoko-shiho-gatame (sidevegs firepunkts haldegrep)
- Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts haldegrep)
- Kami-shiho-gatame (Firepunkts haldegrep frå hovudenden)

### **Go Kyo no waza (kastteknikkar), Dai-ikkyo (første serie)**

Alle teknikkar må visast til høgre og venstre side

- Deashi-harai (forfot feiing)
- Hiza-guruma (hjul omkring kneet)
- Sasae-tsurikomi-ashi (fotsperre)
- Uki-goshi (hoftesving)
- Osoto-gari (stor utvendig meining)
- O-goshi (stort hoftekast)
- Ouchi-gari (stor indre meining)
- Seoi-nage (skulderkast)

### **Rørsleoppgåve:**

- Fire kast skal gjennomførast i rørsle. Det skal nytast rørslemønster som er skrivi i "Kodokan Judo" av Jigoro Kano.
- 2 ulike overgangar frå tachi-waza til ne-waza, til dømes kontrollert kast med påfølgande haldegrep, der uke gjennomfører frigjering.

### **Hovudmål:**

- Gi utøvarane ei innføring i judoens dynamiske prinsipp. Det er viktig å lære god ukemi. Kast skal gjennomførast med god kontroll over eigen balanse
- Utøvar skal få forståing for at han/ho har ansvar for partnarens helse og trivsel