

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 meing)
- O-goshi (stort hoftekast)
- Ouchi-gari (stor indre meing)
- Seoi-nage (skulderkast)

Rørsleoppgåve:

- Fire kast skal gjennomførast i rørsle. Det skal nytast rørslemønster som er skrive 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

4. KYU ORANGE BELTE

Generelle krav:

- For kyu-gradene: Minimum 30 treningstimar etter siste gradering

Kjennskap til:

- waza-ari (halvt poeng vinnar poeng)
- shido (straffepoeng)
- toketa (haldegrep ikkje lenger godkjent)

Ne-waza (bakketeknikkar)

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

- Kesa-gatame (Skjervehaldegrep)
- 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 (kasteteknikkar), Dai-nikyo (andre serie)

Alle teknikkar må visast til høgre og venstre side

- Kosoto-gari (lita ytre meining)
- Kouchi-gari (lita indre meining)
- Koshi-guruma (hoftehjul)
- Tsurikomi-goshi (hoftekast med løftande trekk)
- Okuri-ashi-harai (feiing av etterslepende fot)
- Tai-otoshi (kroppsfelling)
- Harai-goshi (feieade hoftekast)
- Uchi-mata (indre lårkast)

Rørsleoppgåve:

Tori skal gjennomføre kasteteknikkar i eige framover-, bakover- og sidelengsrørsle.

- 1 kombinasjon (Renraku-waza)
- 1 kontrung (Kaeshi-waza)
- 1 angrep dersom uke ligg på magen
- 1 angrep dersom uke ligg på ryggen (tori mellom beina)

Hovudmål:

- Det bør trenast på overgangar frå nage-waza til ne-waza.
- Utøvarane skal bevisst trekke eller skyve for å få til balansebrot.
- Teknikkane skal vise tydeleg framsteg samanlikna med gult belte.
- På oransjebeltenivå anbefalast det at utøveren deltek i shiai (kamp)

3. KYU GRØNT BELTE

Generelle krav:

- For kyu-gradar: Minimum 50 treningstimar etter siste gradering
- Kjennskap til: Art 4: Personkrav, Art 8: Offisielle dommarteikn, Art 15: Kampens start i dei internasjonale kampreglane.
- Utøvaren bør ha kamperfaring. Det er anbefalt at utøvar har delteke på 2 stemne sidan sist gradering.
- I det vesentlege utførast alle teknikkar i fri rørsle til begge sider

Kjennskap til:

- renraku-waza -kombinasjonsteknikkar
- kaeshi-waza -kontringsteknikkar
- tokui-waza -favoritteknikk
- Enkle treningsprinsipp: oppvarming, uttøying, uthaldstrening, styrketrening

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-sankyo (tredje serie)

Alle teknikkar må visast til høgre og venstre side

- Kosoto-gake (liten utvendig beinkrok)
- Tsurigoshi (løftande hoftekast)
- Yoko-otoshi (sidevegs fall)
- Ashi-guruma (fothjul)
- Hane-goshi (tjæreade hoftekast)
- Harai-tsurikomi-ashi (feiande fotkast med loftande trekk)
- Tomoe-nage (sirkelkast)
- Kata-gurunma (skulderhjul)

Rørsleoppgåve:

Tori skal gjennomføre kasteteknikkar i eige framover-, bakover- og sidelengsrørsle.

- 1 fordjupningsteknikk
- 2 kontringar (Kaeshi-waza)
- 2 kombinasjonar (Renraku-waza)
- 1x: Uke utførar et mislykka angrep og tori utnyttar dette
- 2 angrep når uke ligg på magen
- 2 angrep nr uke ligg på ryggen (tori mellom bein)

Hovudmål:

- Utøvar må vise flytande rørsler til begge sider