



Sandefjord Judoklubb

Graderingspensum til

4.Kyu Oransje BELTE

Generelle krav

Utøveren må være 14 år eller eldre, ha 5. kyu eller mon grad, og ha minimum 6 måneders sammenhengende judotrening siden sist gradering.

Kast (Nage-waza)

Gruppe	Navn	Betydning	Belte
Ben kast	O-soto-gari	stor utvendig meining	Gult
Hoftekast	O-goshi	stor hofte kast	Gult
Skulderkast/armkast	Ippon seio-nage	en arms skulderkast	Gult
Arm kast	Tai-otoshi	kroppsfall	Gult
Ben Kast	De-ashi-harai	feiing av fremre fot	Gult
Ben Kast	Hiza-guruma	kne hjul	Gult
Hofte Kast	Koshi-guruma	hofte hjul	Oransje
Hofte Kast	Uki-goshi	Hoftesving	Oransje
Hofte Kast	Harai-goshi	Feiende hofte	Oransje
Offer teknikk	Tomoe-nage	Sirkelkast	Oransje
Ben kast	O-uchi-gari	Stor innvendig feiing/meiing	Oransje

Kast (Nage-waza)

Illustrasjoner: Michael Hultström



O-soto-gari



O-goshi



Ippon-seoi-nage



Tai-otoshi

Kast (Nage-waza) fortsetter



De-ashi-harai



Hiza-guruma



Koshi-guruma



Uki-goshi



Harai-goshi



Tomoe-nage



O-uchi-gari

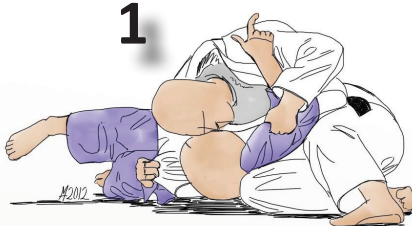
Teknikker Stående (Nage-waza)

-Kastene skal utføres i bevegelse og med et godt samarbeid mellom tori og uke.		Belte
1	-Tre valgfrie teknikker skal utføres mot høyre og venstre.	Oransje
2	-En kombinasjon med valgfrie kast.	Oransje
3	-Et valgfritt motkast.	Oransje
4	-En overgang fra nage-waza til ne-waza.	Oransje

Holdegrep (*Osaekomi-waza*)

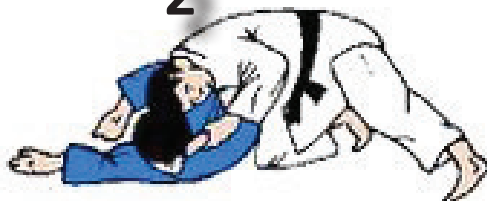
Nr.	Navn	Betydning	Belte
1	Kesa-gatame	Skjerf-holdegrep	Gult
2	Kata-gatame	Skulder-holdegrep	Gult
3	Tate-shiho-gatame	Front-firkant-holdegrep	Gult
4	Yoko-shiho-gatame	Side-firkant-holdegrep	Gult
5	Kami-shiho-gatame	Topp-firkant-holdegrep	Gult
6	Kuzure Kami-shiho-gatame	Variasjon av Topp-firkant-holdegrep	Gult
7	Gyaku(ushiro) Keza gatame	Motsatt skjerf-holdegrep	Oransje

1



Kesa-gatame

2



Kata-gatame

3



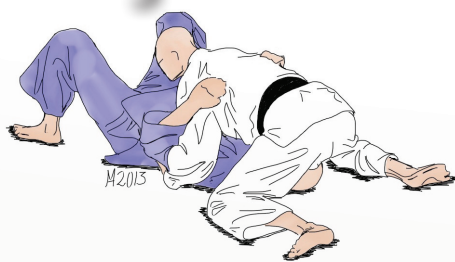
Tate-shiho-gatame

4



Yoko-shiho-gatame

5



Kami-shiho-gatame

6



Kuzure Kami-shiho-gatame

7



Gyaku(ushiro) Keza gatame

Frigjøring fra Holdegrep

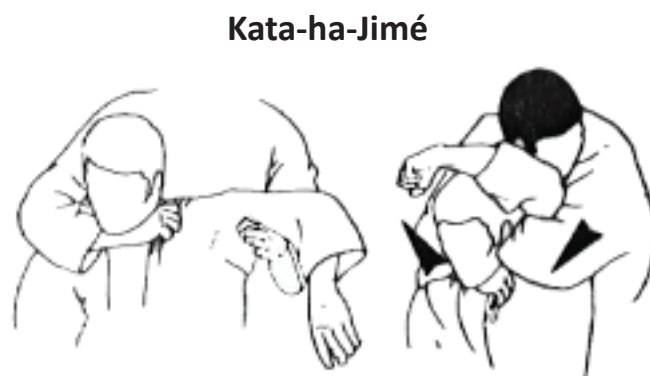
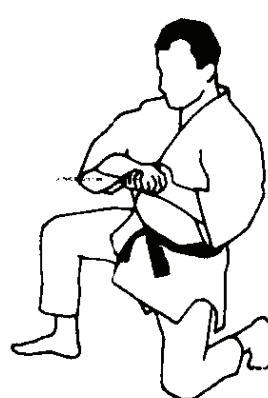
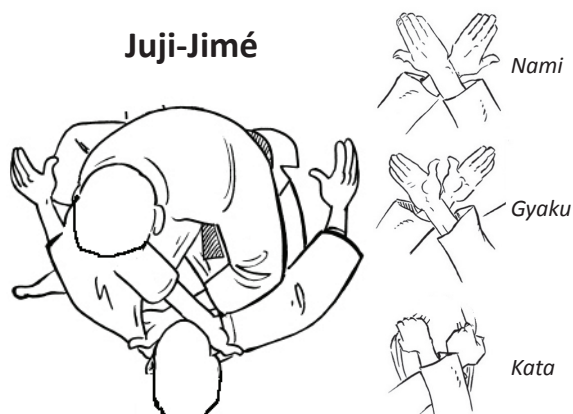
Nr.	Navn	Belte
1	Kesa-gatame (Skjerf-holdegrep)	Gult
2	Kata-gatame (Skulder-holdegrep)	Gult
3	Tate-shiho-gatame (Front-firkant-holdegrep)	Gult
4	Yoko shih o-gatame (Side-firkant-holdegrep)	Oransje

Katame-waza (bakke-teknikker)

-To vending hvor		Belte
1	Uke ligger på maven. Tori snur uke rundt og kontrollerer i holdegrep/kveling/armbend	Oransje
2	Tori beveger uke, for eksempel rundt til rygg og kontrollerer i holdegrep/kveling/ armbend.	Oransje

Shime-waza (kvelinger)

Navn	Belte
Juji-jimé (Kryss kveling)	Gult
Hadaka-jimé (Naken kveling)	Gult
Kata-ha-jimé (Kveling med skulderkontroll)	Oransje



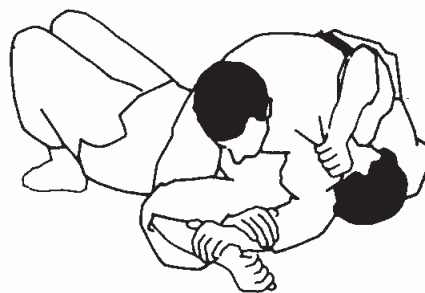
Kansetsu-waza (arm bend)

Navn		Belte
Juji-gatame	(kryss armbend - bend med arm mellom bena)	Gult
Ude-garami	(armbend på vinklet/bøyd arm)	Gult
Ude-gatami	(armbend på strak arm)	Oransje

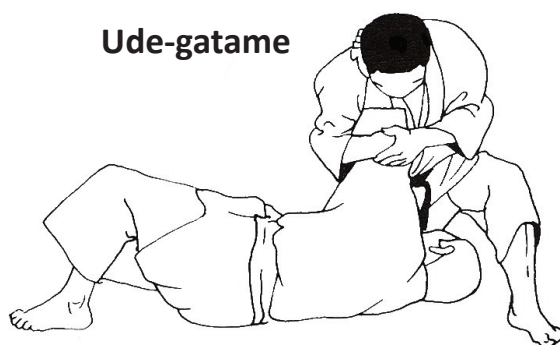
Juji-gatame



Ude-garami



Ude-gatame



Ord og uttrykk

Terminologi	Betydning/ Dommer uttrykk	Terminologi	Betydning/ Dommer uttrykk
Judoka	Judoutøver	Majta	Jeg gir meg
Dojo	Treningssal	Randori ne-waza	Mattekamp nede
Rai	Hils	Randori tachi-waza	Mattekamp stående
Hajimé	Begynn	Osaekomi	(Godkjent) holdegrep
Matté	Stop/Vent	Toketa	Brutt holdegrep
Soremade	Kampen er slutt	Kumi-kata	Grepsteknikk
Kuzushi	Balansebrudd	Kuzushi	Balansebrudd
Uke	Den som teknikken utføres på/offer	Tori	Den som utfører teknikken/ angriper
Wazaari	7 poeng scoring	Sonomama	Frys/ligg stille
Ippon	10 poeng scoring	Yoshi	Fortsett
Shido	3 poeng straff	Soremade	Slutt

Notater:

