



Sandefjord Judoklubb

Graderingspensum til

4.mon Oransje BELTE

Generelle krav

Utøveren må være 5.mon og minimum 6 måneder med sammenhengende judotrening siden sistegradering.

Kast (Nage-waza)

Gruppe	Navn	Betydning	Belte
Ben kast	O-soto-gari	stor utvendig meiling	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	feiling av fremre fot	Oransje
Ben Kast	Hiza-guruma	kne hjul	Oransje
Hofte Kast	Koshi-guruma	hofte hjul	Oransje

Illustrasjoner: Michael Hultström



O-soto-gari



O-goshi



Ippon-seoi-nage



Tai-otoshi



De-ashi-harai



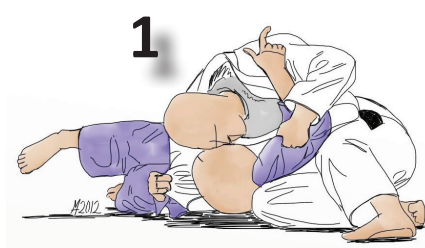
Hiza-guruma



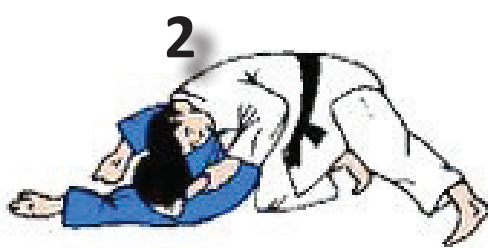
Koshi-guruma

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	Oransje
6	Kuzure Kami-shiho-gatame	Variasjon av Topp-firkant-holdegrep	Oransje



Kesa-gatame



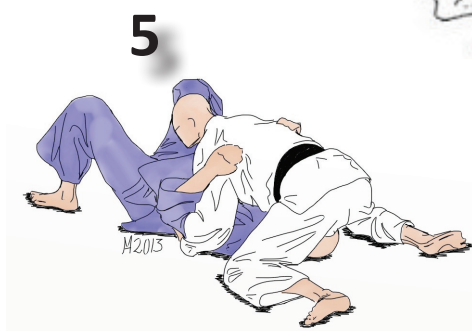
Kata-gatame



Tate-shiho-gatame



Yoko-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Kuzure Kami-shiho-gatame

Frigjøring fra Holdegrep

Nr.	Navn	Belte
1	Kesa-gatame (<i>Skjerf-holdegrep</i>)	Oransje
2	Kata-gatame (<i>Skulder-holdegrep</i>)	Oransje
3	Tate-shiho-gatame (<i>Front-firkant-holdegrep</i>)	Oransje

Katame-waza (*bakke-teknikker*)

-En vending hvor		Belte
1	Uke ligger på maven. Tori snur uke rundt og kontrollerer i holdegrep.	Oransje
2	Tori ligger på rygg med uke mellom bena. Tori beveger uke rundt til rygg og kontrollerer i holdegrep.	Oransje

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		
Uke	Den som teknikken utføres på/offrer	Tori	Den som utfører teknikken/angriper

Notater:

