



Sandefjord Judoklubb

Graderingspensum til

5.kyu **GULT BELTE**

Generelle krav

Utøveren må være 14 år eller eldre og ha gjennomført minimum 25 treningstimer.

Utøveren skal ha kjennskap til klubbens dojo-regler og ha god fallteknikk til alle sider.

Utøveren skal kunne vite hvilken gruppe kastene hører til under og kunne elementære ord og uttrykk.

Fallteknikk (*ukemi-waza*)



Ushiro-ukemi bakoverfall



Yoko-ukemi sidefall



Mae-ukemi foroverfall



Slik knytes beltet



Kast (Nage-waza)

Gruppe	Navn	Betydning	Belte
Ben kast	O-soto-gari	stor utvendig meiing	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

Illustrasjoner: Michael Hultström



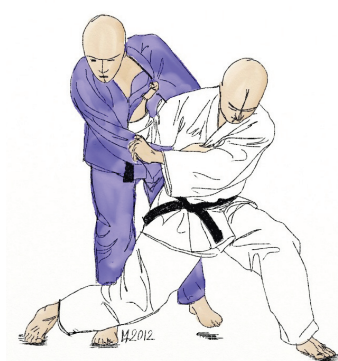
O-soto-gari



O-goshi



Ippon-seoi-nage



Tai-otoshi



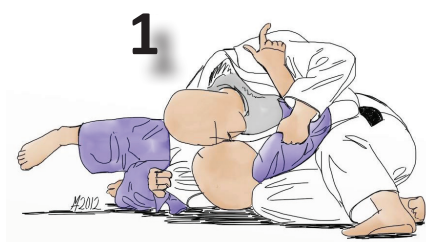
De-ashi-harai



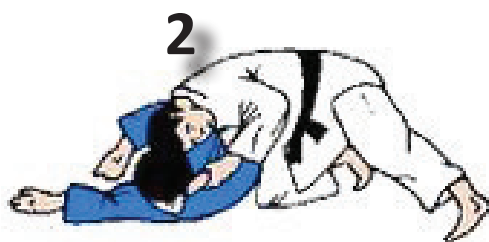
Hiza-guruma

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



Kesa-gatame



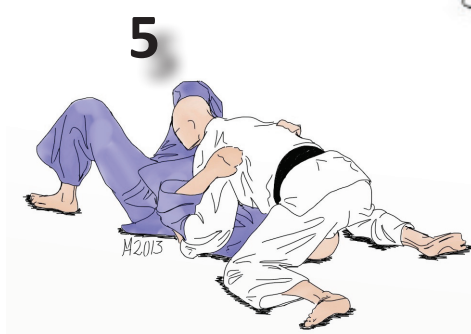
Kata-gatame



Tate-shiho-gatame



Yoko-shiho-gatame



Kami-shiho-gatame



Kuzure Kami-shiho-gatame

Frigjøring fra Holdegrep

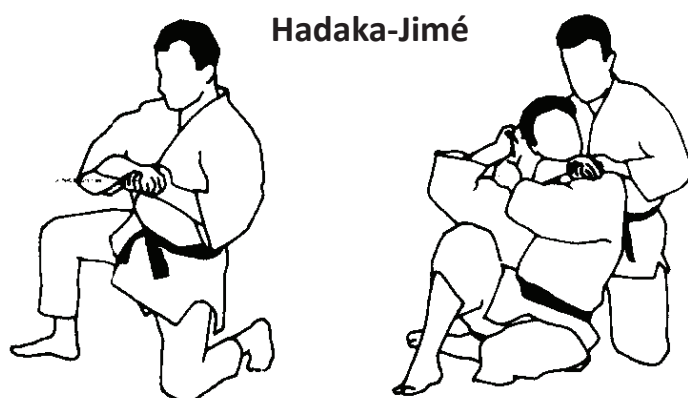
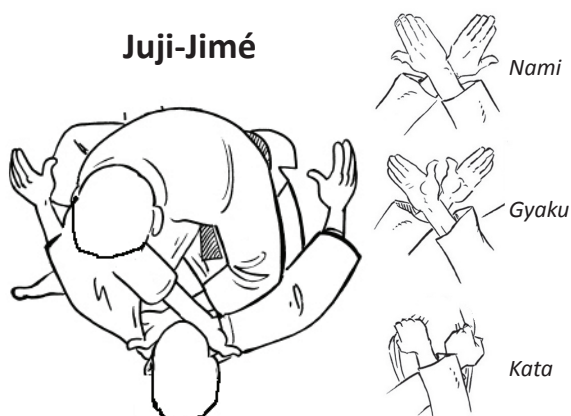
Nr.	Navn	Belte
1	Kesa-gatame (<i>Skjerf-holdegrep</i>)	Gult
2	Kata-gatame (<i>Skulder-holdegrep</i>)	Gult
3	Tate-shiho-gatame (<i>Front-firkant-holdegrep</i>)	Gult

Katame-waza (*bakke-teknikker*)

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

Shime-waza (kvelinger)

Navn	Belte
Juji-jimé (Kryss kveling)	Gult
Hadaka-jimé (Naken kveling)	Gult



Kansetsu-waza (arm bend)

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



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:



Dojoregler



Treneren er den ubestridte lederen i dojoen.

Vis respekt for dine treningspartnere, uansett grad og størrelse.

Banning og nedsettende språkbruk er forbudt.

Man skal ikke ha sko på matta.

Behandle mattene varsomt. Mattene skal løftes, ikke slepes.

Si alltid fra til treneren før du forlater matta eller dojoen under trening.

Alle skal være rolige og følge med når treneren snakker eller viser teknikk.

De som ikke deltar på trening skal holde seg rolig.

Unngå lange negler på fingre og tær. Det kan skade deg eller treningspartneren din.

Harde gjenstander er forbudt. For eksempel ring, klokke, smykker, hårspenner osv.

Judodrakten skal være ren til hver trening. Personlig hygiene er viktig da judo har en høy grad av kroppslig kontakt.

Det skal ikke hyles eller ropes unødvendig. Dersom du blir tatt på armbend, halslås eller kommer i en situasjon hvor du får vondt, klapp 2 ganger på partneren som slipper grepet øyeblikkelig.

Plag aldri noen som er mindre eller svakere enn deg selv.

Misbruk aldri dine judoferdigheter. Misbruk av judo utenfor dojoen eller konkurranseområdet kan skade utrente personer og føre til utestengelse fra klubben.

Sandefjord judoklubb's motto: Judo fremmer idrettsglede, moro og fellesskap

Klubbregler

Sandefjord judoklubb's medlemmer plikter å følge de lover som er vedtatt av styret og registrert av Norges Idrettsforbund.

Medlemmer skal ha respekt for trenere, utøvere, dojo og klubbens eiendeler.

Se egne dojoregler.

Alle skal gjøre sitt beste for at klubben skal ha et kameratslig og godt miljø. Mobbing tolereres ikke.

Alle bør om mulig hjelpe til med stevne-avvikling eller andre arrangementer for å fremme fellesskap og klubbens fremtidige drift.

Både trenere og utøvere skal vise punktlighet og komme til avtalt tid.

Medlemmer plikter å melde fra om telefon/email adresse/adresse-endringer

Utøvere som er med på stevner bør, om det er mulighet for det, reise samlet til og fra stevnet.

Klubbens minibuss er tiltenkt dette formålet, og bensinspleisen er kr. 50 pr utøver.

Å reise samlet bygger et godt miljø og styrker samholdet mellom utøverne.

Utøvere som bruker klubbens minibuss bør bære behjelpelig med vask og renhold av denne.