



Sandefjord Judoklubb

Graderingspensum til

3.mon Grønt BELTE

Generelle krav

Utøveren må være 4.mon og minimum 8 måneder med sammenhengende judotrening siden siste gradering.

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	feiing av fremre fot	Oransje
Ben Kast	Hiza-guruma	kne hjul	Oransje
Hofte Kast	Koshi-guruma	hofte hjul	Oransje
Hofte Kast	Uki-goshi	Hoftesving	Grønt
Hofte Kast	Harai-goshi	Feiende hofte	Grønt
Offer teknikk	Tomoe-nage	Sirkelkast	Grønt
Ben kast	O-uchi-gari	Stor innvendig feiing/meiing	Grønt

Illustrasjoner: Michael Hultström



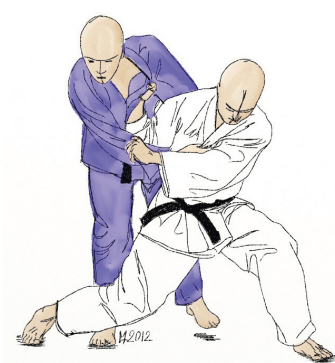
O-soto-gari



O-goshi



Ippon-seoi-nage



Tai-otoshi



De-ashi-harai



Hiza-guruma



Koshi-guruma

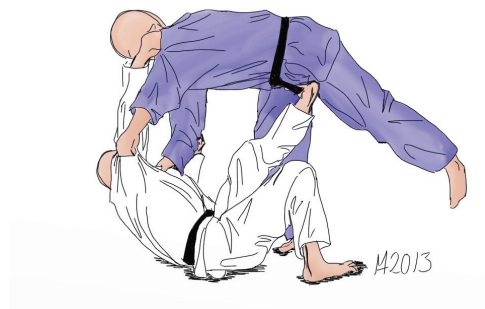
Kast (Nage-waza)



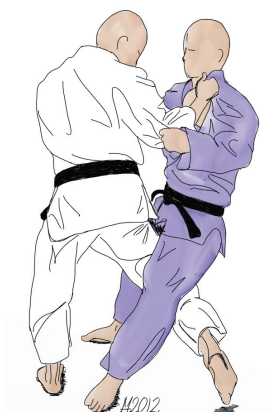
Uki-goshi



Harai-goshi



Tomoe-nage



O-uchi-gari

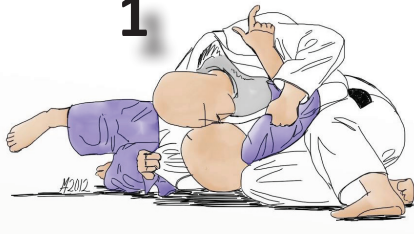
Teknikker Stående (Nage-waza)

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

Holdegrep (*Osaekomi-waza*)

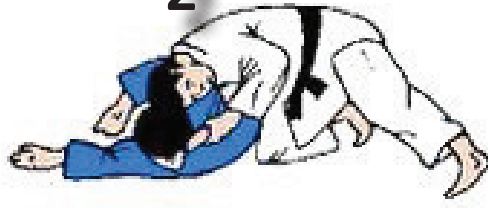
Nr.	Navn	Betydning	Belte
1	Kesa-gatame	Skjerf-holdegrep	Gult
2	Kata-gatame	Skulder-holdegrep	Gult
3	Tate-shiho-gatame	Front-firkant-holdegrep	Gult
4	Yoko-shiho-gatame	Side-firkant-holdegrep	Gult
5	Kami-shiho-gatame	Topp-firkant-holdegrep	Oransje
6	Kuzure Kami-shiho-gatame	Variasjon av Topp-firkant-holdegrep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

1



Kesa-gatame

2



Kata-gatame

3



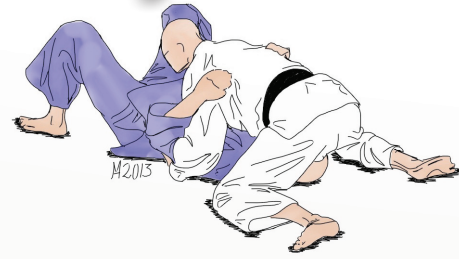
Tate-shiho-gatame

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 (<i>Skjerf-holdegrep</i>)	Oransje
2	Kata-gatame (<i>Skulder-holdegrep</i>)	Oransje
3	Tate-shiho-gatame (<i>Front-firkant-holdegrep</i>)	Oransje
4	Yoko shiho-gatame (<i>Side-firkant-holdegrep</i>)	Grønt

Teknikker Bakke (Katame-waza)

-To 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	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:



