



Sandefjord Judoklubb

Graderingspensum til

3.Kyu Grønt BELTE

Generelle krav

Utøveren må være 14 år eller eldre, ha 4. kyu eller mon grad, og ha minimum 8 måneders sammenhengende judotrening siden sist 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	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
Hoftekast	Tsuri-goshi	løftende hofte	Grønt
Benkast	Sasae tsurikomi ashi	Fot-blokkering med løftetrek	Grønt
Benkast	Ko-uchi gari	Liten innvendig meieng	Grønt
Offerkast (sideveis)	Tani-otoshi	Dal-felling	Grønt

Illustrasjoner: Michael Hultström

Kast (Nage-waza)



O-soto-gari



O-goshi



Ippon-seoi-nage



Tai-otoshi

Kast (Nage-waza) fortsetter



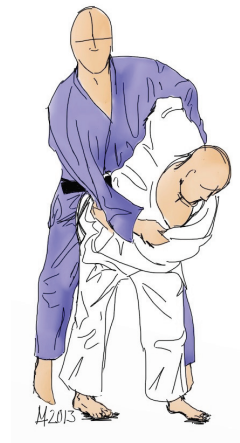
De-ashi-harai



Hiza-guruma



Koshi-guruma



Uki-goshi



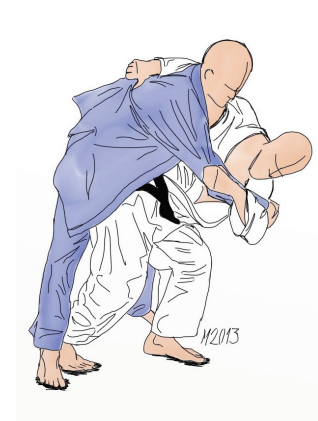
Harai-goshi



Tomoe-nage



O-uchi-gari



Tsurigoshi



Sasae tsurikomi ashi



Ko-uchi gari



Tani-otoshi

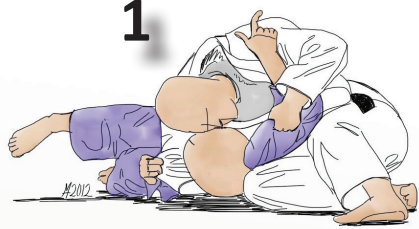
Teknikker Stående (Nage-waza)

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

Holdegrep (*Osaekomi-waza*)

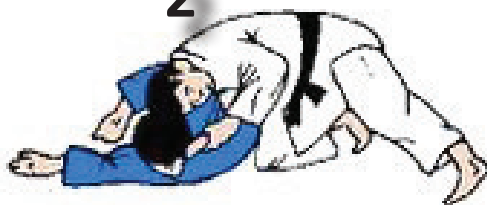
Nr.	Navn	Betydning	Belte
1	Hon Kesa-gatame	Skjerf-holdegrep	Gult
2	Kata-gatame	Skulder-holdegrep	Gult
3	Tate-shiho-gatame	Front-firkant-holdegrep	Gult
4	Yoko-shiho-gatame	Side-firkant-holdegrep	Gult
5	Kami-shiho-gatame	Topp-firkant-holdegrep	Gult
6	Kuzure Kami-shiho-gatame	Variasjon av Topp-firkant-holdegrep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

1



Kesa-gatame

2



Kata-gatame

3



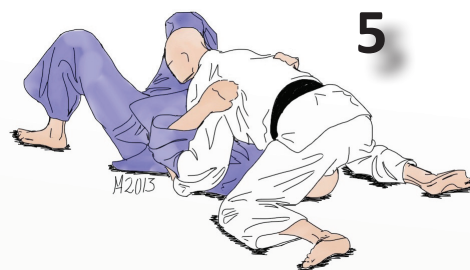
Tate-shiho-gatame

4



Yoko-shiho-gatame

5



Kami-shiho-gatame

6



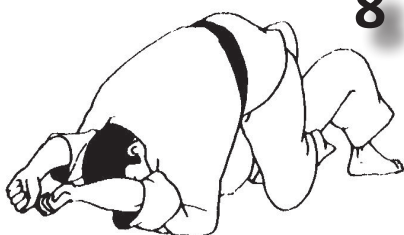
Kuzure Kami-shiho-gatame

7



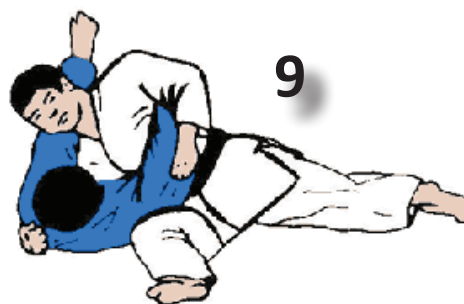
Gyaku (ushiro) Keza gatame

8



Kuzure Tate Shiho gatame

9



Kuzure Kesa-gatame

Frigjøring fra Holdegrep

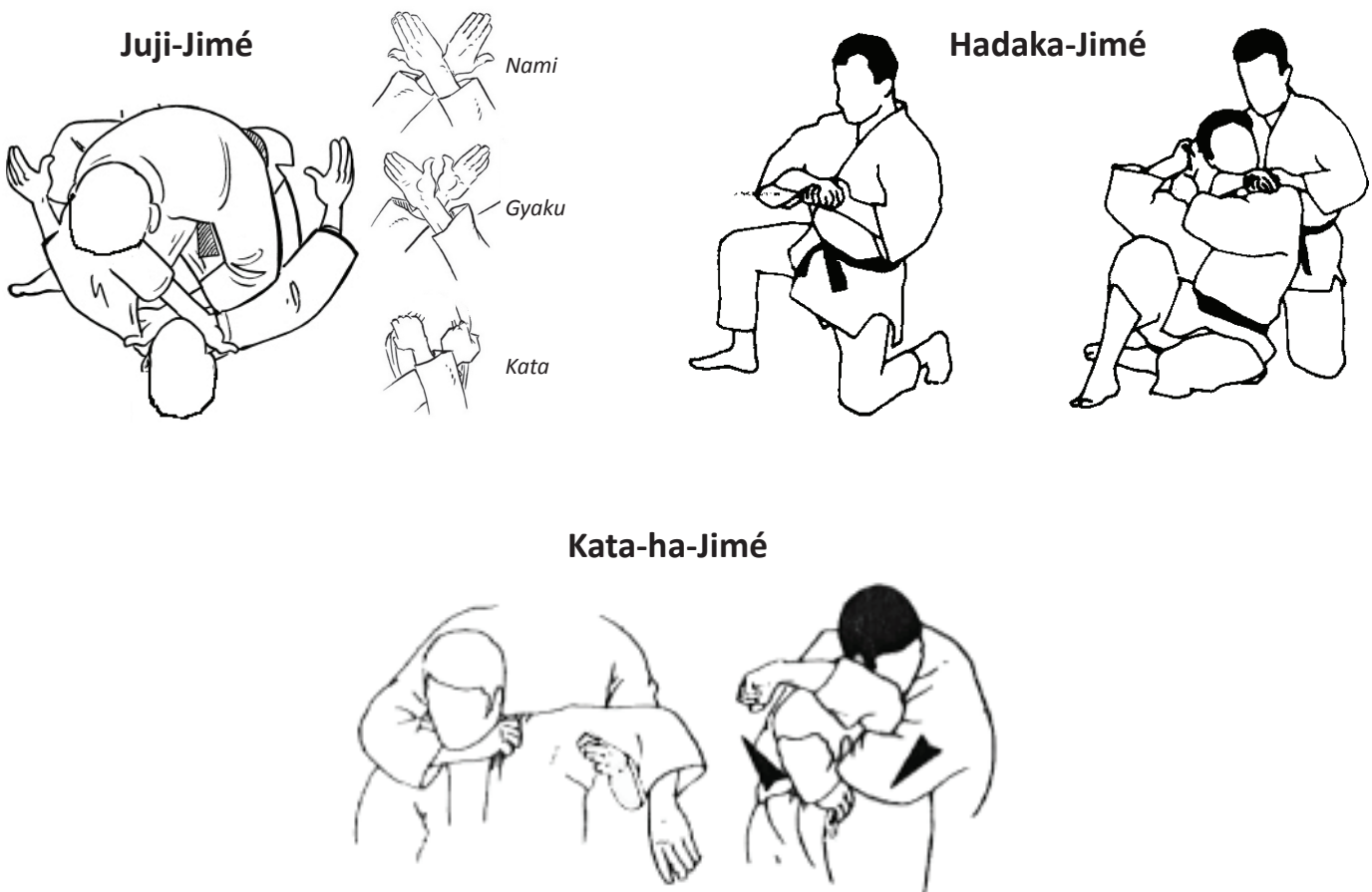
Nr.	Navn	Belte
1	Kesa-gatame (Skjerf-holdegrep)	Gult
2	Kata-gatame (Skulder-holdegrep)	Gult
3	Tate-shiho-gatame (Front-firkant-holdegrep)	Gult
4	Yoko-shiho-gatame (Side-firkant-holdegrep)	Oransje
5	Kami-shiho-gatame (Topp-fikant-holdegrep)	Grønt

Katame-waza (Ne-waza-teknikker / bakke teknikker)

-Tre vending hvor		Belte
1	Uke ligger på maven eller står i benkposisjon. Tori snur uke rundt og kontrollerer i holdegrep/kveling/armbend	Grønt
2	Tori ligger på rygg med uke mellom beina. Tori beveger Uke for eksempel rundt til rygg og kontrollerer i holdegrep/kveling/armbend.	Grønt

Shime-waza (kvelinger)

Navn	Belte
Juji-jimé (Kryss kveling)	Gult
Hadaka-jimé (Naken kveling)	Gult
Kata-ha-jimé (Kveling med skulderkontroll)	Oransje
Okuri-eri-jimé (Glidende kveling)	Grønt
Kata-te-jimé (En hånds kveling)	Grønt



Shime-waza (kvelinger) fortsetter



Okuri-eri-jimé



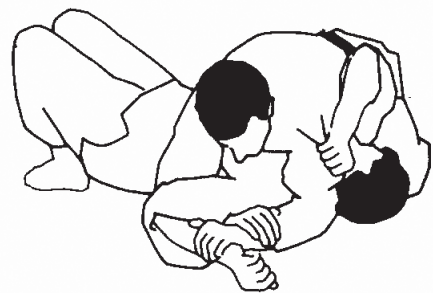
Kata-te-jime

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
Ashi gatame	Ben armbend (armbend v hjelp av benet)	Grønt

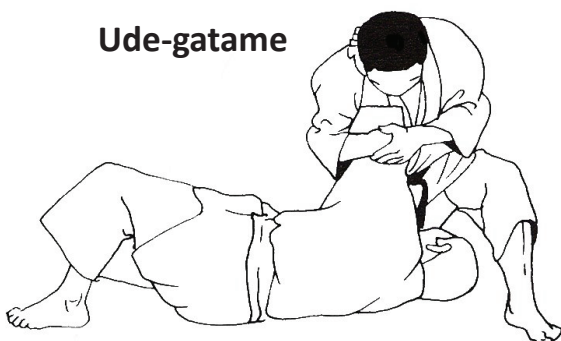
Juji-gatame

Ude-garame



Ude-gatame

Ashi-gatame



Ord og uttrykk

Terminologi	Betydning/ Dommer uttrykk	Terminologi	Betydning/ Dommer uttrykk
Judoka	<i>Judoutøver</i>	Majta	<i>Jeg gir meg</i>
Dojo	<i>Treningssal</i>	Randori ne-waza	<i>Mattekamp nede</i>
Rai	<i>Hils</i>	Randori tachi-waza	<i>Mattekamp stående</i>
Hajimé	<i>Begynn</i>	Osaekomi	<i>(Godkjent) holdegrep</i>
Matté	<i>Stop/Vent</i>	Toketa	<i>Brutt holdegrep</i>
Soremade	<i>Kampen er slutt</i>	Kumi-kata	<i>Grepsteknikk</i>
Kuzushi	<i>Balansebrudd</i>	Kuzushi	<i>Balansebrudd</i>
Uke	<i>Den som teknikken utføres på/offre</i>	Tori	<i>Den som utfører teknikken/ angriper</i>
Wazaari	<i>7 poeng scoring</i>	Sonomama	<i>Frys/ligg stille</i>
Ippon	<i>10 poeng scoring</i>	Yoshi	<i>Fortsett</i>
Shido	<i>3 poeng straff</i>	Soremade	<i>Slutt</i>
Hansokumake	<i>Diskvalifikasjon</i>	Mon	<i>Elevgrad for barn/ungdom</i>
Hiki wake	<i>uavgjort</i>	Kyu	<i>Elevgrad for junior/senior</i>
Ippon sogogaeshi	<i>Sammensatt seier</i>	Dan	<i>Mestergrad</i>
Kikken gaeshi	<i>Seier fordi motstanderen trekker seg</i>		

Notater:

