

# VITT BÄLTE MED GUL MARKERING, 6 KYU

Du skall vara fyllda 7 år

<b>Rei</b> (Hälsning)	Stående och sittande hälsning
<b>Ukemi/Taiso</b> (Fall och gymnastik)	Framåt kullerbytta Bakåtfall Grunden till sidofall
<b>Kumi-kata</b> (Grepptechnik)	Kunna standardgrepp (i slag och ärm) åt både höger och vänster
<b>Nage-waza</b> (Kasttechnik)	O-soto-otoshi O-uchi-gari O-goshi
<b>Osae-komi-waza</b> (Fasthållningsteknik)	Mune-gatame Kuzure-kesa-gatame
<b>Det här skall du även veta...</b>	Vi hälsar alltid innan vi går på och av judomattan Vi hälsar alltid innan vi börjar och efter att vi slutat öva med en partner Hajime – betyder börja. Mate – betyder bryt. Tori – den som utför tekniken. Uke – den som tekniken utförs på.
<b>Du skall även kunna..</b>	Komma in på valfri fasthållning från olika lägen. Behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss. Alla olika sätt att signalera att du ger upp. Ta på dig judogi på ett korrekt sätt och kunna knyta bältet. En armhävning på knä, en situps samt en knäböj
<b>Randori</b>	Ne-waza randori

# GULT BÄLTE, 5 KYU

Du skall vara fyllda 7 år

**Ukemi/Taiso**  
(Fall och gymnastik)

Bakåtfall i rörelse  
Sidofall  
Bakåt kullerbytta  
Hjula

**Kumi-kata**  
(Grepptechnik)

Kunna nackgrepp (i nackslag och ärm) åt både höger och vänster

**Nage-waza**  
(Kastteknik)

Ko-soto-gari  
Ko-uchi-gari  
Hiza-guruma  
Eri-seoi-nage

Koshi-gurmua	Rekommenderat från 12 år
--------------	--------------------------

**Osae-komi-waza**  
(Fasthållningsteknik)

Kami-shiho-gatame  
Tate-shiho-gatame

**Det här skall du även veta...**

Judo betyder "den mjuka vägen"  
Alla kan träna judo, oavsett om man vill tävla eller inte.  
När man tar fasthållning i judo räknas tiden från att domaren har dömt Osae-komi, från och med då gäller det att hålla kvar fasthållningen

**Du skall även kunna..**

Minst ett sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.  
Komma in på valfri fasthållning från olika lägen.  
Behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.  
Ett par sätt att ta sig ur olika fasthållningar.  
Tre armhävningar, tre situps samt tre knäböj.  
Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

**Randori**

Tachi-waza randori

# GULT BÄLTE MED ORANGE MARKERING, 5 KYU

Du skall vara fyllda 8 år

**Ukemi/Taiso**  
(Fall och gymnastik)

Rullande framåtfall  
Grankullerbytta bakåt

**Kumi-kata**  
(Grepptechnik)

Kunna bryta motståndarens grepp när hen håller i slaget.

**Nage-waza**  
(Kastteknik)

De-ashi-harai  
Ko-soto-gake  
Ippon-seoi-nage  
Morote-seoi-nage  
Tsuru-komi-goshi

Kubi-nage.	Rekommenderat från 12 år
------------	--------------------------

**Osae-komi-waza**  
(Fasthållningsteknik)

Ushiro-kesa-gatame  
Kuzure-yoko-shiho-gatame

**Det här skall du även veta...**

På tävling kan man få poängen Wazari eller Ippon på kasttekniker (nage-waza)  
Man får också poäng om man håller fat motståndaren i Osae-komi-waza, Wazari efter 10-19 sekunder och Ippon efter 20 sekunder.  
Man vinner en judomatch när man får Ippon (Ippon = full poäng)

**Du skall även kunna..**

Minst två sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.  
Komma in på valfri fasthållning från olika lägen.  
Behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.  
Ett par sätt att ta sig ur olika fasthållningar.  
Minst ett sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.  
Minst två sätt att vända uke, när denna anfäller mellan benen på tori som ligger på rygg.  
Två valfria kombinationer i tachi-waza.  
Fem armhävningar, fem situps samt fem knäböj.  
Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

**Randori**

Övergång från Tachi-waza-randori till Ne-waza-randori

# ORANGET BÄLTE, 4 KYU

Du skall vara fyllda 8 år

**Ukemi/Taiso**  
(Fall och gymnastik)

Rullande framåtfall åt både höger och vänster till stående position och till liggande position.  
Hjula åt både höger och vänster.

**Kumi-kata**  
(Grepptechnik)

Kunna höger och vänster rygggrepp.  
Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i armen.

**Nage-waza**  
(Kastteknik)

O-soto-gari  
Tsurigoshi  
Tai-otoshi  
Uchi-mata "höftteknik som variant från o-goshi"  
Harai-goshi

**Osae-komi-waza**  
(Fasthållningsteknik)

Yoko-shiho-gatame

	Kesa-gatame	Rekommenderat från 12 år.
<b>Shime-waza</b> (Halslåsteknik)	Gyaku-juji-jime Nami-juji-jime Kata-juji-jime	Rekommenderat från 14 år.
<b>Kensetsu-waza</b> (Armlåsteknik)	Ude-garami Juji-gatame	

**Det här skall du även veta...**

Judo är bra för band annat kondition, balans, styrka och rörelse.  
Tachi-waza betyder stående teknik och Ne-waza betyder matteknik.

**Du skall även kunna..**

Minst tre sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.  
Fullfölja i Ne-waza efter två valfria kast  
Komma in i kontrollgrepp från olika lägen  
Behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.  
Minst två sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.  
Minst ett sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.  
Minst två sätt att vända uke, när denna anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.  
Två valfria kombinationer i tachi-waza.  
Tio armhävningar, tio situps samt tio knäböj.  
Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.  
Ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.

## ORANGET BÄLTE MED GRÖNA MARKERING 1, 4 KYU

Du skall vara fyllda 9 år

**Ukemi/Taiso**  
(Fall och gymnastik)

Bakåtfall över hinder.

**Kumi-kata**  
(Grepptechnik)

Kunna förhindra att motståndaren får grepp i slaget.

**Nage-waza**  
(Kastteknik)

Uki-goshi  
Seoi-otoshi  
Sode-tsuri-komi-goshi

**Det här skall du även veta...**

Nage-Waza – Kastteknik  
Katam-waza - Kontrollgreppsteknik

**Du skall även kunna..**

Fullfölja i Ne-waza efter tre valfria kast  
Två valfria kontringar i Tachi-waza  
Komma in i kontrollgrepp från olika lägen

## ORANGET BÄLTE MED GRÖNA MARKERING 2, 4 KYU

Du skall vara fyllda 9 år

**Ukemi/Taiso**  
(Fall och gymnastik)

Rullande framåtfall över hinder.

**Kumi-kata**  
(Grepptechnik)

Kunna korsgrepp över rygg, höger och vänster.  
Kunna förhindra att motståndaren får grepp i armen.

**Nage-waza**  
(Kastteknik)

Okuri-ashi-harai  
Sasae-tsuri-komi-ashi

**Det här skall du även veta...**

Tokui-Waza – Favoritteknik  
Kake - Kast

**Du skall även kunna..**

Fyra valfria kombinationer i tachi-waza  
Två sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fodrats till föregående grader

## ORANGET BÄLTE MED GRÖNA MARKERING 3, 4 KYU

Du skall vara fyllda 10 år

**Kumi-kata**  
(Grepptechnik)

Kunna greppa i rygg och i ärm från samma sida, höger och vänster.

**Nage-waza**  
(Kasttechnik)

Tani-otoshi  
Harai-tsuru-komi-ashi

<b>Shime-waza</b> (Halslåsteknik)	Hadaka-jime Okuri-eri-jime	Rekommenderat från 14 år.
<b>Kensetsu-waza</b> (Armlåsteknik)	Ude-gatame	

**Du skall även kunna..**

Minst fyra sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller i bänkposition  
Minst tre sätt att vända uke när denna anfaller mellan benen på den som ligger på rygg.  
Minst två sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg  
Minst tre sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.  
Fyra valfria kontringar i tachi-waza

# GRÖNT BÄLTE, 3 KYU

Du skall vara fyllda 10 år

**Ukemi/Taiso**  
(Fallteknik)

Rullande framåtfatt i olika riktningar.

**Nage-waza**  
(Kastteknik)

Yoko-sumi-gaeshi  
Tomoe-nage  
Yoko-tomoe-nage

<b>Shime-waza</b> (Halslåsteknik)	Kata-ha-jime Ryote-jime	Rekommenderat från 14 år.
<b>Kensetsu-waza</b> (Armlåsteknik)	Kesa-garami Ashi-gatame	

**Osae-Komi-Waza**  
(Fasthållningsteknik)

Kuzure-tate-shiho-gatame

**Det här skall du även veta**

Kuzushi - Balansbrytning

Tsukori – Ingång/Placering

**Du skall även kunna..**

Minst fem sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller i bänkposition.

Ett sätt att ta över när uke attackerar toi som står på alla fyra.

Två valfria kombinationer "höger – vänster" i tachi-waza

# GRÖNT BÄLTE MED BLÅ MARKERING 1, 3 KYU

Du skall vara fyllda 11 år

**Ukemi/Taiso**  
(Fall och gymnastik)

Högt rullande framåtfall så kallat "fritt fall".

**Kumi-kata**  
(Grepptechnik)

Kunna få in sitt favoritgrepp när motståndaren greppar på olika sätt.

**Nage-waza**  
(Kastteknik)

O-gurmua  
Ashi-guruma  
Sumi-gaeshi  
Uki-waza  
Yoko-otoshi  
Ushiro-goshi  
Soto-makikomi

**Osae-komi-waza**  
(Fasthållningsteknik)

Makura-kesa-gatame  
Sankaku-gatame

<b>Shime-waza</b> (Halslåsteknik)	Kata-te-jime Sankakur-jime	Rekommenderat från 14 år.
<b>Kensetsu-waza</b> (Armlåsteknik)	Hara-gatame Waki-gatame	

**Det här skall du även veta...**

Te-waza – Hand/skulderkastteknik.  
Koshi-waza – Höftkastteknik.  
Ashi-waza – Fot/benkastteknik.  
Ma-sutemi-waza – Offerkastteknik där Tori ligger på rygg.  
Yoko-sutemi-waza – Offerkastteknik där Tori ligger på sidan.

**Du skall även kunna..**

Minst sex sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.  
Fullfölja i Ne-waza efter fem valfria kast  
Komma in i kontrollgrepp från olika lägen  
Tre sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.  
Tre valfria kombinationer "höger  $\leftrightarrow$  vänster" i tachi-waza  
Tre valfria kombinationer "framåt  $\leftrightarrow$  bakåt" i tachi-waza  
Fem valfria kontringar i tachi-waza.  
Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.  
Ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.



## GRÖNT BÄLTE MED BLÅ MARKERING 2, 3 KYU

Du skall vara fyllda 11 år

### **Du skall uppvisa...**

Att du följer judons kodord på och utanför tatami (mattan).  
God förståelse för judo och skall kunna instruera hur teknikerna till lägre grader skall utföras.  
God förståelse för judons tekniker och utföra dem i randori.

## BLÅTT BÄLTE, 2 KYU

Du skall vara fyllda 12 år

**Kumi-kata**  
(Grepptechnik)

Kunna förhindra franskt och ryskt grepp.

**Nage-waza**  
(Kastteknik)

Uchi-mata "benteknik"  
Hane-goshi  
Tsubame-gaeshi  
Ura-nage  
Yoko-guruma  
Yoko-gake

**Osae-komi-waza**  
(Fasthållningsteknik)

Kata-gatame  
Uki-gatame

<b>Shime-waza</b> (Halslåsteknik)	Sode-guruma-jime Tsukomi-jime	Rekommenderat från 14 år.
<b>Kensetsu-waza</b> (Armlåsteknik)	Kannuki-gatame Hiza-gatame	

**Det här skall du även veta...**

Renraku-waza – Kombinationsteknik.  
Kaeshi-waza – Kontringsteknik.

**Du skall även kunna..**

Minst sju sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.  
Komma in i kontrollgrepp från olika lägen  
Fyra sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.  
Fyra valfria kombinationer "höger  $\leftrightarrow$  vänster" i tachi-waza  
Fyra valfria kombinationer "framåt  $\leftrightarrow$  bakåt" i tachi-waza  
Sex valfria kontringar i tachi-waza.  
Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.  
Ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.

# BLÅTT BÄLTE MED BRUN MARKERING, 2 KYU

Du skall vara fyllda 13 år

## **Kumi-kata** (Grepptechnik)

Presentation av ditt egna favoritgrepp, förklara hur och varför du gör det som du gör nätt motståndaren vill applicera följande grepp:

- Ena armen i höger/vänster slag.
- Ena armen i höger/vänster nacke.
- Höger/vänster greppning med en arm.

## **Nage-waza** (Kasttechnik)

Utsuri-goshi  
O-soto-guruma  
Uki-otoshi  
Sumi-otoshi  
Yoko-wakare  
Kata-guruma

## **Tokui-waza** (Favorittechnik)

Visa ditt favoritkast och förklara hur och varför du gör det som du gör.

Visa din favoritfasthållning som en uppföljning på ditt favoritkast, förklara hur och varför du gör det som du gör.

Visa ditt favorithalslås som en uppföljning på ditt favoritkast, förklara hur och varför du gör det som du gör.

Visa ditt favoritarmlås som en uppföljning på ditt favoritkast, förklara hur och varför du gör det som du gör.

## **Du skall även kunna..**

Sex valfria kombinationer i tachi-waza som utförs för att komma till tokui-waza eller fortsätta ifrån tokui-waza.  
Fem valfria kontringar i tachi-waza.  
Genomföra samtliga kast till för denna grad åt både höger och vänster.

# BRUNT BÄLTE, 1 KYU

Du skall vara fyllda 15 år

<b>Rei</b> <i>(Hälsning)</i>	Alla tidigare krav på hälsning.
<b>Ukemi/Taiso</b> <i>(Fall och gymnastik)</i>	Alla tidigare krav på fallteknik/gymnastik.
<b>Kumi-kata</b> <i>(Grepptechnik)</i>	Alla tidigare krav på greppteknik.
<b>Osae-komi-waza</b> <i>(Fasthållningsteknik)</i>	Alla tidigare krav på fasthållningsteknik
<b>Nage-waza</b> <i>(Kastteknik)</i>	Alla tidigare krav på kastteknik. Kunna genomföra samtliga tekniker år både höger och vänster.
<b>Shime-waza</b> <i>(Halslåsteknik)</i>	Alla tidigare krav på halslåsteknik.
<b>Kansetsu-waza</b> <i>(Armlåsteknik)</i>	Alla tidigare krav på armlåsteknik.
<b>Tokui-waza</b> <i>(Favoritteknik)</i>	Alla tidigare krav på favoritteknik.
<b>Kata</b>	En valfri serie av de tre första serierna i Nage-no-kata.
<b>Du skall även veta...</b>	Alla tidigare krav under rubriken "det här skall du veta..."
<b>Det här skall du även kunna...</b>	Alla tidigare krav under rubriken "det här skall du även kunna.."
<b>Randori</b>	Alla tidigare krav på randori.