

# VITT BÄLTE MED GUL MARKERING, 6 KYU

Rekommenderad lägsta ålder 7 år

<b>Rei</b> <i>(Hälsning)</i>	Stående och sittande hälsning
<b>Ukemi/Taiso</b> <i>(Fall och gymnastik)</i>	Framåt kullerbytta Bakåtfall Grunden till sidofall
<b>Kumi-kata</b> <i>(Grepptechnik)</i>	Kunna standardgrepp (i slag och ärm) åt både höger och vänster.
<b>Nage-waza</b> <i>(Kastteknik)</i>	O-soto-otoshi O-uchi-gari O-goshi
<b>Osae-komi-waza</b> <i>(Fasthållningsteknik)</i>	Mune-gatame Kuzure-kesa-gatame
<b>Det här skall du även veta...</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vi hälsar alltid innan vi går på och av judomattan.</li><li>- Vi hälsar alltid innan vi börjar och efter att vi slutat öva med en partner.</li><li>- Hajime – betyder börja.</li><li>- Mate – betyder bryt.</li><li>- Tori – den som utför tekniken.</li><li>- Uke – den som tekniken utförs på.</li></ul>
<b>Du skall även kunna...</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Komma in på valfri fasthållning från olika lägen.</li><li>- Behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.</li><li>- Alla olika sätt att signalera att du ger upp.</li><li>- Ta på dig judogi på ett korrekt sätt och kunna knyta bältet.</li></ul>
<b>Randori</b>	Ne-waza randori

# GULT BÄLTE, 5 KYU

Rekommenderad lägsta ålder 8 år

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

Bakåtfall i rörelse  
Sidofall  
Bakåt kullerbytta

**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-guruma

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.

**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.
- Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.
- Stickprov från tidigare grad kan förekomma.

**Randori**

Tachi-waza randori

# GULT BÄLTE MED ORANGE MARKERING 1, 5 KYU

Rekommenderad lägsta ålder 8 år

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

Rullande framåtfall

**Nage-waza**  
(Kastteknik)

De-ashi-harai  
Ippon-seoi-nage  
Tsurigoshi

Kubi-nage

Rekommenderat från 12 år

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

Kuzure-yoko-shiho-gatame

**Det här skall du även veta...**

- Grundläggande tävlingsregler i Judo, såsom hur matcher startar och slutar samt vilka poäng man kan få i Tachi-waza och Ne-waza.

**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 vända uke, när denna anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- En valfri kombination i Tachi-waza.
- Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

**Randori**

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

# GULT BÄLTE MED ORANGE MARKERING 2, 5 KYU

Rekommenderad lägsta ålder 9 år

**Kumi-kata**  
(Grepptechnik)

Kunna bryta motståndarens grepp när hen håller i slaget.

**Nage-waza**  
(Kastteknik)

Ko-soto-gake  
O-soto-gari  
Tai-otoshi

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

Ushiro-kesa-gatame

**Du skall även kunna...**

- Minst två sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- Fullfölja i Ne-waza efter två valfria kast.
- 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 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.
- Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

**Randori**

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

# ORANGE BÄLTE, 4 KYU

Rekommenderad lägsta ålder 9 år

**Ukemi/Taiso**  
(Fall och gymnastik) Rullande framåtfall åt både höger och vänster till stående position och till liggande position.

**Kumi-kata**  
(Grepptechnik) Kunna höger och vänster rygggrepp.  
Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i armen.

**Nage-waza**  
(Kastteknik) Morote-seoi-nage  
Tsuru-komi-goshi  
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>Kansetsu-waza</b> (Armlåsteknik)	Ude-garami Juji-gatame
--	---------------------------

**Det här skall du även veta...** - 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 fasthållningar 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 hen anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- Två valfria kombinationer i Tachi-waza.
- Ett par sätt att ta sig ur fasthållningar som fordrats till föregående grader.
- Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.
- Stickprov från tidigare grader kan förekomma.

# ORANGE BÄLTE MED GRÖN MARKERING 1, 4 KYU

Rekommenderad lägsta ålder 10 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-tsuru-komi-goshi

**Det här skall du även veta...**

- Nage-waza – Kastteknik
- Katame-waza – Kontrollgreppsteknik/fasthållningar

**Du skall även kunna...**

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

# ORANGE BÄLTE MED GRÖN MARKERING 2, 4 KYU

Rekommenderad lägsta ålder 10 år

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

Rullande framåtfall över hinder

**Kumi-kata**  
(Grepptechnik)

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

**Nage-waza**  
(Kastteknik)

Okuri-ashi-harai  
Sasae-tsuru-komi-ashi

**Det här skall du även veta...**

- Tokui-waza – Favoritteknik
- Kake - Kast

**Du skall även kunna...**

- Tre valfria kombinationer i Tachi-waza
- Två sätt att ta sig ur fasthållningar som fodrats till föregående grader

# ORANGE BÄLTE MED GRÖN MARKERING 3, 4 KYU

Rekommenderad lägsta ålder 11 år

**Kumi-kata**  
(Grepptechnik) Kunna greppa i rygg och i ärm från samma sida, höger och vänster (franskt grepp).

**Nage-waza**  
(Kastteknik) Tani-otoshi  
Harai-tsuru-komi-ashi

**Osae-komi-waza**  
(Fasthållningsteknik) Kuzure-kami-shiho-gatame

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

<b>Kansetsu-waza</b> (Armlåsteknik)	Ude-gatame
--	------------

- Du skall även kunna...**
- Minst tre sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller i bänkposition.
  - Minst två sätt att vända uke när hen anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
  - Minst två sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
  - Minst två sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
  - Tre valfria kontringar i Tachi-waza.

# GRÖNT BÄLTE, 3 KYU

Rekommenderad lägsta ålder 11 år

## **Ukemi/Taiso**

*(Fallteknik)*

Rullande framåtfatt i olika riktningar

## **Nage-waza**

*(Kastteknik)*

Yoko-sumi-gaeshi

Tomoe-nage

Yoko-tomoe-nage

## **Osae-komi-waza**

*(Fasthållningsteknik)*

Kuzure-tate-shiho-gatame

## **Shime-waza**

*(Halslåsteknik)*

Kata-ha-jime

Ryote-jime

Rekommenderat från 14 år.

## **Kansetsu-waza**

*(Armlåsteknik)*

Kesa-garami

Ashi-gatame

## **Det här skall du även veta...**

Kuzushi – Balansbrytning

Tsukuri – Ingång/Placering

## **Du skall även kunna...**

- Minst tre sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller i bänkposition.
- Ett sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra (i bänk).
- Två valfria kombinationer ”höger ← → vänster” i Tachi-waza
- Stickprov från tidigare grader kan förekomma.



# GRÖNT BÄLTE MED BLÅ MARKERING 1, 3 KYU

Rekommenderad lägsta ålder 12 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-guruma  
Ashi-guruma  
Uchi-mata "benteknik"  
Ushiro-goshi  
Uki-waza

**Shime-waza**  
(Halslåsteknik)

Kata-te-jime  
Sankaku-jime

Rekommenderat från 14 år.

**Kansetsu-waza**  
(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 tre sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- Fullfölja i Ne-waza efter tre valfria kast.
- Komma in i fasthållningar från olika lägen.
- Två valfria kombinationer "höger  $\leftrightarrow$  vänster" i Tachi-waza.
- Ett par sätt att ta sig ur fasthållningar som fordrats till föregående grader.
- Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

# GRÖNT BÄLTE MED BLÅ MARKERING 2, 3 KYU

Rekommenderad lägsta ålder 12 år

**Nage-waza**  
(Kastteknik)

Sumi-gaeshi  
Soto-makikomi  
Yoko-gake

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

Makura-kesa-gatame  
Sankaku-gatame

**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.

**Du skall även kunna...**

- Komma in i fasthållningar från olika lägen.
- Två sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- Två valfria kombinationer ”framåt ← → bakåt” i Tachi-waza.
- Tre valfria kontringar i Tachi-waza.
- Ett par sätt att ta sig ur fasthållningar som fordrats till föregående grader.
- Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

# BLÅTT BÄLTE, 2 KYU

Rekommenderad lägsta ålder 13 år

**Kumi-kata**  
(Grepptechnik)

Kunna förhindra franskt och ryskt grepp.

**Nage-waza**  
(Kastteknik)

Hane-goshi  
Tsubame-gaeshi  
Ura-nage  
Yoko-guruma  
Yoko-otoshi

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

Kata-gatame  
Uki-gatame

**Shime-waza**  
(Halslåsteknik)

Sode-guruma-jime  
Tsukkomi-jime

Rekommenderat från 14 år.

**Kansetsu-waza**  
(Armlåsteknik)

Kannuki-gatame  
Hiza-gatame

**Det här skall du även veta...**

Renraku-waza – Kombinationsteknik  
Kaeshi-waza – Kontringsteknik

**Du skall även kunna...**

- Minst tre sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- Komma in i fasthållningar från olika lägen.
- Två sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra (i bänk).
- Två valfria kombinationer ”höger  $\leftarrow \rightarrow$  vänster” i Tachi-waza.
- Två valfria kombinationer ”framåt  $\leftarrow \rightarrow$  bakåt” i Tachi-waza.
- Tre valfria kontringar i Tachi-waza.
- Ett par sätt att ta sig ur fasthållningar som fordrats till föregående grader.
- Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.
- Stickprov från tidigare grader kan förekomma.

# BLÅTT BÄLTE MED BRUN MARKERING, 2 KYU

Rekommenderad lägsta ålder 14 år

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

Presentation av ditt egna favoritgrepp, förklara hur och varför du gör det som du gör när 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

Rekommenderad lägsta ålder 15 år

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