

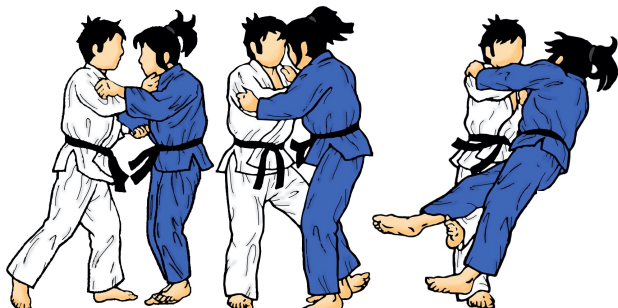
Orange bälte, 4 kyu

I enlighet med Svenska Judoförbundets graderingsbestämmelser 1 mars 2017, judo.se.

Du ska vara fyllda åtta år.

Nage-waza

kastteknik



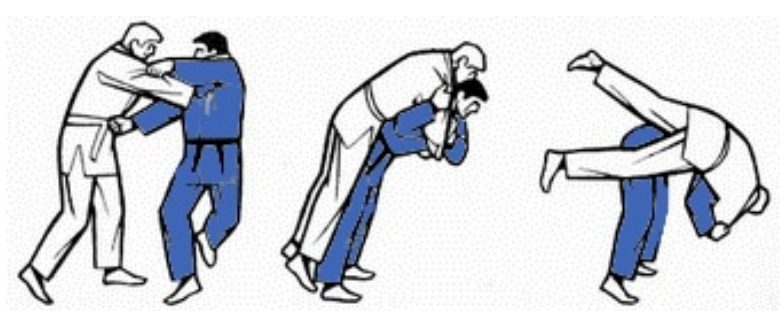
De-ashi-harai



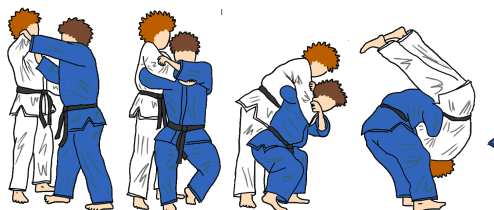
Ko-soto-gake



O-soto-gari



Ippon-seoi-nage



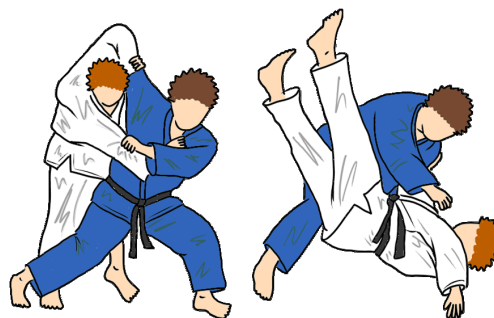
Morote-seoi-nage



Harai goshi



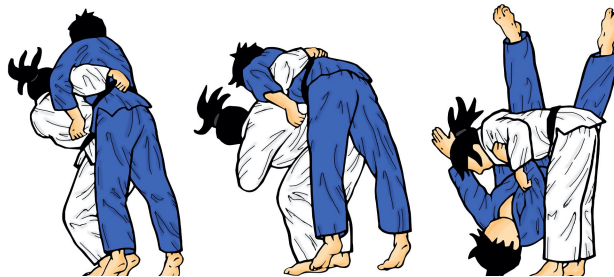
Tsurikomi-goshi



Tai-otoshi



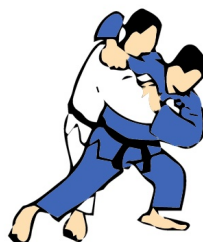
Uchi-mata (höft)



Tsurigoshi



Kubi-nage
rek. från 12 år



Osae-komi-waza
fasthållningsteknik



Ushiro-kesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Kuzure-yoko-shiho-gatame



Kesa-gatame
rek. från 12 år

Shime-waza Halslåsteknik

rekommenderat från 14 år.



Gyaku-juji-jime

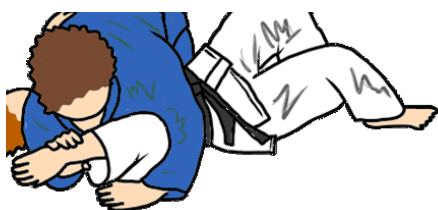


Nami-juji-jime



Kata-juji-jime

Kansetsu-waza Armlåsteknik



Ude-garami



Juji-gatame



Ukemi / Taiso Fall och gymnastik

Rullande framåtfall (höger och vänster) till stående och liggande position.
Grenkullerbytta bakåt
Hjula (höger och vänster)

Kumi-kata Greppteknik

Höger och vänster rygggrepp.
Kunna bryta motståndarens grepp när hen håller i slaget
Kunna bryta motståndarens grepp när hen håller i ärmen

Det här ska du veta: På tävling kan man få poängen *waza-ari* eller *ippon* för kasttekniker. Man får också poäng om man håller fast motståndaren i *Osae-komi-waza*: *Waza-ari* efter 10 sekunder och *ippon* efter 20 sekunder.

Man vinner en judomatch när man får *ippon* (= full poäng).

Judo är bra för bland annat kondition, balans, styrka och rörlighet.

Tachi-waza betyder stående teknik, och *ne-waza* betyder matteknik.

Du ska kunna: Fullfölja i *ne-waza* efter två valfria kast.

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

Komma in på kontrollgrepp från olika lägen.

Behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.

Ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.

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 denne 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.

Randori Övergång från *tachi-waza-randori* till *ne-waza-randori*.