Judo graduering

voksne

(Fra 15 år)

KSN

KAMP SPORT NORD

Kamp Sport Nord
Strandvejen 393
9340 Asaa
http://kampsportnord.dk

5. Kyû - gult bælte

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
O-soto-gari	Stor udvendig mejning
O-goshi	Almindeligt hoftekast eller stort hoftekast
Teknikker udføres under bevægelse og til bedste side.	
KATAME-WAZA	KONTROL-TEKNIK
Osae-waza	Fastholde i et holdegreb
Hon-kesa-gatame	Almindeligt skærfholdegreb
Kuzure-kesa-gatame	Variationer af hon-kesa-gatame
Ukemi	Faldteknikker
Ushiro ukemi	Baglæns fald
Mae mawari ukemi	Forlæns rullefald
Yoko ukemi	Sidefald
Mae ukemi	Forlæns fald
Kumi-kata	Fundamentale greb i gien
HILSEFORMER	
Ritsurei	Stående hilsen
Zarei	Knælende hilsen
Teknikkerne skal laves under bevægelse til bedste side.	
Kendskab til dommerudtryk	

4. Kyû - orange bælte (Minimum 4 måneder)

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
Morote-seoi-nage	Skulderkast med grundgreb
Koshi-guruma	Hoftekast med arm rundt halsen
KATAME-WAZA	KONTROL-TEKNIK
Osae-waza	Fastholde i et holdegreb
Yoko-shiho-gatame (2 varianter)	4-punkts holdegreb fra siden
Vendeteknikker	
DIVERSE	
Tsukuri	Indgang og åbning til kast
Kuzushi	Udbalancering/balancebrydning
Kake	Kasteudførelse
Uchi-komi	Indgangstræning til kast
Yaku-soku-geiko	Træning af kast under bevægelse
Opfølgning fra Nage-waza (Kast) til Katame-waza (Kontrol / holdegreb)	
Teknikkerne skal laves under bevægelse til begge sider.	

3. Kyû - grønt bælte (Minimum 5. måneder)

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
Ippon-seoi-nage	Skulderkast med armgreb
Tai-otoshi	Rygvendt håndkast med benspænd
Uki-goshi	Flydende hoftekast
Harai-goshi	Hoftekast med benmejning
Ko-uchi-gari	Lille indvendig mejning
O-uchi-gari	Stor indvendig mejning
Okuri-ashi-barai	Glidende benfejning
KATAME-WAZA	KONTROL-TEKNIK
Osae-waza	Fastholde i et holdegreb
Kami-shiho-gatame	4-punkts holdegreb ovenfra
Kuzure-kami-shiho-gatame	Variationer af kami-shiho-gatame
Ushiro-kesa-gatame	Omvendt skærf holdegreb
Tate-shiho-gatame	4-punkts holdegreb ovenpå
Kuzure-tate-shiho-gatame	Variation af tate-shiho-gatame
Holdegrebskombinationer	
FUNDAMENTALE POSITIONER	
Shizentai	Naturlig stilling
Shizen-hontai	Fødderne på linie
Migi-shizentai	Højre fod forrest

Straffe

Japansk begreb	Dansk begreb
Shido 1	Advarsel (Ingen scoring til modstanderen)
Shido 2	Yoko 5 + point til modstanderen
Shido 3	Waza-ari + 7 - point til modstanderen
Han-soku-make	Ippon + 10 - point til modstanderen = Modstanderen har vundet kamp
Der kan kun gives en af hver straf. Har man en straf, idømmes den næste større straf.	

Holdegrebstider

Japansk begreb	Dansk begreb
0-10 sek	Ingen point
10	Yuko = 5 point
15 sek	Waza-ari = 7 point
20 sek	Ippon = vundet kamp
2 gange 7 + point giver 10 point = Ippon og sejr.	

Personbenævnelser

Japansk begreb	Dansk begreb
Tori	Angriberen, Den der giver eller udfører.
Uke	Offeret, den der modtager eller angribes.
Kamitza	Kamp eller gradueringsdommeren.
Zenzei	Træneren eller instruktøren.

Dommer kampudtryk

Japansk begreb	Dansk begreb
Hajemi	Begynd at kæmpe
Matte	Stop, slip hinanden
Osai-komi	Holdegreb indsat
Toketa	Holdegreb brudt
Sono-mama	Bliv liggende, behold grebet (holdegrebet er standset, men ikke afbrudt)
Yoshi	Fortsæt kampen
Sore made	Kamptiden er udløbet (uden Ippon)
Ippon sore-made	Kampen er forbi før kamptidens udløb
Han-tei	Dommerafgørelse ved uafgjorte kampe

Scoringer

Japansk begreb	Dansk begreb
Hiki-wake	Uafgjort kamp
Yuko	5 + point
Waza-ari	7 + point
Ippon	10 + point = vundet kamp

FUNDAMENTALE POSITIONER - FORTSAT	
Hidari-shizentai	Venstre fod forrest
Jigotai	Forsvarsstillinger
Jigo-hontai	Naturlig forsvarsstilling
Migi-jigotai	Højre forsvarsstilling
Hidari-jigotai	Venstre forsvarsstilling
DIVERSE	
Man skal have kendskab til grundprincipperne i Osae-komi-waza (holdeteknikker)	
Frigørelsesteknikker og vendeteknikker	
Tandoku-renshu	Træning uden makker (solotræning)
Kakari-geiko	Angrebstræning – uke gør modstand mod angreb
Randori	Fri kamp (skal kunne vises)
Kendskab til dommerregler (som kæmper)	

2. Kyû - blåt bælte (Minimum 6. måneder)

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
Eri-seoi-nage	Skulderkast med greb i én side
Kata-guruma	Hjul over skulderen (brandmandskast)
Morote-gari	Håndkast med greb i begge ukes ben
Tsurikomi-goshi	Hoftekast. Uke løftes og drejes
Sasae-tsurikomi-ashi	Blokering, løfte op,trække frem, fod
De-ashi-barai	Fejning af avancerende fod
Uchi-mata	Indvendig fremad kast
KATAME-WAZA	KONTROL-TEKNIK
Osae-waza	Fastholde i et holdegreb
Kata-gatame	Et punkts holdegreb
SHIME-WAZA	STRANGULERINGS-TEKNIK
Name-juji-jime	Kryds-strangulering
Gyaku-juji-jime	Kryds-strangulering med håndfladen opad
Kata-juji-jime	Højre og venstre vendes forskelligt
Ryo-te-jime (Morote-jime)	To hånds strangulering
KANZETSU-WAZA	ARMLÅSETEKNIK
Ude-garami	Armvridning
Ude-gatame	Straktarm-lås. Kontrol med arme og hænder

Kata til Dan-grader

Japansk begreb	Dansk begreb
Kata til Dan-grader opdeles på følgende måde:	
A: Renraku-no-katas første serie	C: Nage-no-katas tre første serier
B: Renraku-no-katas anden serie	D: Nage-no-katas to sidste serier
1. Dan (minimumstid 12 mdr.)	Vises A eller C
2. Dan (minimumstid 2 år)	Vises en hel kata. Enten A + B eller C + D
3. Dan (minimumstid 3 år)	Vises hele den kata, som ikke er vist til 2. Dan
4. Dan (minimumstid 4 år)	Vises Katame-no-kata
5. Dan (minimumstid 5-10 år)	Skal kandidaten selv udarbejde en kata eller lave en demonstration af specialteknikker til lejligheden, og skal i god tid inden gradueringen aftale den med G-udvalget.
Kata, der er vist til tidligere prøver, bør ikke være første krav til ny prøve	

1. Dan - sort bælte (Minimum 12. måneder)

[redacted]

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
Te-guruma (Sukui-nage)	Skovlkast, øsekast
Hane-goshi	Hoftekast
Ushiro-goshi	Bagvendt hoftekast
Hiza-guruma	Knæ hjul
Ashi-guruma	Benhjul
Ura-nage	Baglæns kast
Soto-maki-komi	Udvendig drejekast
Yoko-otoshi	Sidedrop
KATA	Kata (“form”) er et japansk ord for et sæt af forudbestemte bevægelser, der kan trænes enten med partner. Der findes 8 ialt i Judo. Se afsnittet ”Kata til Dan-grader” lige nedenfor.
Man skal have kendskab til hele det tidligere pensum	

KANZETSU-WAZA	ARMLÅSETEKNIK - FORTSAT
Juji-gatame	Straktarm-lås. Kontrol med benene
Hiza-gatame	Straktarm-lås. Kontrol med knæet
Basis for (forståelse af) grundprincipper i Shime-waza (Strangulerings-teknikker) og kanzetsu-waza (Armlåseteknikker)	
Dommerkundskab som tidtager og listefører	

1. Kyû - brunt bælte (Minimum 8. måneder)

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
Sode-tsurikomi-goshi	Ærme løfte indad hoftekast
Ko-soto-gari	Lille udvendig mejning
Ko-soto-gake	Lille udvendig krog
Harai-tsurikomi-ashi	Fejende indad fod
Obi-tori-gaeshi (Hiki-komi-gaeshi)	Bælte angreb kontra (Trække indad kontra)
Tomoe-nage	Kaste i bue (flyvende japaner)
Yoko-tomoe-nage	Fra siden kaste i bue
Tani-otoshi	Lade falde
KATAME-WAZA	KONTROL-TEKNIK
SHIME-WAZA	STRANGULERINGS-TEKNIK
Hadaka-shime	Nøgen strangulering
Kata-ha-shime	En side strangulering
Okuri-eri-shime	Glidende krave strangulering
Sankaku-jime	Trekant strangulering
KANZETSU-WAZA	ARMLÅSETEKNIK
Waki-gatame	Armhule kontrol
Hara-gatame	Mave kontrol
DIVERSE	
Kaeshi-waza	Modkast-teknikker (3 forskellige teknikker)

DIVERSE - FORTSAT	
Renraku-waza	Kombinations teknikker (3 forskellige teknikker)
Fusegi-waza	Forsvarsteknikker