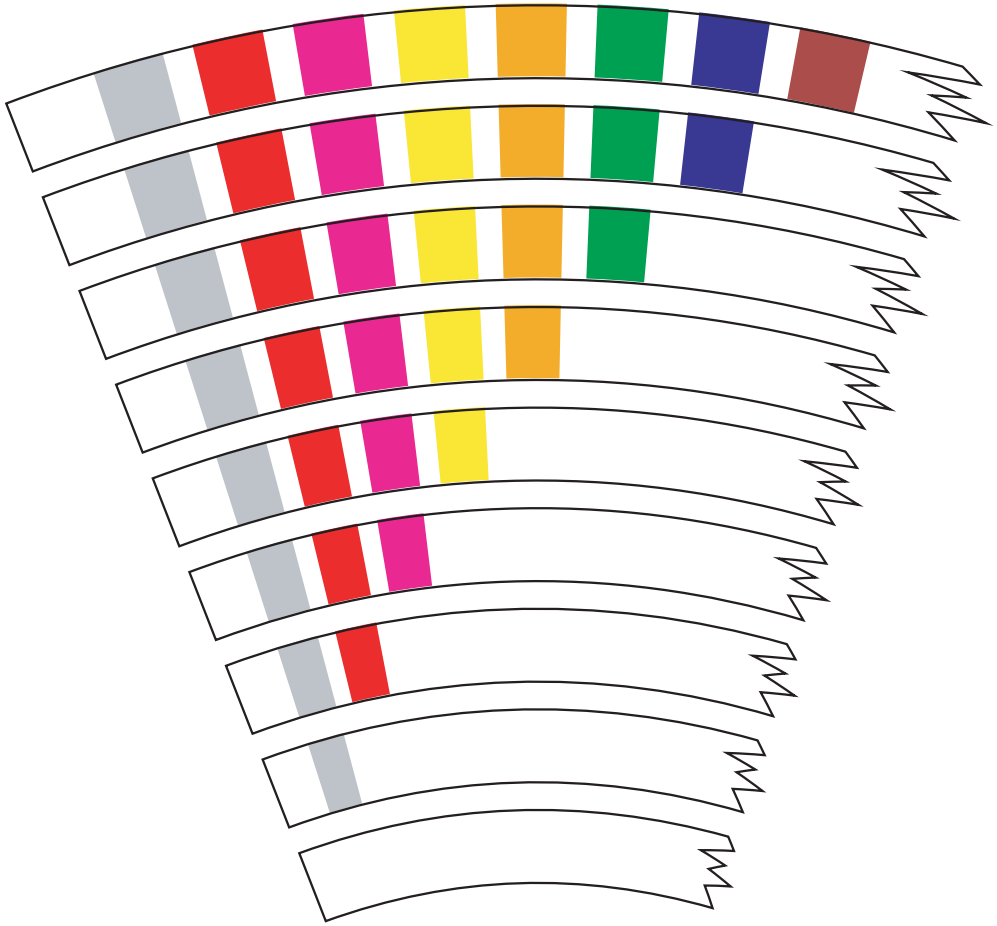

Judo graduering
børn

(6 - 12 år)

KSN
KAMP SPORT NORD

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

8. Kyû børn - grå snip
(Gyldig licens – alder 6 – 8 år)

Japansk begreb	Dansk begreb
KATAME-WAZA	KONTROL-TEKNIK
Osae-waza	Fastholde i et holdegreb
Hon-kesa-gatame	Diagonal kropskontrol (basis holdegreb) - Almindeligt skærfholdegreb
DIVERSE	
UKEMI	FALDTEKNIKKER
Ushiro ukemi	Baglæns fald / Rygfald
Yoko ukemi	Sidefald
Man skal kunne binde sit judobælte.	
Man skal kunne forstå følgende ord:	
Hajime	Begynd
Mate	Stop, slip hinanden

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

7. Kyû børn - rød snip
(Minimumstid 5 måneder – alder 6 – 8 år)

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
O-goshi	Almindeligt hoftekast eller stort hoftekast
KATAME-WAZA	KONTROL-TEKNIK
Osae-waza	Fastholde i et holdegreb
Kuzure-kesa-gatame	Variationer af hon-kesa-gatame (Diagonal kropskontrol-basis holdegreb- Almindeligt skærfholdegreb)
DIVERSE	
UKEMI	FALDTEKNIKKER
Ushiro ukemi	Baglæns fald / Rygfald
Yoko ukemi	Sidefald
Mae mawari ukemi	Forlæns rullefald
Mae ukemi	Forlæns fald
Man skal kunne forstå følgende ord:	
Ukemi	Faldøvelser
Rei	Hilsen

6. Kyû børn - lilla snip
(Gyldig licens– alder 8 – 12 år)

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
O-goshi	Almindeligt hoftekast eller stort hoftekast
O-soto-gari	Stor udvendig mejning
KATAME-WAZA	KONTROL-TEKNIK
Osae-waza	Fastholde i et holdegreb
Hon-kesa-gatame	Diagonal kropskontrol (basis holdegreb) - Almindeligt skærfholdegreb
Kuzure-kesa-gatame	Variationer af hon-kesa-gatame (Diagonal kropskontrol-basis holdegreb- Almindeligt skærfholdegreb)
TEKNIKKER UDFØRES UNDER BEVÆGELSE OG TIL BEDSTE SIDE.	
UKEMI	FALDTEKNIKKER
Ushiro ukemi	Baglæns fald / Rygfald
Yoko ukemi	Sidefald
Mae mawari ukemi	Forlæns rullefald
Mae ukemi	Forlæns fald
Man skal have kendskab til:	
Ukemi	faldteknikker
Kumikata	Fundamentale greb i gien
HILSEFORMER	
Ritsurei	Stående hilsen
Zarei	Knælende hilsen
Kendskab til dommerregler (som kæmper)	

1. Kyû børn - brun snip
(Minimumstid 5 måneder – alder 8 – 12 år)

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
Te-guruma (Sukui-nage)	Skovlkast, øsekast
Tomoe-nage	Kaste i bue (flyvende japaner)
Yoko-tomoe-nage	Fra siden kaste i bue
Tani-otoshi	Lade falde
KATAME-WAZA	KONTROL-TEKNIK
	3 vendeteknikker til holdegreb
	2 frigørelsesteknikker fra holdegreb
Teknikker udføres under bevægelse og til begge sider. Skal kunne lave opfølgning fra nage-wasa (Stående kamp) og til katame-wasa (Kontrolteknik i gulvkamp).	

2. Kyû børn - blå snip
(Minimumstid 5måneder – alder 8 – 12 år)

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
Koshi-guruma	Hoftekast med arm rundt halsen
Harai-goshi	Hoftekast med benmejning
Okuri-ashi-barai	Glidende benfejning
KATAME-WAZA	KONTROL-TEKNIK
Osae-waza	Fastholde i et holdegreb
Tate-shiho-gatame (2 varianter)	4-punkts holdegreb ovenpå
BEVÆGELSESTEKNIK	
Ayumi-ashi	Almindelig bevægelse fremad eller baglæns
Tsugi-ashi	Fod følger fod
Tai-sabaki	Kropsdrejninger
Man skal have kendskab til:	
Tandoku-renshu	Træning uden makker (solotræning)
Kakari-geiko	Angrebstræning - uke gør modstand mod angreb
Randori	Fri træning
Renraku-wasa	Kombination
Kaeshi-wasa	Modkast
Kendskab til dommerregler (som kæmper)	

5. Kyû børn - gul snip
(Minimumstid 5 måneder – alder 8 – 12 År)

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
Ippon-seoi-nage	Skulderkast med armgreb
Morote-seoi-nage	Skulderkast med grundgreb
KATAME-WAZA	KONTROL-TEKNIK
Osae-waza	Fastholde i et holdegreb
Yoko-shiho-gatame	4-punkts holdegreb fra siden
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Variation af 4-punkts holdegreb fra siden
Teknikker udføres under bevægelse og til begge sider. Skal kunne lave opfølgning fra nage-wasa (Stående kamp) og til katame-wasa (Kontrolteknik i gulvkamp).	
DIVERSE	
Man skal have kendskab til:	
Tsukuri	Indgang, åbning til kast
Kuzushi	Balancebrydning
Kake	Kasteudførelse
Uchi-komi	Gentagne indgange uden kast. Indgangstræning til kast
Yakusoku-geiko	Aftalt kampøvelse (Tori angriber og uke er passiv)

4. Kyû børn - orange snip
(Minimumstid 5 måneder – alder 8 – 12 år)

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
Ko-uchi-gari	Lille indvendig mejning
O-uchi-gari	Stor indvendig mejning
KATAME-WAZA	KONTROL-TEKNIK
Osae-waza	Fastholde i et holdegreb
Ushiro-kesa-gatame	Omvendt skærf holdegreb
Renraku-katame-waza	Holdegrebskombinationer uden nævneværdig tab af kontrol
Teknikker udføres under bevægelse og til begge sider. Skal kunne lave opfølgning fra nage-wasa (Stående kamp) og til katame-wasa (Kontrolteknik i gulvkamp).	
DIVERSE	
Man skal have kendskab til grundprincipperne i:	
Osae-komi-waza	Holdegrebsteknikker
	Frigørelsesteknikker
	Vendeteknikker

3. Kyû børn - grøn snip
(Minimumstid 5 måneder – alder 8 – 12 år)

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
Tai-otoshi	Rygvendt håndkast med benspænd
Uki-goshi	Flydende hoftekast
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
Teknikker udføres under bevægelse og til begge sider. Skal kunne lave opfølgning fra nage-wasa (Stående kamp) og til katame-wasa (Kontrolteknik i gulvkamp).	
Man skal have kendskab til:	
FUNDAMENTALE POSITIONER	
Shizentai	Grund stillinger
Shizen-hontai	Fødderne på linie, naturlig grundstilling
Migi-shizentai	Højre fod forrest, højre grundstilling
Hidari-shizentai	Venstre fod forrest, venstre grundstilling
Jigotai	Forsvarsstilling
Jigo-hontai	Naturlig forsvarsstilling
Migi-jigotai	Højre forsvarsstilling
Hidari-jigotai	Venstre forsvarsstilling