Judo graduering

ungdom

(13 - 15 år)

KSN

KAMP SPORT NORD

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

Lilla stribe - 6. Kyû
(Gyldig licens)

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
O-goshi	Almindeligt hoftekast eller stort hoftekast
O-soto-gari	Stor udvendig mejning
Teknikkerne udføres under bevægelse og til bedste side.	
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)
Man skal have kendskab til:	
Ukemi	Faldteknikker
Kumikata	Fundamentale greb i gien
HILSEFORMER	
Ritsurei	Stående hilsen
Zarei	Knælende hilsen
Kendskab til dommerregler (som kæmper)	

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.

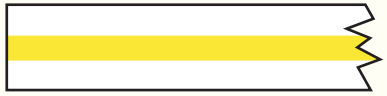
Dommer kampudtryk

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

5. Kyû ungdom - gult bælte
(Minimumstid 5 måneder)



Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
Morote-seoi-nage	Skulderkast med grundgreb
Uki-goshi	Flydende hoftekast
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
	Vendeteknikker
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 ungdom - orange bælte
(Minimumstid 5 måneder)

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
Tai-otoshi	Rygvendt håndkast med benspænd
Ko-uchi-gari	Lille indvendig mejning
Koshi-guruma	Hoftekast med arm rundt om halsen
O-uchi-gari	Stor indvendig mejning
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
Tate-shiho-gatame (2 varianter)	4-punkts holdegreb ovenpå
Ushiro-kesa-gatame	Omvendt skærf holdegreb
	Holdegrebskombinationer
Teknikker udføres under bevægelse og til begge sider. Skal kunne lave opfølgning fra nage-wasa (Stående kamp) og til katame-wasa (Kontrolteknik i gulvkamp).	
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

1. Kyû ungdom - brunt bælte
(Minimumstid 5 måneder)

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
Hiza-guruma	Knæ hjul
Ura-nage	Baglæns kast
Soto-maki-komi	Udvendig drejekast
Obi-tori-gaeshi (Hiki-komi-gaeshi)	Bælte angreb kontra (Trække indad kontra)
KATAME-WAZA	KONTROL-TEKNIK
	3 vendeteknikker til holdegreb
	3 frigørelsesteknikker fra holdegreb
Dommerkundskab som kæmper	
Forståelse af træningsprincipperne i judo	

2. Kyû ungdom - blåt bælte
(Minimum 5. måneder)

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
Eri-seoi-nage	Skulderkast med greb i én side
Uchi-mata	Benkast mod indvendigt lår
Te-guruma (Sukui-nage)	Skovlkast, øsekast
Tsurikomi-goshi	Hoftekast. Uke løftes og drejes
Kata-guruma	Hjul over skulderen (brandmandskast)
KATAME-WAZA	KONTROL-TEKNIK
Osae-waza	Fastholde i et holdegreb
Kata-gatame	Et punkts holdegreb
Kanzetsu-waza	Armlåseteknik
Ude-garami	Armvridning
Ude-gatame	Straktarm-lås. Kontrol med arme og hænder
Juji-gatame	Straktarm-lås. Kontrol med benene
Hiza-gatame	Straktarm-lås. Kontrol med knæet
DIVERSE	
Renraku-wasa	Kombination
Kaeshi-wasa	Modkast
Man skal have kendskab til grundprincipperne i Kanzetsu-waza (låse-teknikker) og forsvar mod Kanzetsu-waza (låse-teknikker).	

FUNDAMENTALE POSITIONER - FORTSAT	
Jigo-hontai	Naturlig forsvarsstilling
Migi-jigotai	Højre forsvarsstilling
Hidari-jigotai	Venstre forsvarsstilling
Man skal have kendskab til:	
Tandoku-renshu	Træning uden makker (solotræning)
Kakari-geiko	Angrebstræning - uke gør modstand mod angreb
Man skal have kendskab til grundprincipperne i:	
Osae-komi-waza	Holdegrebsteknikker
	Frigørelsesteknikker
	Vendeteknikker
Kendskab til dommerregler (som kæmper)	

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

Japansk begreb	Dansk begreb
NAGE-WAZA	KASTE-TEKNIK
Ippon-seoi-nage	Skulderkast med armgreb
Harai-goshi	Hoftekast med benmejning
Sasae-tsurikomi-ashi	Benkast – blokering med foden, dreje, trække opad
De-ashi-barai	Fejning af ukes fod, når uke går fremad
Okuri-ashi-barai	Fejning, når uke går sidelæns
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
Bevægelsesteknik	
Ayumi-ashi	Almindelig bevægelse fremad eller baglæns
Tsugi-ashi	Fod følger fod
Tai-sabaki	Kropsdrejninger

Man skal have kendskab til:	
Renraku-wasa	Kombination
Kaeshi-wasa	Modkast
Man skal have kendskab til grundprincipperne i shime-wasa (Strangulerings-teknikker) og forsvar mod shime-wasa (Strangulerings-teknikker)	
Dommerkundskab som tidtager og listefører	