

## Tachi-waza (stående tekniker)



### O-soto-otoshi

1. Börja mitt emot uke och flytta yttersta foten först.
2. Placera ditt andra ben långt in bakom ukes ben med foten i mattan.
3. Se till att du har tät kroppskontakt.
4. Dra i ukes arm och tryck med greppet i slaget.



### O-goshi

1. Greppa på ryggen och gå in med höften framför uke samtidigt som du böjer på knäna.
2. Lyft upp uke på din höft.
3. Dra i ukes arm när du kastar.



### O-uchi-gari

1. Börja mitt emot uke och gå bakåt med din ena fot.
2. Uke går efter med sin fot på samma sida.
3. Sätt foten bakom det ben som uke flyttade fram.
4. Svep benet.



### Hiza-guruma

1. Uke trycker framåt.
2. Kliv åt sidan och placera din fotsula under ukes knä.
3. Dra i ukes ärm och vrid igenom kastet.



## 6 kyu

### Vitt bälte med gult streck

Bältet kan erhållas tidigast efter 10 träningstillfällen.  
Du måste ha fyllt 6 år för att få gradera till denna grad.  
Du ska träna alla tekniker åt höger och vänster.

### Det här skall du veta

- Judo är världens största kampsport och kommer från Japan.
- Judon grundades av mästaren Jigoro Kano. Han levde 1860-1938 och öppnade sin dojo 1882.
- Judo får endast utövas på judoklubbar, tävlingar och läger.
- Den som utför judotekniken kallas för "tori"
- Den som man utför tekniken på kallas för "uke".

### Det här måste du följa

#### • Hygien

Vi har alltid rena (judo)kläder på oss.

Naglar på fingrar och tår är alltid kortklippta så att vi inte gör illa varandra.  
Naglarna klipper vi hemma eller i omklädningsrummen över en papperskorg – aldrig inne i träningslokalen.

Aldrig smutsiga fötter på mattan!

#### • På mattan

Vi är tysta och lyssnar när tränaren pratar.

Vi följer tränarens instruktioner.

Vi står still och tittar på när tränaren visar något.

När träningen har börjat så lämnar man inte mattan utan att säga till tränaren.

På mattan är vi alltid barfota.

Om vi vill dricka under träningen så tar vi med sportflaska med vatten. Man får bara dricka när tränaren säger till och bara i hörnet där vi ställer våra sportflaskor.  
Man äter och dricker aldrig något annat än vatten inne på mattan - gäller alltid på alla mattor i alla sammanhang överallt!

## Det här skall du kunna

- Rei (hälsning) - stående och sittande hälsning
- Judogi (judodräkt) - att klä på sig judogin på ett korrekt sätt



Sätta på jackan och knyta bältet

- Kullerbytta framåt

Dra in huvudet (mot bröstet) och kryp ihop så att du gör ryggen rund. Vik undan huvudet åt ena sidan samtidigt som du gör en mjuk kullerbytta framåt över axeln på den andra sidan.

## Ukemi (fallteknik)

### Bakåtfall från stillastående

- Böj på benen.
- Håll upp huvudet.
- Rulla mjukt bakåt och slå av med båda armarna i 45 graders vinkel ut från kroppen.



## Kumi-kata (greppteknik)



### Höger grepp

Håll med höger hand i ukes slag och med vänster hand i ukes ärm (bilden)

### Vänster grepp

Håll med vänster hand i ukes slag och med höger hand i ukes ärm

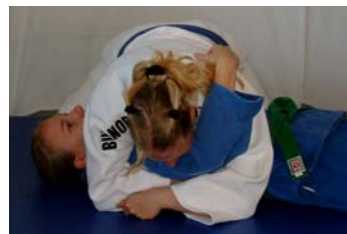
Det är förbjudet att ta grepp med fingrar inne i ukes ärm eller byxben!

## Ne-waza (matt-tekniker)



### Kuzure-kesa-gatame

- Håll fast ukes arm genom att dra i den
- Sära på benen för att få bättre balans
- Håll kvar om uke försöker komma loss



### Mune-gatame

- Lägg dig bröst mot bröst på uke
- Tryck höften mot mattan
- Kontrollera ukes arm
- Håll kvar om uke försöker komma loss



### Vändning genom att dra undan armarna till Kuzure-kesa-gatame

- Använd kroppen i vändningen (bröstkorgen)
- Håll kvar i armarna under vändningen
- Försök att få en låg tyngdpunkt

### Vändning med halvnelson till Mune-gatame

- För in handen under ukes arm
- Håll handen i ukes nacke
- Använd kroppen i vändningen

## Ne-waza-randori (mattkamp)

Mattkamp är en form av knästående brottning där målet är att få uke på rygg utan att använda sig av ojusta medel. Sedan skall man försöka att kontrollera uke med en fasthållning.

I en match måste man hålla fast uke i minst 10 sek för att få poäng. Lyckas man hålla fast uke i 25 sekunder så vinner man med "Ippon".

Om man ligger i fasthållning och känner att man inte kan komma loss kan man ge upp. Antingen klappar man ett par gånger på kompisen eller i mattan. Sitter man fast så ordentligt att man inte kan klappa går det bra att säga "maita".

Tori måste släppa direkt om uke ger upp!