

# *Teknikklære*



## *Trener 1 og Judoinstruktør 1*

1.1.1..1.1.1.1  
1.1.1..1.1.1.2  
1.1.1..1.1.1.3  
1.1.1..1.1.1.4  
1.1.1..1.1.1.5  
1.1.1..1.1.1.6  
1.1.1..1.1.1.7  
1.1.1..1.1.1.8  
1.1.1..1.1.1.9  
1.1.1..1.1.1.10  
1.1.1..1.1.1.11  
1.1.1..1.1.1.12  
1.1.1..1.1.1.13

**Dette dokumentet er utarbeidet av Rune Sundland**

**1. utgave er godkjent med rettelser av Utdanningsutvalget den 27.04 2000.  
samt Norges Judoforbund Forbundsstyret den XX.XX.XXXX.**

**Layout redigering er utført av Merete Bolstad den 12.03.2000**

**Utdanningsutvalget forbeholder seg retten til å redigere dokumentet fortløpende.**

**utgave 01**

**©Copyright NJF**

**Modul nr. M3500T1 221**

# Innhold

<b>FORORD.....</b>	<b>4</b>
1.0 LITT OM DENNE MODULEN .....	5
2.0 LEKSJON 1.....	7
2.1. Innledning.....	7
2.2. Teknikkteori - Tachi-Waza.....	7
2.3. Teknikkteori - Ne Waza.....	10
2.4. Tradisjonelle treningsformer .....	12
3.0 LEKSJON 2 OG 3 .....	14
3.1. Avklaring av begrepene «høyre» og «venstre».....	14
3.2. Rullekast progresjon - innledning .....	14
3.3. Rullekastprogresjon - praktisk undervisning.....	15
3.4. Oppsummering – Tachi-Waza .....	20
4.0. LEKSJON 4 .....	21
4.1. Innledning.....	21
4.2. Praktiske øvelser - Ne Waza .....	22
4.3. Oppsummering - Ne Wasa .....	22
4.4. Repetisjon .....	22
5.0. OPPSUMMERING .....	23
6.0 BESKRIVELSE AV STANDARD INNGANGER I TACHI-WAZA .....	25
TILBAKEMELDINGSSKJEMA FOR UTDANNINGSMODUL I NJF.....	28

# Forord

**D**enne modulen er på 4 undervisningstimer, og inngår som 1 av 3 moduler i kurset «Treningsmetodikk» på 12 undervisningstimer, som igjen er 1 av 5 kurs som til sammen gir status som TRENER 1 i NJF. Hele trener 1 utdanningen er på 60 undervisningstimer.

På samme måte benyttes modulen også på nivå 1 i faget JUDO.

Dette heftet er din arbeidsbok for denne 4-timers modulen, og det er satt av plass til egne notater.

*Lykke til med trenerutdanningen !*

ψ Dommer	♠ Trener	□ Arrangør	H Leder	○ Judo
(4)	(4)	(4)	(4)	(4)
<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Nivå = (Start modul)</b>				

# 1.0 Litt om denne modulen

## Undervisningsform

Denne modulen gjennomføres med kurslærer. Undervisningen består av ca 1 time teori, og ca 3 timer praksis.

## Kurslærer

Kurslæreren må ha gode judo tekniske ferdigheter, og kunne fungere som et godt øvingsbilde. Kurslæreren må ha god innsikt i stoffet og være godt forberedt før undervisningen starter. Kurslæreren skal minst være autorisert som trener II eller judoinstruktør II.

## Kurseleven

Kurselevene bør ha tilstrekkelig judoferdigheter til at de selv kan fungere som gode øvingsbilder

## Evaluering

Ingen konkret evaluering av denne modulen. Læreren gjør en skjønnsmessig evaluering av elevenes kunnskaper og ferdigheter med tanke på den avsluttende trener 1 eksamen. Om nødvendig utvides modulen for å gi tid til mer øving.

## Tilbakemelding

NJF/UU ønsker tilbakemelding om denne modulen i forhold til:

- språk, ortografi og tegnsetting (skrivefeil)
- faglige innhold (feil, uklarheter, nytteverdi)
- formidlingsmetode (vanskelighetsgrad, form, metode o.l.)
- kurslærer (ros og ris)

Alle former for konstruktiv kritikk, forslag til forbedringer, ros og ris, er til stor hjelp i videreutviklingen av utdanningssystemet. Har du noe på hjertet, kan du bruke skjema bakerst i dette heftet.

etter kurset. Normalt vil dette si minimum gradert til 3 kyu.

## Utstyr og lokaler

Minimum utstyr for å gjennomføre denne modulen er:

Treningslokale med judomatte, judodrakt, skrivesaker og dette heftet.

## Innhold

Modulen inneholder teoretisk kunnskap om, og praktiske øvelser i generelle elementer for judoteknikk.

## Mål

Etter denne modulen skal elevene ha kunnskap om de generelle basiselementene for judoteknikk. De skal ha kjennskap til praktiske metoder for å formidle dette videre, og i denne forbindelse ha et praktisk ferdighetsnivå som gjør dem til gode øvingsbilder i sin rolle som assisterende trenere/ instruktører.



# 2.0 Leksjon 1

Teorileksjon med varighet ca 1 undervisnings-time

## 2.1. Innledning

Det er forholdsvis mye teoretisk stoff som skal dekkes i denne leksjonen. Gå raskt igjennom teorien i denne første timen, og referer deretter til det teoretiske stoffet i praksisleksjonene. Elevene bør gå tilbake til leksjon 1, som et selvstudie etter at hele modulen er avsluttet.

**? Diskuter følgende påstand:**

**Norske judoutøvere utvikler, på grunn av sin judotrening, bedre motorikk og koordinasjon enn utøvere fra de fleste andre idrettsgrener ?**

**Teknikk elementer tachi-waza**

- **utgangssituasjon**
- **grep**
- **balansebrudd**
- **inngang**
- **kast retning**
- **avslutning**

**La oss se nærmere på de enkelte elementene, og de viktigste forhold av betydning for valg av teknikk og hvordan vi utfører teknikken.**

### **Utgangssituasjon**

Den konkrete situasjon på matta , her med hovedvekt på ukes bevegelsesmønster:

- stillestående
- forover
- bakover
- sidelengs (høyre/venstre)
- i sirkel ifra kast retningen
- i sirkel imot kast retningen

Det er viktig å beherske alle typer bevegelser, i ulikt tempo, samt kunne skape ønsket bevegelse

## 2.2. Teknikkteori - Tachi-Waza

Tradisjonelt sett, har det vært vanlig å dele stående teknikk (tachi-waza) inn i følgende elementer:

- grep (kumikata)
- balansebrudd (kusushi)
- inngang (tsukuri)
- kast (gake)

For bedre å fremheve de enkelte elementenes betydning for innlæring og utførelse av teknikk, har vi delt inn elementet «kast» ytterligere i:

- kast retning
- avslutning

Det er viktig å kunne utføre en teknikk effektivt. Like viktig er det å kunne velge rett teknikk i forhold til den situasjonen vi står overfor. En mer fullstendig inndeling blir dermed:

se hos motstanderen. Judo bør trenes i bevegelse fra starten av.

### **Grep**

Den som vinner kampen om grepet, vinner også retten til å angripe. Det er viktig å kunne kaste med flere forskjellige grep. I konkurransejudo har elementet «grep» blitt veldig avgjørende. Mye treningstid legges ned på fysisk, teknisk og taktisk trening på dette elementet.

På et grunnleggende nivå er det imidlertid viktig å fokusere på standard grep/kumikata. På dette nivå er det viktigere å kaste mye enn å kjempe om grepet. Gode grunnleggende ferdigheter med standard grep, gir også et bedre grunnlag for senere å finne fram til effektive spesialgrep. For tidlig innføring av slike «lure» grep, er ofte et blindspor for teknisk og motorisk utvikling.

## Balansebrudd

Balansebrudd er teoretisk sett, at man skaper et misforhold mellom ukes understøttelsesflate og ukes tyngdepunkt. I bevegelseslæren vil du lære at en person faller over ende når en loddrett linje gjennom personens tyngdepunktet, treffer underlaget utenfor personens understøttelsesflate. Understøttelsesflaten er det arealet som er mellom de punktene personen berører underlaget med.

Vanskelig ? I teorien kanskje, men du vil få en bedre demonstrasjon på matta.

Balansebrudd prøver man å oppnå gjennom et angrep på ukes tyngdepunkt, ukes understøttelsesflate, eller en kombinasjon av begge deler. De vanligste angrepene er:

- direkte angrep
- dobbelt angrep (angrep - unnvikelse - angrep)
- kombinasjonsangrep (angrep - blokkering - angrep)
- finte (skinnangrep - reaksjon - angrep)
- kontrering (angrep - motangrep)
- 

## Inngang

Inngangen følger som en konsekvens av hvor vellykket de foregående elementene er utført. Det er først nå det avgjøres om angrepet skal fullføres. og hvilken teknikk i go-kyo systemet det blir. Valg av rett inngang er på mange måter like avgjørende som valg av rett teknikk. Normalt fem typer standard innganger:

- tre stegs inngang
- to stegs inngang
- «spinnturn»
- direkte innhopp
- dobbelt stegs inngang

Dette skal vi selvfølgelig demonstrere skikkelig på matta. Det er meget viktig å beherske alle typer innganger. Dette er en av de viktigste elementene når det gjelder å tilpasse teknikken til situasjonen.

Alle inngangene er beskrevet i et eget kapittel bak i heftet.

## Kast retning

Den mest funksjonelle kast retningen er hovedsakelig basert på ukes fot stilling og vektfordeling. Normalt vil dette forandre seg gjennom hele angrepet (prinsippet om aksjon - reaksjon). Det er ukes fot stilling og vektfordeling i selve kastøyeblikket som er avgjørende for kast retningen. De vanligste variantene er:

- vekten tilnærmet likt fordelt på begge ben:

Kast retningen 90 grader på en linje trukket mellom ukes føtter. Forover eller bakover avhengig av ukes kroppsstilling.

- vekten forholdsvis mer , eller helt, på et ben:

Kast retningen vekk fra benet uten vekt.

- vekten i ferd med å forflyttes fra et ben til det andre:

Kast retningen mot benet som mottar vekten.

Igjen, dette vil komme klarere fram på matta. For rene løfteteknikker er ikke disse prinsippene like avgjørende.

## Avslutning

Hvis resultatet av teknikken er IPPON, er det ikke stort mer å si. Hvis ikke:

- unngå kontrering
- fordelaktig overgang til ne-waza
- sikkerhet for uke og tori



## Oppsummering

Som du ser, valg av rett angrep, rett teknikk, dvs rett løsning i forhold til situasjonen, er kanskje like avgjørende som selve utførelsen. Det er også viktig å se at de ulike elementene bygger på hverandre.

Rett tolkning av utgangssituasjonen gjør det mulig og velge det angrepet/den teknikken som er den mest funksjonelle og effektive løsningen.

Et funksjonelt grep gjør det mulig å beholde overtaket, og være effektiv, gjennom hele teknikken.

Et godt grep er utgangspunktet for et effektivt balansebrudd. Uten balansebrudd er det risikabelt å gå videre med en inngang.

Inngangen er selve kjernen i angrepet, og kanskje det mest kritiske elementet.

Rett kast retning gjør teknikken mer effektiv, og skåringen høyere.

Hvis angrepet ikke resulterer i en IPPON, må man være forberedt på å fortsette i ne-waza.

Det er viktig å ha gode kunnskaper og ferdigheter i konkrete teknikker i go-kyo systemet. Det er viktig å beherske flere og varierte teknikker. Det er like viktig å ha kunnskaper og ferdigheter i de generelle elementene som judoteknikker er basert på. Disse ferdighetene bør legges inn i treningen fra starten av.

## Egne notater

## 2.3. Teknikkteori - Ne Waza

På samme måte som i tachi-waza, kan også ne-waza teknikker deles inn i grunnleggende elementer:

- **utgangssituasjon**
- **angrep**
- **vending**
- **kontroll**

Målet i ne-waza er selvfølgelig å oppnå IPPON med et holdegrep, et armbend eller en kveling. I go-kyo systemet har vi et stort antall konkrete teknikker for å oppnå dette. Dagens konkurranseregler tillater stadig kortere tid på ne-waza arbeidet, så det viktig å være effektiv. La oss se nærmere på de grunnleggende elementene alle disse teknikkene er basert på:

### Utgangssituasjon

Som i tachi-waza. Valg av hensiktsmessig angrepsmønster og valg av teknikk er like viktig som effektiv utførelse. Denne vurderingen er normalt basert på følgende forhold:

- Etter eget angrep, eller etter motstanders angrep.
- Hvem har i utgangspunktet overtaket.
- Uke vil opp / uke vil fortsette nede.

### Angrep

Kritiske angreps/kontrollpunkter i forhold til valgt angrepsmønster.

De vanligste standard angrepssituasjonene:

- Uke flatt på magen eller siden, angrep fra ukes hodeende eller ukes rygg.
- Uke «i benk», angrep fra ukes hodeende eller ukes rygg.
- Uke på ryggen eller siden, med tori fanget mellom bena.

### Vending

På samme måte som inngangen er viktig i tachi-waza, er vendingen av uke viktig i ne-waza. I mange tilfeller er det hensiktsmessig å vende uke over på ryggen, men mange teknikker (kvelinger og armbend) kan settes inn med uke i ulike posisjoner. Det er på dette stadiet det endelige valget av teknikk gjøres:

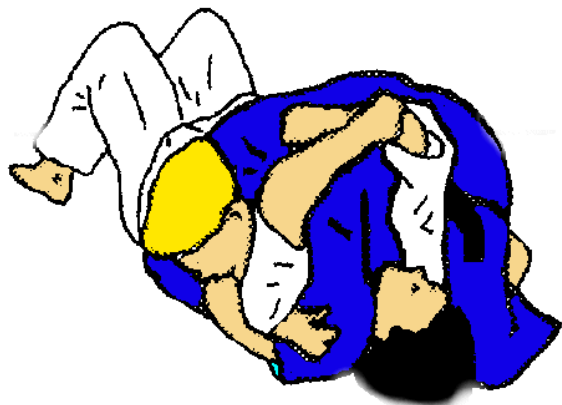
- Manøvrere uke inn i en posisjon hvor den poenggivende teknikken kan settes inn.
- Opprettholde kontroll over uke gjennom hele manøveren.
- Eventuelt forandre valg av teknikk.

### Kontroll

- Sette inn den poenggivende kontrollteknikken: holdegrep, kveling eller armbend.
- Kontrollpunkter: kritiske punkter for å unngå frigjøring
- Støttepunkter: kritiske punkter for å unngå å miste overtaket
- Parere ukes forsvarsmanøver og frigjøringsforsøk.

Ukes rolle kan selvfølgelig beskrives med de samme punktene, men poenget blir da selvfølgelig forsvar.

1.1.1..1.1.1.13.1



### **Forsvar i ne-waza**

Det beste forsvaret i ne-waza er som regel å stoppe angrepet så tidlig som mulig. Å vente til teknikken sitter for så å gjennomføre en standard frigjøring, er en tvilsom taktikk. Et effektivt forsvar i ne-waza kan ofte resultere i at tori gjør en feil, og rollene byttes om. Derfor, hvis angrepet er et faktum:

- forsvar sannsynlige angreps punkter
- forsvar kontrollpunktene
- angrip toris støttepunkter
- frigjøring
- overta kontrollen og initiativet

### **Oppsummering**

Som vi tidligere har vært inne på, målet er å oppnå IPPON. Men som du sikkert ser er det ikke nok med teknisk ferdighet kun i det poenggivende elementet i judo (kast, holdegrep, kveling, armbend). Det er mange elementer rundt selve skåringen som i høyeste grad krever teknisk dyktighet. Dette må også trenes. I ne-waza må vi forstå sammenhengen mellom utgangssituasjon, angrep, vending og kontroll.

## 2.4. Tradisjonelle treningsformer

Til slutt i denne teoretiske timen, skal vi se kort på de tradisjonelle treningsformene i judo. I forbindelse med teknisk trening er det vanlig å benytte **uchi-komi, nage-komi og gyaku-soku-geiku**.

For teknisk/taktisk trening: **randori og shiai**.

De vanligste måtene å trene på er:

### Uchi-komi (inngangstrening)

I tachi-waza ved at man repeterer/driller balansebrudd og inngang.

I ne-waza ved at man repeterer/driller vending og markering av skåringsteknikken.

I ne-waza kan man også drille frigjøringer.

I tachi-waza kan man også drille blokkeringer og unvikelser.

### Nage-komi (kast trening)

Kun tachi-waza. F. eks ved at en person kaster og flere personer har rollen som uke. Gjerne med et mykere landingsunderlag.

### Gyaku-soku-geiku (avtalt øvelse)

I tachi-waza ved at bevegelsesmønster, angrep, inngang og kastteknikk er avtalt på forhånd. Partnerne kaster gjerne annenhver gang. Kan også benyttes med blokkeringer og unvikelser. I ne-waza ved at utgangsposisjon, vending og skåringsteknikk er avtalt på forhånd. Kan også benyttes med ulike forsvarsmanøvrer og frigjøringer. Også velegnet for å trene på overgangen fra tachi-waza til ne-waza.

### Randori (fri øvelse)

Både i tachi-waza og ne-waza ved at tori skaper en situasjon, evt tolker en situasjon som oppstår, og velger riktig løsning/teknikk i forhold til dette. Man kan bytte på å være uke/tori annenhver gang, evt la dette også være fritt. Dette er i utgangspunktet en treningsform hvor det er hensiktsmessig at det oppstår mange angrepssituasjoner. Treneren kan legge inn visse begrensninger, eller bestemme graden av mot-

stand og kamp på forhånd. Husk overgangen fra

tachi-waza til ne-waza.

### Shiai (konkurranse)

Dette er selvfølgelig også en treningsform, både i tachi-waza og ne-waza. Vanlige konkurranse-regler for judo er i utgangspunktet eneste begrensning.

### Kommentarer

Disse kommentarene er rettet mot trening på et grunnleggende nivå. For trening av konkurranseutøvere på et avansert nivå, kan det komme til andre momenter og vurderinger. Dette kommer vi tilbake til senere i trenerutdanningen.

De ulike treningsformene er selvfølgelig mer eller mindre velegnet avhengig av utøvernes ferdighetsnivå. Husk: Uchi-komi og nage-komi er øvelser hvor man driller spesifikke ferdigheter tatt ut av den totale sammenhengen. Feil teknikk blir like effektivt automatisert som riktig teknikk. Disse treningsformene er derfor best egnet for utøvere på et meget høyt ferdighetsnivå. Treningen blir også veldig intervallpreget. Hovedhensikten er automatisering, spesifikk styrketrening og spesifikk utholdenhets-trening.

Gyaku-soku-geiku tar vare på den tekniske helheten ved judo, men krever gode egenskaper av uke for å være effektiv trening. Et problem er også at angreps frekvensen / kastfrekvensen kan bli for lav. Det sier seg selv at mange nybegynnere kan oppleve det som ubehagelig å bli kastet med mer eller mindre gode teknikker gjentatte ganger. M.a.o. bør utøverne ha et minimum av teknisk ferdighet. Som en veiledning bør et treningspar med gode ferdigheter kunne ha en kastfrekvens på 8 - 12 kast i minuttet. For at gyaku-soku-geiku skal være effektiv trening for utøvere på et begynnernivå, bør kastfrekvensen være ca. 6 kast i minuttet.

Randori bringer også inn de taktiske aspektene ved judo. Dvs. valg av rett teknikk/løsning i forhold til situasjon. Også her er problemet frekvens. Defensive holdninger, for mye kamp/motstand og prestisje kan lett ødelegge denne treningsformen. Den fysiske intensiteten i treningen kan riktignok være høy, men hovedhensikten er faktisk å oppnå en høy angrepsfrekvens. Generelt bør randori gjennomføres med arbeidsperioder på minst 10 minutter, med kun korte pauser mellom arbeidsperiodene. Intensiteten må tilpasses slik at man orker å arbeide offensivt med høy frekvens i hele arbeidsperioden. Poenget er å oppleve mest mulig konstruktiv judo i løpet av en treningsøkt. Anbefalt angreps/kastfrekvens under randori trening er minst 4 angrep/kast pr min.

Shiai brukes i treningssammenheng som simulert konkurranse. Det tekniske ferdighetsnivå bør være tilstrekkelig til at treningen kan gjennomføres uten for stor risiko for skader. Utøverne bør selvfølgelig oppleve det som positiv trening. I internasjonal konkurransejudo er angrepsfrekvensen ca et angrep hvert 20. sekund.

Har man problemer med å opprettholde en tilstrekkelig kastfrekvens/angrepsfrekvens i de ulike treningsformene, kan det tyde på at de tekniske ferdighetene ikke er tilstrekkelig for denne treningsformen.

### **Egne notater**

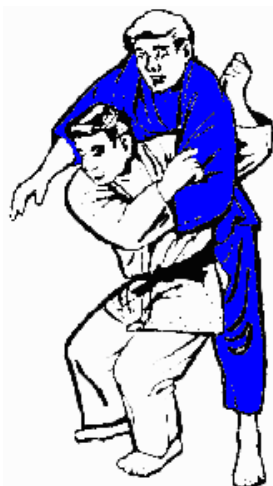
## 3.0 Leksjon 2 og 3

Varighet: 2 undervisningstimer

### Praktisk undervisning på judomatte med judogi

Teksten i leksjon 2, 3 og 4 er veiledende og kan leses og studeres av kursdeltagerne etter leksjonene.

Kurslæreren gjennomfører øvelsene som beskrevet i teksten, og kan selvfølgelig referere til teksten i sin forklaring og utdyping av øvelsene. Trinn 1 - 6 er beskrevet som en øvelse. Trinn 7 - 10 består av en prinsipiell beskrivelse sammen med praktiske øvelser. Det viktigste er mye praktisk øving.



### 3.1. Avklaring av begrepene «høyre» og «venstre»

I idrettssammenheng snakker man ofte om «høyre» og «venstre» i forbindelse med teknikk. I enkelte idrettsgrener er ikke sammenhengen like logisk. En høyrehendt golfspiller vil f.eks. rotere mot venstre i golfsvingen osv. Judo er heller ikke helt logisk på dette området. En «høyre» teknikk kan ofte bety at du skal rotere til venstre. Men, for å gjøre en lang historie kort:

I judo er begrepene «høyreteknikk» og «venstreteknikk» knyttet til den siden av toris kropp som er i kontakt med uke, og som aktivt påvirker uke i den aktuelle teknikken.

Man kan m.a.o. bevege seg mot høyre, rotere til høyre, og fortsatt kaste en «venstreteknikk».

### 3.2. Rullekast progresjon - innledning

«Rullekast» er en motorikk-/koordinasjonsøvelse, og ikke en spesifikk judoteknikk.

Rullekast progresjonen er en pedagogisk metode med 10 trinn. Trinn 1 - 6 er beregnet på utøvere på et grunnleggende ferdighetsnivå. Trinn 7 - 10 bygger videre på trinn 1 -6, og kan benyttes på utøvere på alle nivå.

#### Hensikt:

- Mattetilvenning, utvikle gode egenskaper som uke.
- Utvikle basisferdigheter for alle kast forover på to ben.
- Metodikk for innlæring av grunnleggende teknikk elementer
- Utvikle teknisk forståelse
- Utvikle motorikk i forhold til judoteknikk
- Bidra til opplevelsesfremmende trening. Kompensere for opplevelshemmende teknikk regimer.
- Fremme kontinuerlige treningsformer

Rullekast som treningsform er et viktig supplement til mer tradisjonell teknisk trening

### **Anbefalt undervisnings metode:**

Undervis et trinn av gangen. Vise - prøve - forklare metoden. Mest mulig aktiv prøving. Trinn 1 - 6 stiller store krav til samarbeid, og både uke og tori bidrar aktiv under øvelsen. Trinn 7 - 10 skal foregå i bevegelse, og tori styrer i større grad øvelsen. Uke samarbeider fortsatt.

Husk å trene både til venstre og høyre.

Trinn 7 - 10 benyttes for å demonstrere og øve de teoretiske elementene fra leksjon 1. Det er meget viktig at kurslæreren er godt forberedt, og behersker alle øvelser og elementer godt før undervisningen starter.

Sørg for et tilfredsstillende mestringsnivå på et trinn før men går videre til neste trinn.

### **Anbefalt tidsforbruk:**

Deltagere på trener 1 kurs forutsettes å ha et teknisk mestringsnivå som gjør at trinn 1 - 6 ikke byr på problemer. Gå derfor ganske raskt igjennom disse trinnene. Hensikten er kun å gjøre kursdeltagerne kjent med de ulike trinnene i progresjonen. Trinn 7 - 10 medfører en del nye elementer for de fleste kursdeltagerne, slik at mer tid må benyttes på disse trinnene. **Det er viktig at kursdeltagerne får bruke mye tid på trinn 9 -10, slik at forståelsen og ferdighetene utvikles.**

Leksjon 2 og 3 kan gjennomføres uten pause. Hvis man velger å ha en pause, bør man minst gjennomføre trinn 1 - 8 før pause.

## **3.3. Rullekastprogresjon - praktisk undervisning**

Start den praktiske undervisningen med en kort oppvarming, gjerne i form av en lek.

### **Rullekast progresjon:**

#### **Øvelse 1 = Trinn 1**

I strøm over matta: Forlengs rulle (stupe kråke), Judorulle (fallteknikk forover)

Sjekk: (Judorulle) Fot, fot og arm i «trekant», stikk armen godt inn under kroppen, haka ned mot brystet, rull diagonalt over ryggen, spre bena.

#### **Øvelse 2 = Trinn 2**

To og to sammen: Uke ruller over tori

Tori - sitter på huk, i balanse, med rumpa helt ned mot hælene, hele foten i matta, skulderbred ben stilling, krum ryggen forover, bøy hodet forover, bli sittende under hele øvelsen.

Uke - står bak tori, legge rolig overkroppen forover over toris rygg/nakke, stikker en arm inn under toris bryst, sparker ifra med bena og utfører en forlengs rulle /judorulle over tori.

#### **Øvelse 3 = Trinn 3**

Som trinn 2, men tori «hjelper» uke aktivt ved å strekke ben rolig mens uke ruller over.

Tori holder hodet og overkroppen foroverbøyd i samme høyde men uke ruller over (judorulle). Sjekk: Judorulle - haka mot brystet, rull diagonalt over ryggen, spre bena.

#### **Øvelse 4 = Trinn 4**

Som trinn 3, men tori og uke starter oppreist med uke stående bak tori rygg. Tori setter seg på huk som i trinn 3, deretter som trinn 3.

Sjekk: Tori senker eget tyngdepunkt tilstrekkelig, og inntar stillingen som beskrevet i trinn 2.

## Øvelse 5 = Trinn 5

Uke og tori står oppreist, ansikt til ansikt. Tori dreier rundt 180 grader, og fortsetter deretter som i trinn 4. La utøverne dreie valgfritt, uten å referer til noen spesifikk inngang på dette trinnet.

Demonstrer gjerne med en tre stegs inngang, uten å vektlegg dette spesielt.

Sjekk: Dreiningen foregår ved å forflytte føttene, dreining og senking av tyngdepunkt i en tilnærmet flytende bevegelse. Tori inntar stillingen som beskrevet i trinn 2. Husk å trene både høyre og venstre.

## Øvelse 6 = Trinn 6

Tori fester standard grep på uke (en hånd i kraven og en hånd i ermet), deretter som trinn 5. Innfør standard tre stegs inngang og arm bruk som i morote-seoi-nage.

Standard høyre grep medfører at tori dreier til venstre, og omvendt. Varier med høyre og venstre grep, og tilsvarende dreining.

Sjekk: Unngå for «trangt» grep. Behold grepet gjennom hele øvelsen.

Behold balansen gjennom hele øvelsen, unngå å havne med knærne i matta.

Viktig: Dette er det første trinnet som stiller krav til motorikk utover det vanlige. Bruk nødvendig tid.

Tori: hele foten i matta, rumpa helt ned mot hælene, overkroppen dreid litt mot uke, beholde grep og balanse, strekke bena - bøy forover og drei overkroppen samtidig.

Dette blir det første ordentlige kastet, og det er viktig å påpeke at dette er et «rullekast» som er skånsomt både for uke og tori. Bruk derfor «dype» og rolige kast.

(Eksempel til høyre)

Utgangsstilling:

1. Ansikt mot ansikt med føttene parallelt.
2. Tori: Høyre fot et steg fram diagonalt mot ukes høyre fot, med tærne pekende ut mot venstre.
3. Venstre fot flyttes mot ukes venstre fot, samtidig som tori begynner å dreie kroppen mot venstre, slik at venstre fots tær peker tilnærmet i kastretningen.
4. Dreiningen avsluttes med at høyre fot plasseres parallelt med venstre fot, også med tærne i kastretningen
5. Balansebrudd og arm bruk vektlegges lite i dette trinnet, men demonstrer og veiled tilstrekkelig til at øvelsen fungerer.

Trinn 1 - 6 er først og fremst motorisk trening hvor «riktig» og «galt» har liten referanse til judoteknikk slik vi kjenner det fra go-kyo systemet.

Trinn 7 - 10 er mer judospesifikke koordinasjonsøvelser, og vi bruker fortsatt «rullekast» som et generelt judokast uten noe spesifikt navn. Feilrettingen bør rettes inn mot de generelle teknikk elementene fra leksjon 1. Etter hvert kan man gradvis erstatte «rullekastet» med spesifikke judoteknikker.

Trinn 1 - 6 stiller store krav til samarbeid, og aktiv handling fra både uke og tori.

Det samme gjelder for trinn 7 - 10, men øvelsene er i større grad basert på toris aktivitet.

Bevegelse blir et viktig moment. Husk å trene både til høyre og venstre.

**Innføring i tre stegs inngang:**

Side 16

**Trinn 7** —

M3500-T1-221

Teknikklære - Trener 1 og Judoinstruktør 1



Som trinn 6, men uke fester også grep i tori. Begge fester standard grep (Eks: begge fester høyre hånd i kragen og venstre hånd i ermet, eller omvendt for begge to).

Innfør flere typer innganger og ulike bevegelsesretninger. I første omgang tre stegs inngang og to stegs inngang ( De ulike inngangene er beskrevet i slutten av leksjonen).

- Uke rygger: tre stegs inngang
- Tori rygger: to stegs inngang

Begynn å veilede i forhold til de grunnleggende teknikk elementene.

Grep:	Bruk standard grep
Balansebrudd:	Tori skal aktivt skape et balansebrudd
Inngang:	Tilstrebe at balansebrudd og inngang henger sammen i en dynamisk bevegelse.

Tilstrekkelig senking av eget tyngdepunkt.

Kastretning: Foreløpig parallelt med bevegelsesretningen.

Avslutning: «Rullekast» med skånsom avslutning. Beholde balansen, unngå å havne på knærne.

### **Øvelse 1 (trinn 7): «Dytt uke bakover, og kast et rullekast forover»**

(vise - prøve - forklare)

- uke og tori fester standard høyre grep (høyre arm i kraven, venstre arm i ermet).
- paret beveger seg i samme retning, slik at uke rygger og tori går forover.
- tori stopper ukes bevegelse (balansebrudd), gjør en tre stegs inngang til høyre, og kaster et rullekast forover (ala Morote-seoi-nage).
- Bytt rolle, tori/uke, annenhver gang.

### **Øvelse 2 (trinn 7): «Trekk uke forover, og kast et rullekast forover»**

(vise - prøve - forklare)

- uke og tori fester standard høyre grep.
- paret beveger seg i samme retning, slik at tori rygger og uke går forover.
- tori trekker uke forover (balansebrudd), gjør en to stegs inngang til høyre, og kaster et rullekast forover (ala Morote-seoi-nage).

Bytt rolle, tori/uke, annenhver gang.

Gjenta begge øvelsene, men denne gangen med standard venstre grep og rullekast til venstre.

### **Trinn 8**

Som trinn 7, men variere senkingen av eget tyngdepunkt ved å «sitte på huk» som i dyp seoi-nage, eller spre bena som i seoi-otoshi. Brede ben: unngå strake knær, «stikk» hofta litt igjennom til kastsiden, slik at du får tyngden på tåballen.

Med utgangspunkt i standard grep, avsluttes balansebruddet med følgende varianter av arm bruk: som morote-seoi-nage, tai-otoshi, ippon-seoi-nage eller eri-seoi-nage.

### **Øvelse 1 (trinn8): «Dytt uke bakover, og kast rullekast forover med brede ben»**

(vise - prøve - forklare)

- tori og uke fester standard høyre grep
- paret beveger seg i samme retning, slik at uke rygger og tori går forover.
- tori stopper ukes bevegelse (balansebrudd), gjør en tre stegs inngang til høyre, og kaster et rullekast forover med bred benstilling (ala Seoi-otoshi).
- Bytt rolle, tori/uke, annenhver gang.

Gjenta øvelsen med venstre grep og rullekast til venstre.

----- evt. pause-----



## Trinn 9

Innføre, demonstrere og trene alle standard innganger (se beskrivelse i eget kapittel). Benytte alle standard bevegelsesretninger (se leksjon 1).

Introdusere hoftekast. «Rullekastene» blir gradvis supplert med tradisjonelle kast. Større vektlegging på kastretningen.

### Øvelse 1 (trinn 9): «Beveg uke i sirkel til høyre, og kast forover»

(vise - prøve - forklare)

- uke og tori fester standard høyre grep.
- tori trekker/beveger uke i sirkel mot høyre (dvs. at uke beveger seg mot venstre i forhold til seg selv), og utfører et foroverkast til høyre (ala Morote-seoi-nage eller Seoi-otoshi).

Hvilken inngang fungerer best ?

Hva blir kastretningen ?

### Øvelse 2 (trinn 9): «Beveg uke i sirkel til venstre, og kast forover»

(vise - prøve - forklare)

- uke og tori fester standard høyre grep.
- tori trekker/beveger uke i sirkel mot venstre (dvs at uke beveger seg mot høyre i forhold til seg selv), og utfører en Ippon-seoi-nage til venstre.

Hvilken inngang fungerer best ?

Hva blir kastretningen ?

Hvorfor kastes Ippon-seoi-nage til venstre i denne situasjonen ?

### Øvelse 3 (trinn 9): «Beveg uke i sirkel til høyre, og kast et hoftekast»

(vise - prøve - forklare)

- uke og tori fester standard høyre grep.
- tori trekker/beveger uke i sirkel mot høyre, gjør et direkte innhopp, og kaster et hoftekast til høyre (ala O-goshi).

### Øvelse 4 (trinn 9): «Beveg uke i sirkel til venstre, og kast et hoftekast»

(vise - prøve - forklare)

- uke og tori fester standard høyre grep.
- tori trekker/beveger uke i sirkel mot venstre, gjør en «spinnturn» inngang, og kaster et hoftekast til høyre (ala Uchi-mata, f.eks. «ben-uchi-mata» eller »hinke-uchi-mata»).

## Trinn 10

Kombinere alle standard innganger (se beskrivelse i eget kapittel), alle standard bevegelsesretninger (se leksjon 1), og alle standard angrep (se leksjon 1).

Innføre kombinasjonsøvelser og treningsformer som gyaku-soku-geiku og randori.

På dette trinnet kan alle tradisjonelle teknikker benyttes, men hovedhensikten er fortsatt å forbedre ferdigheter og kunnskap om de grunnleggende teknikk elementene. Veiledning bør derfor fortsatt være rettet inn mot disse.

Vanskelighetsgraden på øvelsene økes ved å øke hastigheten (dog uten å overstige et rimelig mestrings nivå), eller gjøre øvelsene mer sammensatt (kombinasjoner av elementer).

Det er også viktig å stille stadig større krav til dynamikk og flyt i øvelsene. Etterhvert som du får erfaring som trener, kan du utvikle egne øvelser som du synes fungerer godt. Her følger noen forslag til øvelser. Dere rekker sikkert ikke å prøve alle øvelsene i denne leksjonen, så det er viktig å fortsette egentreningen i egen klubb.

**( NB : Husk å trene både til høyre og venstre. Det er viktig at du og kroppen din «opp-lever» situasjoner og teknikker både til høyre og venstre, både som tori og uke)**

### Øvelse 1 (trinn 10): «Gyaku-soku-geiku med valgfrie rullekast forover»

(vise - prøve - forklare, individuell feilretting under øvelsen)

- to og to sammen, kast annenhver gang valgfritt rullekast forover i bevegelse.
- varier med høyre og venstre teknikker
- når paret har kastet fire kast, dvs to kast hver, bytter man partner. Finn raskt nærmeste ledige partner, uten pause.
- øvelsen kjøres kontinuerlig i minst 10 min, så lenge konsentrasjonen og kastfrekvensen er tilfredsstillende.
- kastfrekvens: ca 4 - 6 kast pr min. pr par.

### Øvelse 2 (trinn 10): «Gyaku-soku-geiku med rullekast forover og utsuri-goshi»

(vise - prøve - forklare, individuell feilretting under øvelsen)

- to og to sammen.
- den som kaster først, kaster et rullekast forover.
- den som ble kastet, reiser seg og går direkte inn og kaster utsuri-goshi. Prøv å gjøre dette i en sammenhengende bevegelse. Bytt rolle, dvs at den som avsluttet med å kaste utsuri-goshi, nå begynner med et rullekast forover.

### Øvelse 3 (trinn 10): «Gyaku-soku-geiku med dobbeltangrep»

(vise - prøve - forklare, individuell feilretting under øvelsen)

- to og to sammen.
- tori angriper med et kast forover med brede ben (f.eks seoi-otoshi, tai-otoshi).
- uke unnviker angrepet ved å skritte over toris ben.
- tori følger opp med et nytt angrep med valgfri teknikk.
- bytt rolle, husk å trene både høyre og venstre.

### Øvelse 4 (trinn 10): «Gyaku-soku-geiku med kombinasjonsangrep»

(vise - prøve - forklare, individuell feilretting under øvelsen)

- to og to sammen
- tori angriper med uchi-mata til høyre
- uke blokkerer angrepet med hofta (og evt armer).
- tori kombinerer med et direkte innhopp til en dyp ippon-seoi-nage til venstre.
- bytt rolle, husk å trene både høyre og venstre.

Dette har vært et eksempel på en rullekast progresjon. Hensikten har vært å demonstrere en metodikk for å utvikle et motorisk grunnlag, og en generell teknisk forståelse og mestring. Dette utgjør en nødvendig basis for senere tradisjonell teknisk trening.

De enkelte detaljene i progresjonen kan man tilpasse og forandre, etterhvert som man får erfaring i denne arbeidsformen. Trinn 7 - 10 bør man stadig vende tilbake til i treningen, f.eks. hver gang man introduserer en ny teknikk/teknikkgruppe.



## 3.4. Oppsummering – Tachi-Waza

Tradisjonell judotrening har ofte tatt utgangspunkt i konkrete teknikker fra go-kyo systemet. Man har lært seg judo gjennom å lære konkrete teknikker. Et slikt teknikkregime har en svakhet.

Utøverens motorikk og koordinative ferdigheter er ofte i utgangspunktet utilstrekkelig for denne typen trening. Resultatet blir at den generelle motorikken ikke utvikles optimalt. Vi utvikler riktignok ferdigheter i forhold til de tradisjonelle judo teknikkene, slik at vi kan kopiere disse i f.eks. en graderingssituasjon. Men vi utvikler i liten grad de egenskapene som skal til for å tilpasse og bruke teknikk i en dynamisk og effektiv sammenheng som f.eks. en konkurranse.

Den tradisjonelle teknikktreningen må derfor suppleres med en metodikk som tar utgangspunkt i de generelle teknikelementene utgangssituasjon, grep, balansebrudd, inngang, kastretning og avslutning. Gjennom å utvikle en tilstrekkelig motorisk plattform, og en grunnleggende teknisk forståelse, kan man bedre utvikle utøverens evne til effektiv anvendelse og utførelse av judoteknikk.

Hensikten med denne typen trening:

- utvikle grunnleggende motoriske og tekniske ferdigheter for judo.
- utvikle gode egenskaper som uke.
- oppnå flere relevante teknikkopplevelser pr. treningsøkt.
- bidra til større andel kontinuerlige treningsformer.

## 4.0. Leksjon 4

Varighet: 1 undervisningstime

Praktisk undervisning på judomatte med judogi, samt praktisk og teoretisk repetisjon og oppsummering.



### 4.1. Innledning

Teknikkteorien fra leksjon 1 er ganske selvforklarende. Det tar imidlertid lang tid for den enkelte judoka å bygge opp et teknisk repertoar i ne-waza. Teknisk dyktighet må støttes opp med taktisk erfaring og individuell tilpassing. Hovedhensikten i denne modulen er kun å poengtere viktigheten av å se på ne-waza som en helhet, og ikke bare som enkeltteknikker fra go-kyo systemet.

I de påfølgende øvelsene må kurslæreren bruke teknikker fra sitt eget repertoar til å beskrive prinsippene fra leksjon 1. Bruk ”vise - prøve – forklare” metoden, og som alltid: praktisk øving er viktigst.

Gi veiledning på følgende punkter:

**Angrep:** kritiske **angrepspunkter** på uke som tori må kontrollere for å gjennomføre angrepet  
(f.eks. en arm, et ben eller et spesielt grep e.l.)

**Vending:** kritiske **kontrollpunkter** på uke som tori må kontrollere for å opprettholde kontrollen gjennom vendingen  
(f.eks. sperre et ben eller en arm, unngå at uke vrir seg i en bestemt retning o.s.v.)

**Kontroll:** kritiske **kontrollpunkter** på uke som tori må kontrollere for å unngå frigjøring.  
kritiske **støttepunkter** som tori må ha for å unngå og miste overtaket

Eksempel: Hon-kesa-gatame

- kontrollpunkter - ukes nakke og høyre skulder støttepunkter - toris ben og høyre arm)
- støttepunkter – toris ben og høyre arm

## 4.2. Praktiske øvelser - Ne Waza

### Øvelse 1 - leksjon 4: «Uke i «benk», vending til holdegrep»

(vise - prøve - forklare) Kurslærer demonstrerer med teknikk fra eget repertoar.

- Uke inntar standard forsvarsposisjon «i benk». Dvs. med knær og albuer i matta, og grep i egen krave.
- Tori foretar en vending av uke, og setter inn et standard holdegrep.

### Øvelse 2 - leksjon 4: «Uke flatt på magen, vending til holdegrep»

(vise - prøve - forklare) Kurslærer demonstrerer med teknikk fra eget repertoar.

- Uke inntar standard forsvarsposisjon flatt på magen.
- Tori foretar en vending av uke, og setter inn et standard holdegrep.

### Øvelse 3 - leksjon 4: «Valgfri vending til valgfri skåringsteknikk»

Elevene bruker teknikker fra eget repertoar.

- Plasser uke i ønsket forsvarsposisjon
- Tori foretar en valgfri vending av uke, og setter inn valgfritt holdegrep, kveling eller armbend.

### Øvelse 4 - leksjon 4: «Kast valgfritt rullekast, følg opp med vending og skåring i ne-waza»

Kurslærer demonstrerer øvelsen ved hjelp av teknikker fra eget repertoar, elevene øver med valgfrie teknikker.

Tori kaster et rullekast forover, og tillater uke å innta en standard forsvarsposisjon i ne-waza.

Tori foretar en valgfri vending, og setter inn en valgfri skåringsteknikk.

Kursdeltagerne oppfordres til å arbeide kontinuerlig med å bygge opp sitt eget teknikkrepertoar i ne-waza. Både med tanke på egen judoutfoldelse og med tanke på et fornuftig teknikkrepertoar som trenere.

Det er viktig å lære seg noen øvingsmodeller godt, og deretter fylle disse med ulike teknikker.

Når man så behersker teknikkene godt, kan man gå videre til mer kontinuerlige treningsformer som uchi-komi og gyaku-soku-geiku. Dette er like velegnet i ne-waza som i tachi-waza.

## 4.3. Oppsummering - Ne Waza

I likhet med tachi-waza, består ne-waza av noen grunnleggende teknikkelementer:

Utgangssituasjon, angrep, vending, kontroll.

I tillegg til et bredt teknisk repertoar og teknisk ferdighet, er det også i ne-waza viktig å kunne velge rett teknikk i forhold til situasjonen. I en teoretisk sammenheng kan hvert element vurderes i forhold til:

Angrepspunkter, kontrollpunkter og støttepunkter.

Alle standard treningsformer, som uchi-komi, gyaku-soku-geiku, randori og shiai, kan benyttes i ne-waza.

## 4.4. Repetisjon

I den resterende delen av denne timen må kurslæreren avgjøre om det er behov å gå nærmere inn på de ulike tradisjonelle treningsformene uchi-komi, gyaku-soku-geiku i forbindelse med ne-waza. Normalt er dette noe elevene kan arbeide med på egen hånd i egen klubb. Sannsynligvis er det større behov for å repetere noe av stoffet fra tache-waza. I så fall bør kursdeltagerne jobbe sammen to og to og repetere etter eget behov. Kurslæreren går rundt og gir individuell veiledning.

Sett av tid til en 10 min oppsummering og avslutning.

# 5.0.Oppsummering

Tradisjonell judo er basert på teknikkene i go-kyo systemet.

Når man trener judo som en konkurranseidrett, er det viktig å kunne velge og tilpasse teknikk i forhold til situasjon. I tillegg til å trene på de tradisjonelle teknikkene, er det derfor viktig å også trene på de grunnleggende elementene judoteknikk er bygd opp av.

Tachi-waza:

- utgangssituasjon
- grep
- balansebrudd
- inngang
- kastretning
- kastavslutning

Ne-waza:

- utgangssituasjon
- angrep
- vending
- kontroll

Judoteknikk bør i størst mulig grad trenes som en helhet, bestående av alle disse elementene. Det er viktig å bygge opp en bred grunnleggende plattform av ferdigheter. Vi må sørge for at utøverne får en variert motorisk bevegelseserfaring. Treningen må tilrettelegges slik at utøverne får flest mulig konstruktive judo opplevelser, både som uke og tori, i løpet av en treningsøkt.

Rullekastprogresjonen er en god pedagogisk metode for grunnleggende judotrening.

## Egne notater



## 6.0 Beskrivelse av standard innganger i tachi-waza

Her følger en kort beskrivelse av de fem standard inngangene, hvor beskrivelsen er basert på en standardisert utførelse. I praksis vil du sikkert oppleve varianter eller kombinasjoner av disse inngangene som også er effektive. Det er imidlertid viktig å huske på, at gode ferdigheter i disse standardformene gjør det lettere å utføre en effektiv inngang som er tilpasset den enkelte person og den aktuelle situasjon.

Det er vanskelig å lage en god skriftlig beskrivelse av en judoinngang, så det forutsettes at kurslæreren har de nødvendige ferdigheter til å lage en god demonstrasjon. Denne beskrivelsen alene er ikke nok til å lære alle inngangene, men den kan være en huskeliste i forhold til den praktiske demonstrasjonen.

Alle inngangene er beskrevet til høyre.

### Tre stegs inngang

Navnet kommer av at tori gjør tre steg med føttene i denne inngangen.

Dette er den inngangen de fleste blir kjent med først. Mange har derfor en tendens til å benytte denne inngangen ukritisk, uten tanke på situasjonen. Normalt er det mest hensiktsmessig å benytte denne inngangen når uke står stille, beveger seg bakover eller i sirkel imot kastretningen.

Steg en:

- tori setter fram sin høyre fot, diagonalt mot ukes høyre fot, med toris tær pekende ut til venstre for tori.
- tori stemmer imot med sitt høyre ben, og utfører et balansebrudd ved å trekke uke forover ved hjelp av armene (dette gjelder for kast forover).

Steg to:

- tori starter å rotere inn i kastet, beholder trekket i uke, og plasserer armene i henhold til valgt teknikk. Samtidig fører tori sitt venstre ben bak høyre ben, og plasserer sin venstre fot nær ukes venstre fot (utvendig eller innvendig, avhengig av teknikk), med tærne pekende omtrent i kastretningen.

Steg tre:

- tori plasserer sin høyre fot parallelt med venstre fot (bred eller smal benstilling avhengig av teknikk), med tærne omtrent i kastretningen, og utfører det aktuelle kastet.

Denne beskrivelsen tar utgangspunkt i et forover kast, hvor balansebruddet foregår ved at ukes tyngdepunkt trekkes forover i forhold til understøttelsesflaten.

Ved bakover kast, er angrepet ofte rettet mot ukes understøttelsesflate (dvs bena/føttene), og steg to og tre blir dermed litt annerledes.

### To stegs inngang

Navnet kommer av at tori gjør to steg med føttene i denne inngangen.

En meget viktig inngang å beherske, som dessverre mange trenere neglisjerer.

Normalt best egnet når uke er i bevegelse forover, eller i sirkel imot kastretningen.

Følgende beskrivelse tar utgangspunkt i at uke beveger seg forover.

Steg en:

- tori rygger og uke går forover.
- tori skaper balansebrudd ved å gjøre et eksplosivt steg i bevegelsesretningen med venstre ben. Dvs: tori skyver ifra med høyre ben, og trekker samtidig uke i ubalanse forover ved hjelp av armene og kroppen.
- rotasjonen i kastretningen starter omtrent umiddelbart, og tori setter ned venstre fot med tærne i kast retningen, samtidig som armene plasseres/brukes i.h.t den aktuelle teknikken.

Steg to:

- balansebruddet og rotasjonen fullføres ved at tori flytter høyre ben etter, og plasserer høyre fot ved siden av venstre fot, samtidig som tori senker eget tyngdepunkt og trekker uke inn i kastet.

(Tori må skape eksplosiv bevegelse og konstant rekk i kastretningen. Dette må være så effektivt at tori får tyngden fram på tåballene i kast avviklingen)

### «Spinnturn»

Dette engelske uttrykket er den mest brukte betegnelsen på denne inngangen, og beskriver i grunnen godt hva som skjer. I Frankrike bruker de uttrykket «pivot». På norsk kunne man kanskje brukt rotasjonsinngang, men siden de fleste innganger inneholder rotasjon kan dette bli misvisende.

Dette er en rask og eksplosiv inngang, hvor kastteknikken ofte velges før inngangen.

Normalt best egnet når uke beveger seg i sirkel i fra kastretningen, eller står stille. Mest brukt i forbindelse med hoftekast, som f.eks. uchi-mata.

- uke bør være i litt ubalanse forover, enten etter en finte eller aktivt trekk fra tori, og i det inngangen starter skjer alt omtrent samtidig.
- tori står med tyngden på venstre fot, gjør et eksplosivt trekk med armene, spinner rundt på venstre fot

### Direkte innhopp

En samlebetegnelse for alle innganger hvor uke allerede er i ubalanse og/eller i bevegelse inn i kastet.

Inngangen må skje raskt, og det er ikke behov for/tid til unødige skritt/steg i forbindelse med inngangen.

Benyttes ofte i forbindelse med dobbelt angrep, f.eks. dropp seoi-nage etter et uchi-mata angrep. Ved direkte angrep er det normalt best at uke beveger seg i sirkel imot kastretningen.

tori holder/trekker uke i kastretningen, samtidig som tori hopper direkte inn i kastet. Det er viktig at tori lander i ubalanse i kastretningen.

### Dobbelt stegs inngang

Normalt vil tori og uke bevege seg mer eller mindre i takt og synkront. Dvs at når tori beveger sitt høyre ben bakover vil uke bevege sitt venstre ben forover osv. I situasjoner hvor tori og uke er i utakt og beveger seg usynkront, kan tori gjøre et dobbeltsteg for å komme i takt med uke. Deretter en tre stegs inngang eller en to stegs inngang, avhengig av bevegelsesretningen.

## Egne notater

# Tilbakemeldingsskjema for utdanningsmodul i NJF

I arbeidet med kontinuerlig korrigerings og forbedring av kurs og utdanningsmateriell, trenger NJF/UU tilbakemelding fra arrangører, kurslærere og kurselever. Bruk dette skjema, og send det til:

1.1.1..1.1.2 Norges Judoforbund/ UU

Denne tilbakemeldingen gjelder:

modul nr: \_\_\_\_\_ modulnavn: \_\_\_\_\_ kursdato: \_\_\_\_\_

st ed: \_\_\_\_\_ arrangør: \_\_\_\_\_ kurslærer: \_\_\_\_\_

## Språk, ortografi, tegnsetting:

Side	Avsnitt	Feil, endring

**Faglig innhold, formidlingsmetode** (om nødvendig henvis til side og avsnitt):

Evt. bruk baksiden

Arrangør, kurslærer:

Denne tilbakemeldingen er innsendt av: \_\_\_\_\_  
Elev/lærer/arrangør (stryk det som ikke passer)