INSTRUKTØR-
HEFTE

Hefte nr.: Tilhører:

PENSUM FRA GULT BELTE (5.KYU/MON) FRAM TIL BRUNT BELTE (1.KYU/MON) I JUDO.

Teknikker merket med * hører ikke med til minstekravene, men disse teknikkene vil også bli instruert. Tallverdien foran teknikkene markerer KYU-graden.

NAGE WAZA: "KASTTEKNIKKER"

Gruppe I. ASHI WAZA: "BENTEKNIKK " (bakover)

5a. o soto gari = stor utvendig meiing
4a. o uchi gari = stor innvendig meiing
3a. kosoto gari = liten utvendig meiing
3b. kouchi gari = liten innvendig meiing
*a. ko soto gake = liten utvendig benkrok
*b. o soto otoshi = variasjon av 5a uten meiing
*c. o soto guruma = stor sving på utsiden

Gruppe II ASHI WAZA: "FOTTEKNIKK" (fremover)

5a. de ashi barai = feiing av fremkommende fot
5b. hiza guruma = Hjul omkring kneet
4a. sasae tsurikomi ashi = fotsperre
3a. okuri ashi barai = forfølgende fotfeiing
*a. ashi guruma = fotsving
*b. harai tsurikomi ashi = svepende kast med løft og rykk

Gruppe III KOSHIWAZA:"HOFTETEKNIKK"

5a. uki goshi = hoftesving
5b. o goshi = stort hoftekast
4a. koshi guruma = hoftehjul
4b. harai goshi = feiende hoftekast
3a. tsurikomi goshi = hoftekast med løftetrekk
3b. hane makikomi = fjærende stupedreiing
3c. ushiro goshi = kast med hoftløfting bakfra
2a. uchi mata = innvendig lårmeiing
2b. hane goshi = fjærende hoftkast
2c. o guruma = stort hjul
1a. utsuri goshi = dobbelt hoftekontra
*a. tsuri goshi = hoftetrekk
*b. kubi nage

Gruppe IV. TE WAZA: "HÅNDTEKNIKK"

5a. tai otoshi = kroppsfall
3a. sukui nage = skyffelkast
3b. uki otoshi = flytende håndtrekk
*a. soto makikomi = kast med vriding
*b. sumi otoshi = hjørnefallet

Gruppe V. KATA WAZA: "SKULDERTEKNIKK"

5a. ippon seoi nage = enarms skulderkast
4a. morote seoi nage = toarms skulderkast
3a. kata guruma = skulderhjul
1a. seoi otoshi = knestående skulderkast
*a. eri seoi nage = Variasjon av 5a med grep i giens jakkeslag

Gruppe VI. SUTEMI WAZA: "OFFERTEKNIKK"

4a. sumi gaeshi = hjørnekast
2a. tomoe nage = halvsirkelkast
2b. uki waza = flytende falltrekk (framover)
2c. yoko otoshi = sidefallstrekk
1a. tani otoshi = dal-fall (bakover)
*a. kami basami = bensaks
*b. yoko wakare = sideseparasjon
*c. yoko guruma = sidehjul

FALLTEKNIKK - UKEMI:

1. Rulle bakover = ushiro ukemi
2. Rulle til siden = yoko ukemi
3. Rulle fremover = mae ukemi

"BAKKE" - TEKNIKKER: = NE-WAZA KONTROLLTEKNIKK = KATAME WAZA

I. OSAEKOMIWAZA = HOLDEGREP

5a.hon kesagatame = basis skjerfhold
4a.makura kesagatame = hode pute
3a.ushiro kesagatame = baklengs skjerfhold
*a.kuzure kesagatame = variert skjerfhold
5a.katagatame = skulderholdegrep
2a.mune gatame = brystholdegrep
*a. ushiro katagatane = baklengs skulderholdegrep
5a.tate shihogatame = overliggende firkanthold
5b.yoko shihogatame = firkanthold fra siden
5c.kami shihogatame = firkanthold fra hodenden
*a.kuzure tate
*b.kuzure yoko
*c.kuzure kami
Kandidatene må også kunne vise FRIGJØRINGSTEKNIKKER FRA HOLDEGREPENE.

II.KANSETSU WAZA: "ARMBEND" - NB: kreves ikke til mon-grad

4a. juji gatame = bend mot arm mellom lårene
4b. ude garami = bend mot bøyd arm
3a. ude gatame = dreie-strekk-bend med hendene
3b. waki gatame = armhule-armbend
2a. hara gatame = mage bend
2b. kannuki gatame = tverr-arm-sperr-bend
2c. hiza gatame = lås med kneet
1a. ashi gatame = bend ved benkontroll

III. SHIME WAZA: "KVELETEKNIKKER" - NB: kreves ikke til mon-grad
4a.kata juji jime = kvelning med kryssende armer
4b.hadaka jime = naken kvelning dvs. gien brukes ikke
3a.okurieri jime = glidende kravekvelning
3b.kata ha jime = kvelning med kontroll av en arm/skulder
2a.kata te jime = en-hånds kveling
2b.ryo te jime = to-hånds kveling
2c.sankaku jime = triangel-halslås
1a.ashi jime = kvelning ved ben-kontroll

5.KYU Minimumstiden for gradering til gult belte (5.kyu) er 3 treningsmåneder.

4.KUY Minimumstiden til orange belte er 4 treningsmåneder.

3.KUY Minimumstiden for gradering til grønt belte er 5 treningsmåneder etter gradering til orange belte.

Kandidaten må ha deltatt i minst 10 judokamper før den tekniske prøven kan avlegges
Kandidaten må selv føre kontroll med sitt kamp-tall.

2.KUY KAMPERFARING: Kandidaten må på forhånd ha deltatt i minst 10 stevner. Kandidaten må selv dokumentere sin deltakelse dvs: notere seg:

1. arrangementstype (klubbkamp, NM, VM osv.)
2. når, hvor
3. antall stevner

Minimumstiden for gradering til blått belte er 6 terningsmåneder - etter gradering til grønt belte

1.KUY KAMPERFARING: MINIMUM 10 - ti- seire mot jevnbyrdigmotstandere fra andre klubber. Kandidaten må selv føre kontroll med sine kampresultater med stevne, dato og sted.

BRUK GRADERINGSBOKEN/JUDO-PASSET (signeres av sekretariatet)

TRENINGSTID:

MINIMUM 8 - åtte - TRENINGSMÅNEDER - etter gradering til blått belte.

TERMINOLOGI

5.KUY
1. Judo Kutyme = regler for judotrening
2. Kumi Kata = grep teknikk
3. Kuzushi = balansebrudd
4. Taisabaki = kroppsvendinger
5. Elementære kampregler og Dommeruttrykk

4. KUY
1. Dojo = treningssal for judo
2. Tatami = judomatte
3. Judo-gi= judo drakt (forkortes: GI)
4. Judoka = judoutøver
5. Rei = hils
6. Tori = den som utfører teknikken (eks: kaster eller holder)
7. Uke = den som teknikken gjøres på (eks: blir kastet eller holdt)
8. Kampregler og Dommeruttrykk

DOMMERUTTRYKK

Hajime = begynn kampen
Matte = stopp - gå tilbake på plass
Osaekomi = godkjent holdegrep
Toketa = brudt holdegrep
Sonomama = bråstopp, ikke rør deg ("Frys")
Yoshi = forsett (brukes etter sonomama)

SCORINGER

Ippon = 10 poengs kastseier, eller holdegrep i 30 sek. eller motstander gir opp.
Waza-ari = 7 poengs kastescoring, eller holdegrep i 25 - 29 sek. To waza-ari gir ippon.
Yuko = 5 poengs kastescoring, eller holdegrep i 20 - 24 sek.
Koka = 3 poengs kastescoring, eller holdegrep i 10 - 19 sek.

STRAFF

Shido = 3 poeng straff
Chui = 5 poeng straff
Keikoku = 7 poeng straff (mottas i knesittende)
Hansokumake = 10 poengs tap (erklæring etter soremade)

Matte = Stopp klokken, beskjed til tidtaker
Soremade = Kampen er slutt
1. Hantei = domsavsigelse
2. Yusei Gachi = 1 poengs seier (teknisk fordel)
3. Hiki-Wake =uavgjort (dømmer bare i lagkamp)

Dommeren peker på den som får straff
Dommerer roterer armene i brysthøyde = forvarsel om passivitet.

2.KUY

1. Kuzushi = Balansebrudd
2. Tsukuri = Kasteforberedelse
3. Kake = Kasteutførelse (selve kastet)
4. Waza = Teknikk
5. Yaku soku geiko = Avtalt øvelse = spesielle treningsøvelser
6. Randori = Treningskamp = spesielle treningsformer
7. Uchi komi = Kasteinnganger
8. Shizen tai = Normalstilling, (føttene i skulderbredde)
9. Jigo tai = Forsvarsstilling, bøyde knær og bredbent
10. Shiai = Konkurranse kamp

1.KUY

1. Fusen-gachi = Seier fordi motstanderen ikke stiller opp
2. Kiken-gachi = Seier fordi motstander trekker seg pga. skade
3. Sogo-gachi = Sammensatt seier EKS: (A vinner fordi A har waza ari og B får keikoka)
5. Renraku waza = Kombinasjonsteknikk
6. Kacshi waza = Kontra teknikk (motkast)
7. Kakari geiko = Angrepsøvelser
8. Butsukarigeiko = Uchikomi med spesiell motstand
9. Ayumi-ashi = Gå med mattekontakt
10. Tsugi-ashi = Gå med mattekontakt og samme fot fremst.

UNDERVISNINGSMOMENTER FOR TRENEREN!

1. A. Når du forklarer og demonstrerer, sørg for å ha elevenes oppmerksomhet før du begynner å snakke, og snakk høyt nok til at alle kan høre hva du sier.
   B. Plasér deg dessuten slik at alle kan se best mulig hva du gjør når du demonstrerer.
   C. Snakk minst mulig utover det som er nødvendig.
   Slik kan man se den ideelle time:
   2% verbal forklaring.
   8% demonstrasjon.
   90% treningsaktivitet.

2. A. Unngå å vise noe som elevene ikke får anledning til å trene på i samme time.
   B. Gjør ikke timen til en masse demonstrasjoner (unødvendige sådanne) fra din side, sørg istedet for at det er elevene som er i aktivitet, det er det de kommer for.
   C. Ved feilretting, vis heller elevene hva de bør gjøre, istedenfor hva de ikke bør gjøre. (Henholdsvis posistiv og negativ feilretting). Vær flittig til å rose det som er bra!

3. Ved presentasjon av nye teknikker, og gjerne ved repetisjon av kjente teknikker, prøv med en gang å påpeke realistiske situasjoner som teknikkene kan brukes i, f.eks.:
   Osotogari som motkast mot osotogari - De-ashi-barai som motkast mot hoftekast, tai-otoshi og liknende angrep - Uki-waza/tomoe-nage og sumi-gaeshi mot motstander i defensiv "brytestil" - Ko-uchi-gari/O-uchi-gari mot bredbent motstander o.s.v. o.s.v. På denne måten kan teknikkene gjøres interessante og levende, og man åpner elevenes øyne for teknikkenes praktiske verdi, istedenfor at de forblir noe man trener med "formål gradering".

4. Det oppsatte treningsprogrammet er ment som en hovedlinje. Hvis treneren etter en tid merker at enkelte viktige hovedmomenter er for svake/lite fremtredende hos elevene i motsetning til andre momenter - som tydeligvis ikke er noe problem, kan han fravike programmet og legge mere vekt på det som er for svakt, på bekostning av det som allerede er godt.
   Bruk planoversikten som utgangspunkt - og konferer gjerne med de andre trenerne for felles vurdering av elevenes nivå og framskritt!

5. For de som ikke har noen trenererfaring tidligere kan følgende være til hjelp for avviklingen av 1 klokketimes trening:

   A. OPPVARMING:
   Forskjellige typer løping ---------- 5 minutter
   Lek-ne-waza (ikke randori)------- 10 minutter
   Tøyinger---------- 5 minutter

   B. TEKNIKKTRENING---------- 20 minutter

   C. PRAKSISTRENING:
   Yaku-soku-geiko og/eller randori
   og eventuelle treningskamper
   og/eller én mann i midten etc.---- 20 minutter

TILSLUTT - (OG FOR ALL DEL):

VÆR FORBEREDT TIL TIMENE!

Gult Belte

5 kyu

Time

1. - Presentasjon av judo og klubben.
   - Målsetning med kurset
   - Presentasjon av drakten og belteknytting (Alle må ha)
   - Påpeke at ringer, halskjeder, lange negler, sko, klokker, tyggegummi etc. er forbudt på matta.
   - Påpeke at renslighet med drakt og kropp er viktig for trivsel på matta.
   - Presentasjon av beltegradene i judo.
   - Presentasjon av et utvalg av de kast og bakke-teknikker som skal læres i løpet av kurset.
   - Avtale treningstidene.

2. - Tai - O-Toshi
   - Yoko - Shio - Gatame

   . Max 1 time første dag.

3. - Uki - Goshi
   - O - Goshi

   . Presiser forskjellen på de to kastene.

4. - Kami - Shio - Gatame
   - Hon - Kesa - Gatame

   . Forklar begrepet Uchi - Komi og anvend det.

Time

5. - O - Soto - Gari
   - Kata - Gatame

6. - Ippon - Seoi - Nage
   - Tate - Shio - Gatame

7. - ~~Uchi - Mata~~ HIZA-GURUMA
   . Forklar begrepet Randori og benytt dette.

8. - De - Ashi - Barai
   . Repetisjon av bakketeknikker
   . Bakkerandori (rygg-mot-rygg)

9. - Rep. Tai - O - Toshi
   - Rep. Uki - Goshi
   . Begge kast trenes til høyre og venstre.

10. - Rep. O - Goshi
    - Rep. bakketeknikker
    . Randori

11. - Rep. Ippon - Seoi - Nage
    - Rep. ~~Uchi - Mata~~ HIZA GURUMA
    . Begge til høyre og venstre.

Time

12. - Rep. O - Soto - Gari
- Rep. De - Ashi - Barai
. Begge høyre og venstre
. Bakkerandori

13. - Rep. alle kastteknikker
- Forklar kampregler og dommeruttrykk
. Benytt disse i to minutters kamper med bare ett par av gangen på matta. De andre følger med og ser på.

14. - Rep. all bakketeknikker
. Bakkerandori
- Rep. O - Soto - Gari
- Rep. ~~Uchi~~ - Mata HIZA GURUMA
. Legg vekt på at disse trenes i bevegelse.

15. - Rep. De - Ashi - Barai
- Rep. Ippon - Seoi - Nage
. Legg vekt på at disse trenes i bevegelse.
. Randori

16. - Rep. O - Goshi
- Rep. Uki - Goshi
- Rep. Tai - O - Toshi
. Legg vekt på at disse trenes i bevegelse.

Time

17. - Kombiner: Tai-O-Toshi
O-Soto-Gari
- Randori
- Bakkerandori

18. - Randori hvor man legger vekt på å styre hastigheten av kampen.
- Rep. bakketeknikker

19. - Introduser begrepet "annet-hvert-kast" og benytt dette med de kjente kastene.
- Repeter kort alle kast.

20. - Rep. kampregler og dommeruttrykk
- Gå endel kamper, men velg ut motstanderne etter kroppsstørrelse.
- Presenter hva som er viktig for å bli en god kamp-judoka.
- Vis fram første og annen serie i kata, og forklar litt.
- Elevene skal selv ikke gjøre dette.

21. - Repeter all kast
- Repeter alle bakketeknikker
- Annet-hvert-kast

Time

22. - Rep. ~~Uchi-Mata~~ HIZA-GURUMA
. Hurtige Uchi-Komi av dette
- Rep. Ippon-Seoi-Nage
. Hurtige Uchi-Komi av dette.

23. - Graderingsrettet gjennomgåelse og rep. av kast og bakketeknikk.
. Randori

24. - Gradering til Gult belte.

Orange Belte
4 kyu

Time

1. (25) - Harai-Goshi, høyre og venstre
   - Kata-Juji-Jime

2. (26) - O-Uchi-Gari, høyre og venstre
   - Hadaka-Jime

3. (27) - Morote-Seoi-Nage, høyre og venstre
   - Makura-Kesa-Gatame

4. (28) - Sasae-Tsuri-Komi-Ashi, høyre og venstre
   - Ude-Hisigi-Juji-Gatame

5. (29) - Sumi-Gaeshi, høyre og venstre
   - Ude-Garami

6. (30) ~~- Rep 3 kast fra 5. kyu~~ - KOSHI-GURUMA, høyre og venstre
   ~~- Rep 3 holdegrep fra 5 kyu~~ - KATA JUJI-JIME m/variasjoner

7. (31) - Rep. 4 kast fra 5 kyu
   - Rep. 2 holdegrep fra 5 kyu

Time

8. (32) - Kombinasjon O-Uchi-Gari/Tai-O-Toski
. Bakkerandori

9. (33) - Kast: Ippon-Seoi-Nage
Motkast: Ippon-Seoi-Nage
. Randori i forskjellige tempo.

10. (34) - Rep. Harai-Goshi
- Rep. alle bakketeknikker
. Bakkerandori

11. (35) - Rep. kampregler og dommeruttrykk
- Randori hvor disse benyttes

12. (36) - Kombinasjon: Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
O-Soto-Gari

13. (37) - Rep. O-Uchi-Gari
- Rep. Morote-Seoi-Nage

14. (38) - Rep. Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
- Rep. Sumi-Gaeshi

15. (39) - Kamptrening (Randori etc.)

16. (40) - Kamptrening (Randori etc.)

17. (41) - Kamptrening (Randori etc.)

Time

18. (42) - Rep. alle bakketeknikker
. Bakkerandori

19. (43) - Rep. alle kastteknikker

20. (44) - Kombinasjon: Tai-O-Toshi
O-Uchi-Gari

21. (45) - Kast: ~~Uchi-Mata~~ HIZA-GURUMA
Motkast: Tai-O-Toshi
- Kombinasjon: Kami-Shio-Gatame
Yoko-Shio-Gatame

22. (46) - Kombinasjon: Venstre Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
Tai-O-Toshi
- Kombinasjon: Kesa-Gatame/Kata Gatame

23. (47) - Kombinasjon: Morote-Seio-Nage/O-Uchi-Gari
- Kombinasjon: Yoko-Shio-Gatame/Ude-Garami

24. (48) - Kamptrening (Randori etc.)

25. (49) - Kombinasjon: O-Uchi-Gari/Tai-O-Toshi
- Kombinasjon: Yoko-Shio-Gatame/Tate-Shio-Gatame

Time

26. (49) - Kamptrening (Randori etc.)

27. (50) - Repeter alle kast fra 5 kyu
- Repeter alle bakketeknikker fra 5 kyu

28. (51) - Kamptrening (Randori etc.)

29. (52) - Repeter alle kast fra 4 kyu
- Repeter alle bakketeknikker

30. (53) - Kamptrening (Randori etc.)

31. (54) - Repetering etter behov foran graderingen

32. (55) - Gradering 4 kyu

TRENINGSTIMER TIL 3.KYU - GRØNT BELTE

(fortsettelse fra 4.KYU - ORANGE BELTE)

Time nr.

56 KO-SOTO-GARI ..... Liten utvendig meiing

- Komb. med UCHI MATA, HARAI-GOSHI, TANI-OTOSHI, etc.
- Mot TAI-OTOSHI, O-UCHI-GARI, OSOTO-GARI, etc.

USHIRO-KESA-GATAME ..... Baklengs skjerfhold

- Variasjoner og forsvar

---

57 TSURI-KOMI-GOSHI ..... Hoftekast med løftetrekk

Variasjon: SODE-TSURI-KOMI-GOSHI

- Komb. med O-UCHI-GARI, TAI-OTOSHI, OSOTO-GARI, etc.
- Motkast: USHIRO GOSHI, TANI-OTOSHI, etc.

UDE-GATAME ..... Dreie-strekk-bend med hendene

- Variasjoner og forsvar

---

58 USHIRO-GOSHI ..... Kast med hofteløfting bakfra

- Komb. med ASHI-BARAI, UTSURI-GOSHI, etc.
- Mot SEIO-NAGE, HARAI-GOSHI, etc.

OKURI-ERI-JIME ..... Glidende kravekveling

- Forsvar og variasjon (YOKO-OKURI-JIME)
- Komb. med SANKAKU-JIME

---

59 KATA-GURUMA ..... Skulderhjul

- Komb. med O-UCHI-GARI, KO-UCHI-GARI, etc.
- Mot O-UCHI-GARI, etc.

KATA-HA-JIME ..... Kveling med kontroll av arm eller skulder

- Komb. med OKURI-ERI-JIME, KAMI-SHIO-GATAME, etc.

---

60 KO-UCHI-GARI ..... Liten innvendig meiing

- Komb. med O-UCHI-GARI, TAI-OTOSHI, UCHI-MATA, etc.
- Motkast KO-SOTO-GARI, KO-UCHI-GAESHI, etc.

WAKI-GATAME ..... Armhule armbend

- Kombinasjoner og forsvar

Fortsettelse 3. KYU (grønt) belte

Time nr.

61	OKURI-ASHI-BARAI	Forfølgende fotfeiing
	- Komb. med SASAE TSURI-KOMI-ASHI etc.	
	Motkast: TSUBAME-GAESHI etc.	
	Inngang til bakketeknikker	
62	SUKUI-NAGE	Skyffelkast
	- Komb. med TANI OTOSHI etc.	
	Mot IPPON-SEOI-NAGE etc.	
	Re. USHIRO-KESA-GATAME	Baklengs skjerfhold
63	UKI-OTOSHI	Flytende håndtrekk
	YOKO-WAKARE	Sidedeling
	Mot SEOI-NAGE, O-GOSHI etc.	
	Rep. OKURI-ERI-JIME	Glidende kravekveling
64	HANE-MAKIKOMI	Fjærende stupedreiing
	- Komb. med HANE-GOSHI, KOSHI-GURUMA etc.	
	USHIRO-KATA-GATAME	Baklengs skulder-holdegrep
65	Rep. KO-SOTO-GARI	Liten utvendig meiing
	- Komb. med HARAI-GOSHI, TANI-OTOSHI etc.	
	Mot TAI-OTOSHI, OSOTO-GARI etc.	
	Rep. KATA-HA-JIME	Kveling med kontroll av arm eller skulder
66	Rep. TSURI-KOMI-GOSHI	Hoftekast med løftetrekk
	Rep. USHIRO-GOSHI	Kast med hofteløfting bakfra
	Rep. UDE-GATAME	Dreie-strekk-bend med hendene
	Rep. WAKI-GATAME	Armhule armbend

Fortsettelse 3. Kyu (grønt) belte

Time nr.			
67	Rep.	KATA-GURUMA	Skulderhjul
	Rep.	KOUCHI-GARI	Liten innvendig meiing
	Rep.	USHIRO-KESAGATAME	Baklengs skjerfhold
68	Rep.	OKURI-ASHI-BARAI	Forfølgende fot-feiing
	Rep.	KOSOTO-GARI	Liten utvendig meiing
	Rep.	OKURI-ERI-JIME	Glidende krave-kveling
	Rep.	WAKI-GATAME	Armhule armbend
69	Rep.	HANE-MAKIKOMI	Fjærende stupdreiing
	Rep.	SUKUI-NAGE	Skyffelkast
	Rep.	KATA-HA-JIME	Kveling med kontroll av en arm/skulder
	Rep.	UDE-GATAME	Dreie-strekk- bend med hendene
70	Repetisjon etter behov for gradering		
71	Gradering 3. Kyu.		

TRENINGSTIMER TIL 2 KYU - BLÅTT BELTE

(fortsettelse fra 3. KYU - GRØNT BELTE)

Time nr.

72 UKI-WAZA ..... Flytende falltrekk (framover)

- Komb. med HIZA-GURUMA

SANKAKU-GATAME ..... Triangel halslås

- Kombinasjoner og forsvar

73 UCHI-MATA ..... Innvending lårmeiing

- Komb. med HARAI-GOSHI, O-UCHI-GARI, KO-UCHI-GARI, etc.

- Motkast USHIRO-GOSHI, etc.

HARA-GATAME ..... Mage bend

- Inngang og forsvar

74 HANE-GOSHI ..... Fjærende hoftekast

- Komb. med HARAI-GOSHI, HANE-MAKIKOMI, etc.

- Motkast USHIRO-GOSHI, URA-NAGE, HIZA-GURUMA, etc.

HIZA-GATAME ..... lås med kneet

- Kombinasjoner og forsvar

75 YOKO-OTOSHI ..... Sidefallstrekk

- Komb. med OKURI-ASHI-BARAI

MUNE-GATAME ..... Brystholdegrep

- OBITORI-GAESHI til MUNEGATAME

- Forsvar og kombinasjoner (UDE-GARAMI)

76 O-GURUMA ..... Stort hjul

- Komb. med TAI-OTOSHI, O-SOTO-GARI, etc.

RYO-TE-JIME ..... To-hånds kveling

- Forsvar og kombinasjoner

77 TOMOE-NAGE ..... Halvsirkelkast

- Komb. med O-UCHI-GARI, KO-UCHI-GARI, TAI-OTOSHI, etc.

- Motkast O-UCHI-GARI, KO-UCHI-GARI, etc.

KANNUKI-GATAME ..... Tverr-arm-sperr-bend

KATA-TE-JIME ..... En-hånds kveling

- Kombinasjoner og forsvar

Fortsettelse 2. Kyu (blått) belte

Time nr.

78	SEOI-OTOSHI	Knestående skulderkast
	- Komb. SEOI-NAGE til SEOI-OTOSHI	
	ERI-SEOI-NAGE	Skulderkast med grep i giens jakkeslag
	JUJI-GATAME	Bend mot arm mellom lårene
	- Komb. HIZA-GATAME til JUJI-GATAME	
	- Forsvar	
79	ASHI-GURUMA	Fotsving
	KAMI-BASAMI	Bensaks
	Rep. SANKAKU-JIME	Triangel halslås
80	UCHI-MATA	Innvendig lårmeiing
	- Komb. med HARAI-GOSHI, O-UCHI-GARI, etc.	
	HIZA-GATAME	Lås med kneet
	- Komb. med JUJI-GATAME	
81	Rep. O-GURUMA	Stort hjul
	- Komb. med TAI-OTOSHI, O-SOTO-GARI, etc.	
	YAKOSOKU-GEIKO	Kast annenhver gang i bevegelse
	Rep. KATA-TE-JIME	En-hånds kveling
82	Rep. TOMOE-NAGE	Halvsirkelkast
	- Komb. med O-UCHI-GARI, TAI-OTOSHI, etc.	
	MUNE-GATAME	Brystholdegrep
	OBITORI-GAESHI til MUNE-GATAME	

Fortsettelse 2. Kyu (blått) belte

Time nr.		
83	Rep. UKI-WAZA	Flytende falltrekk (framover)
	Rep. YOKO-OTOSHI	Sidefallstrekk
	Rep. HARA-GATAME	Magebend
	Rep. KANNUKI-GATAME	Tverr-arm-sperr-bend
84	Rep. HANE-GOSHI	Fjærende hoftekast
	Rep. HANE-MAKIKOMI	Fjærende stupedreiing
	Rep. MUNE-GATAME	Brystholdegrep
	USHIRO-KATAGAME	Baklengs skulder-holdegrep
85	Rep. O-GURUMA	Stort hjul
	ASHI-GURUMA	Fotsving
	Rep. SANKAKU JIME	Triangel halslås
86	Repetering etter behov for gradering	
87	Gradering 2. Kyu	