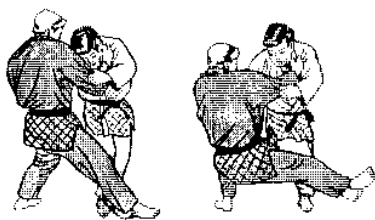


Gult bälte, 5 kyu (del 2)

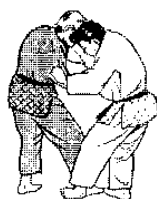
Minimum 15 träningstimmar från del 1.



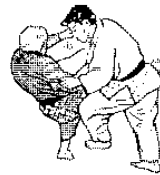
Nage waza (kastteknik):



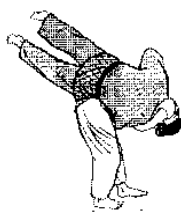
Ko-uchi-gari



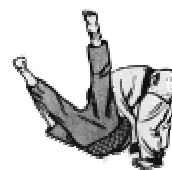
Ko-soto-gari



Koshi-guruma (ej under 13 år på tävling)



Ippon-seionage



Osae komi waza (fasthållningsteknik):



Tate-shiho-gatame



Kami-shio-gatame

Gult bälte, 5 kyu (del 2 av 2)

Du bör vara fyllda 7 år.

Det här skall du veta.... Alla kan träna judo, oavsett om man vill tävla eller ej.
Judo är en disciplinerad idrott, där man följer tränarens anvisningar.
Hajime betyder börja och Mate betyder bryt.

Ukemi/Taiso (fallteknik/
gymnastik) Bakåtfall i rörelse.
Sidofall i stillastående.
Bakåt kullerbytta, hjula.

Kumi kata (greppteknik) Kunna nackgrepp (i nackslaget och ärm) åt både höger och vänster.

Nage waza (kastteknik) Ko-uchi-gari
Ko-soto-gari
Koshi-guruma
Eri-seoi-nage
Ippon-seoi-nage

Osae komi waza (fasthållnings-
teknik) Tate-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame

Du skall även kunna... a) komma in på kontrollgreppen från olika lägen
b) behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
c) ett par sätt att ta dig ur kontrollgreppen.
d) minst ett sätt att vända uke, som ligger på mage.

Randori Tachi waza randori.