



# VITT BÄLTE MED GUL MARKERING, 6 KYU

Du ska vara fyllda 7 år och har tränat Judo minst 10 timmar

|  |  |
|--|--|
| <b>Rei</b><br>(hälsning)                       | Stående och sittande hälsning                                  |
| <b>Ukemi/Taiso</b><br>(Fall och gymnastik)     | Framåt kullerbytta<br>Bakåtfall                                |
| <b>Kumi-kata</b><br>Greppteknik)               | Kunna standardgrepp (i slag och ärm) åt både höger och vänster |
| <b>Nage-waza</b><br>(kastteknik)               | O-soto-gari<br>O-uchi-gari<br>O-goshi                          |
| <b>Osae-komi-waza</b><br>(Fasthållningsteknik) | Mune-gatame<br>Kuzure-kesa-gatame                              |

---

## Det här skall du även veta...

- Vi hälsar alltid innan vi går på och av judomattan.
- Vi hälsar alltid innan vi börjar och efter att vi slutat öva med en partner.
- Hajime – betyder börja.
- Mate – betyder bryt.
- Tori – den som utför tekniken.
- Uke – den som tekniken utförs på.

## Du skall även kunna...

- komma in på valfri fasthållning från olika lägen.
- behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- mairisignalerna för att markera alla olika sätt att signalera att du ger upp.
- ta på dig judogi på ett korrekt sätt och kunna knyta bältet.
- en armhävning på knä, en situps samt enknäböj.

**Randori:** Ne-waza-randori



# GULT BÄLTE, 5 KYU

Du ska vara fyllda 7 år och har tränat Judo minst 15 timmar

## Ukemi/Taiso

(Fall och gymnastik)

Bakåtfall i rörelse

Bakåt kullerbytta  
Grunden till sidofall

## Kumi-kata

Greppteknik)

Kunna nackgrepp (i nackslaget och ärm)  
åt både höger och vänster

## Nage-waza

(Kastteknik)

De-ashi-harai  
Ko-uchi-gari  
Hiza-guruma  
Eri-seoi-nage

Koshi-gurmua

Rekommenderat från 12 år

## Osae-komi-waza

(Fasthållningsteknik)

Kami-shiho-gatame  
Yoko-shiho-gatame

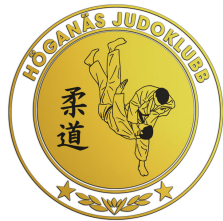
## Det här skall du även veta...

- Judo betyder: "den mjuka vägen"
- Alla kan träna judo, oavsett om man vill tävla eller inte.
- När man tar fasthållning i judo räknas tiden från att domaren har dömt Osae-komi, från och med då gäller det att hålla kvar fasthållningen

## Du skall även kunna...

- Minst ett sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- Komma in på valfri fasthållning från olika lägen.
- Behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- Ett par sätt att ta sig ur olika fasthållningar.
- Tre armhävningar, tre situps samt tre knäböj.
- Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

**Randori:** Tachi-waza- randori



# SJULT BÄLTE MED 1 ORANGE MARKERING, 5 KYU

Du ska vara fyllda 8 år och har tränat Judo minst 15 timmar

## Ukemi/Taiso

(Fall och gymnastik)

Sidofall.

Bakåtfall – över hinder.

## Kumi-kata

Greppteknik)

Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i slaget.

## Nage-waza

(Kastteknik)

Ko-soto-gari

Ippon-seoi-nage

Morote-seoi-nage

Uchi-mata "höftteknik som variant från o-goshi"

Kubi-nage

Rekommenderat från 12 år

## Osae-komi-waza

(Fasthållningsteknik)

Tate-shiho-gatame

Ushiro-kesa-gatame

Kesa-gatame

Rekommenderat från 12 år

## Det här skall du även veta...

- På tävling kan man få poängen Waza-ari eller Ippon på kasttekniker (nage-waza).
- Man får också poäng om man håller fast motståndaren i Osae-komi-waza, Waza-ari efter 10-19 sekunder och Ippon efter 20 sekunder.
- Man vinner en judomatch när man får Ippon (Ippon = full poäng).

## Du skall även kunna...

- två valfria kombinationer i tachi-waza.
- fem armhävningar, fem situps samt fem knäböj.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.
- behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- minst två sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition påmage eller bänkposition.

**Randori:** Övergång från Tachi-Waza till Ne-Waza-Randori



# GULT BÄLTE MED 2 ORANGE MARKERING, 5 KYU

Du ska vara fyllda 8 år och har tränat Judo minst 15 timmar

## Ukemi/Taiso

(Fall och gymnastik)

Hjula åt både höger och vänster.

Rullande framåtfall

## Kumi-kata

Grepp teknik)

Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon.

håller i ärmen.

## Nage-waza

(Kast teknik)

Tsuri-komi-goshi

O-soto-otoshi

Tai-otoshi

Kosoto-gake

## Osae-komi-waza

(Fasthållningsteknik)

Tate-shiho-gatame

Kuzure-yoko-shiho-gatame

## Shime-waza

(Halslåsteknik)

Gyaku-juji-jime

Nami-juji-jime

Rekommenderat

från 14 år

Kensetsu-waza

(Armlåsteknik)

Juji-gatame

Rekommenderat

från 14 år

## Det här skall du även veta...

- Judo är bra för bland annat kondition, balans, styrka och rörlighet.

## Du skall även kunna...

- två valfria kombinationer i tachi-waza.
- fem armhävningar, fem situps samt fem knäböj.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.
- ett par sätt att ta sig ur olika fasthållningar.
- minst två sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- komma in på valfri fasthållning från olika lägen



## ORANGE BÄLTE, 4 KYU

Du ska vara fyllda 8 år och har tränat Judo minst 15 timmar

### Ukemi/Taiso

(Fall och gymnastik)

Grenkullerbytta bakåt

Rullande framåtfall åt både höger och vänster till stående position och till liggande position.

### Kumi-kata

Greppteknik)

Kunna höger och vänster rygggrepp.

### Nage-waza

(Kastteknik)

Harai-goshi

Tsuri-goshi

Seoi-otoshi

Sode-tsuri-komi-goshi

### Osae-komi-waza

(Fasthållningsteknik)

Yoko-shiho-gatame

### Shime-waza

(Halslåsteknik)

Kata-juji-jime

Rekommenderat

från 14 år

### Kensetsu-waza

(Armlåsteknik)

Ude-garami

Rekommenderat

från 14 år

## Det här skall du även veta...

- Tachi-waza –  
(*stående teknik*)
- Ne-waza –  
(*matteknik*).
- Nage-waza –  
(*Kastteknik*)

## Du skall även kunna...

- fullfölja i ne-waza efter två valfria kast.
- minst tre sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- komma in på kontrollgrepp från olika lägen
- behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- ett par sätt att ta sig ur kontroll greppen som fordrats till föregående grader.
- minst två sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- minst ett sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- minst två sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- två valfria kombinationer i tachi-waza.
- tio armhävningar, tio situps samt tio knäböj.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.



# ORANGE BÄLTE MED 1 GRÖN MARKERING, 4 KYU

Du ska vara fyllda 9 år och har tränat Judo minst 20 timmar

## Ukemi/Taiso

(Fall och gymnastik)

Sidofall – över hinder.

## Kumi-kata

Grepp teknik)

Kunna förhindra att motståndaren får grepp i slaget.

## Nage-waza

(Kast teknik)

Okuri-ashi-harai

Sasae-tsuru-komi-ashi

Uki-goshi

## Osaе-komi-waza

(Fasthållningsteknik)

Kuzure-kami-shiho-gatame

## Shime-waza

(Halslåsteknik)

Hadaka-jime

Okuri-eri-jime

Rekommenderat

från 14 år

Kensetsu-waza

(Armlåsteknik)

Ude-gatame

Rekommenderat

från 14år

## Det här skall du även veta...

- Katame-waza –  
(Kontrollgreppsteknik)
- Tokui-waza –  
(Favoritsteknik)

## Du skall även kunna...

- fullfölja i Ne-waza efter två valfria kast.
- minst två sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- komma in på kontrollgrepp från olika lägen
- ett sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- ett sätt att passera benen på uke, som ligger pårygg.
- ett sätt att passera benen på uke, som ligger pårygg.
- två valfria kombinationer i tachi-waza.
- en valfri kontrung i tachi-waza.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.



# ORANGE BÄLTE MED 2 GRÖN MARKERING, 4 KYU

Du ska vara fyllda 9 år och har tränat Judo minst 25 timmar

## Ukemi/Taiso

(Fall och gymnastik)

Rullande framåtfall – över hinder.

## Kumi-kata

(Greppteknik)

Kunna förhindra att motståndaren får grepp i ärmen.

Kunna korsgrepp över rygg "ryskt grepp" åt både höger och vänster.

## Nage-waza

(Kastteknik)

Tani-otoshi

Yoko-sumi-gaeshi

Harai-tsuru-komi-ashi

## Osae-komi-waza

(Fasthållningsteknik)

Kuzure-tate-shiho-gatame

## Shime-waza

(Halslåsteknik)

Ryote-jime

Rekommenderat

från 14 år

## Kensetsu-waza

(Armlåsteknik)

Kesa- garami

Rekommenderat

från 14 år

## Det här skall du även veta...

- Tsukori –(Ingång/placering)

## Du skall även kunna...

- fullfölja i Ne-waza efter två valfria kast.
- minst två sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- komma in på kontrollgrepp från olika lägen
- ett sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- ett sätt att passera benen på uke, som ligger pårygg.
- ett sätt att passera benen på uke, som ligger pårygg.
- två valfria kombinationer i tachi-waza.
- en valfri kontrung i tachi-waza.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.



# GRÖN BÄLTE, 3 KYU

Du ska vara fyllda 10 år och har tränat Judo minst 25 timmar

## Ukemi/Taiso

(Fall och gymnastik)

Rullande framåtfall i olika fallriktningar.

## Kumi-kata

Greppteknik

Kunna förhindra att motståndaren får grepp i armen.  
grepp på rygg och i arm från samma sida,  
"franskt grepp",åt både höger och vänster.

## Nage-waza

(Kastteknik)

Tomoe-nage  
Yoko-tomoe-nage  
Soto-makikomi

## Osae-komi-waza

(Fasthållningsteknik)

Makura-kesa-gatame

## Shime-waza

(Halslåsteknik)

Kata-ha-jime

Rekommenderat  
från 14 år

## Kensetsu-waza

(Armlåsteknik)

Ashi-gatame

Rekommenderat  
från 14 år

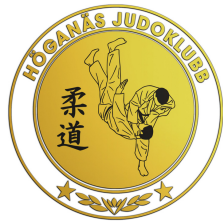
## Det här skall du även veta...

- Kake – (*Kast*)

## Du skall även kunna...

- fullfölja i ne-waza efter fyra valfria kast.
- minst fem sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- komma in på kontrollgrepp från olika lägen.
- ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- minst tre sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- ett sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- två valfria kombinationer "höger ↔ vänster" i tachi-waza.
- två valfria kombinationer "framåt ↔ bakåt" i tachi-waza.
- fyra valfria kontrningar i tachi-waza.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.





# GRÖNT BÄLTE MED BLÅ MARKERING, 3 KYU

Du ska vara fyllda 11 år och har tränat Judo minst 45 timmar

## Ukemi/Taiso

(Fall och gymnastik)

Högt rullande framåtfall så kallat "fritt fall"

## Kumi-kata

(Grepptechnik)

Kunna få in sitt favoritgrepp när motståndaren greppar på olika sätt.

## Nage-waza

(Kastteknik)

O-guruma  
Sumi-gaeshi  
Yoko-otoshi

Ashi-guruma  
Uki-waza  
Ushiro-goshi

## Osae-komi-waza

(Fashållningsteknik)

Sankaku-gatame

## Shime-waza

(Halslåsteknik)

Kata-te-jime  
Sankaku-jime

Rekommenderat  
från 14 år

## Kensetsu-waza

(Armlåsteknik)

Hara-gatame  
Waki-gatame

Rekommenderat  
från 14 år

## Det här skall du även veta...

- Te-waza:
- (Hand/skulderkastteknik).
- Koshi-waza:
- (Höftkastteknik).
- Ashi-waza:
- (Fot/benkastteknik).
- Ma-sutemi-waza:
- (Offerkastteknik där Tori ligger på rygg).
- Yoko-sutemi-waza:
- (Offerkastteknik där Tori ligger på sidan).

## Du skall även kunna...

- fullfölja i ne-waza efter fem valfria kast.
- minst sex sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- komma in på kontrollgrepp från olika lägen.
- ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- tre sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- tre valfria kombinationer "höger ↔ vänster" i tachi-waza.
- tre valfria kombinationer "framåt ↔ bakåt" i tachi-waza.
- fem valfria kontrningar i tachi-waza.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.



# BLÅTT BÄLTE, 2 KYU

Du ska vara fyllda 12 år och har tränat Judo minst 50 timmar

## Kumi-kata

(Greppteknik)

Kunna förhindra franskt och ryskt grepp.

## Nage-waza

(Kastteknik)

Uchi-mata "benteknik"

Tsubame-gaeshi

Yoko-guruma

Hane-goshi

Ura-nage

Yoko-gake

## Osae-komi-waza

(Fasthållningsteknik)

Kata-gatame

Uki-gatame

## Shime-waza

(Halslåsteknik)

Sode-guruma-jime

Tsukomi-jime

Rekommenderat

från 14 år

## Kensetsu-waza

(Armlåsteknik)

Kannuki-gatame

Hiza-gatame

Rekommenderat

från 14 år

## Det här skall du även veta...

- Renraku-waza:
- (Kombinationsteknik)
- Kaeshi-waza:
- (Kontringsteknik).

## Du skall även kunna...

- minst sju sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- komma in på kontrollgrepp från olika lägen.
- ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- fyra sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- fyra valfria kombinationer "höger ↔ vänster" itachi-waza.
- fyra valfria kombinationer "framåt ↔ bakåt" itachi-waza.
- sex valfria kontringar i tachi-waza.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.



# BLÅTT BÄLTE MED BRUN MARKERING, 2 KYU

Du ska vara fyllda 13 år och har tränat Judo minst 45 timmar

## Kumi-kata (Greppteknik)

Presentation av ditt egna favoritgrepp, förklara hur och varför du gör det som du gör när motståndaren vill applicera följande grepp:

- Ena armen i höger/vänster slag.
- Ena armen i höger/vänster nacke.
- Höger/vänster greppning med en arm.

## Nage-waza (Kastteknik)

Utsuri-goshi

O-soto-guruma

Uki-otoshi

Sumi-otoshi

Yoko-wakare

Kata-guruma

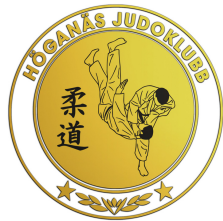
## Tokui-waza:

(Favoritteknik)

- Visa ditt favoritkast och förklara hur och varför du gör det som du gör.
- Visa din favoritfasthållning som en uppföljning på ditt favoritkast, förklara hur och varför du gör det som du gör.
- Visa ditt favorithalslås som en uppföljning på ditt favoritkast, förklara hur och varför du gör det som du gör.
- Visa ditt favoritarmlås som en uppföljning på ditt favoritkast och förklara hur och varför du gör det som du gör.

## Du skall även kunna...

- sex valfria kombinationer i tachi-waza som utförs för att komma till tokui-waza eller fortsätta nifråntokui-waza.
- fem valfria kontrningar i tachi-waza.
- genomföra samtliga kast till för denna grad åt både höger och vänster.



# BRUNT BÄLTE, 1 KYU

---

Du ska vara fyllda 15 år och har tränat Judo minst 50 timmar

- Rei**  
(hälsning)
- Alla tidigare krav på hälsning.
- Ukemi/Taiso**  
(Fall och gymnastik)
- Alla tidigare krav på fallteknik/gymnastik.
- Kumi-kata**  
(Grepptechnik)
- Alla tidigare krav på greppteknik.
- Nage-waza**  
(Kastteknik)
- Alla tidigare krav på kastteknik Kunna genomföra samtliga tekniker åt både höger och vänster.
- Osae-komi-waza**  
(Fasthållningsteknik)
- Alla tidigare krav på fasthållningsteknik.
- Shime-waza**  
(Halslåsteknik)
- Alla tidigare krav på halslåsteknik.
- Kansetsu-waza**  
(Armlåsteknik)
- Alla tidigare krav på armlåsteknik.
- Tokui-waza**  
(Favoritteknik)
- Alla tidigare krav på favoritteknik.
- Kata**
- En valfri serie av de tre första serierna i Nage-no-kata.
- Det här skall du veta...**
- Alla tidigare krav under rubriken "det här skall du veta..."
- Det här skall du även kunna...**
- Alla tidigare krav under rubriken "det här skall du även kunna..."
- Randori**
- Alla tidigare krav på randori.