Pensum i Brønshøj Judo Club

BJC's implementering af Judo Danmarks børne- og ungdomsgraduering

Snip-graduering indtil 1. kyu

FORSLAG – baseret på Judo Danmarks pensum 5.–1. kyu, Børn/Ungdom (opdateret november 2026)

Dato: november 2026

Brønshøj Judo Club (bjcjudo@bjcjudo.dk)
Hvidkildevej 64, 2400 København NV

Indledning

Judo er en kampsport, hvor der er mulighed for at komme ud og kæmpe mod andre. Et andet og særligt element er muligheden for graduering: en prøve, hvor man viser noget af den judo, man har trænet, og får mulighed for at avancere til et højere forståelsesniveau.

Judo Danmark anerkender, at børn kan (og bør) få deres graduering "klippet op" i mindre trin. I BJC gør vi det med røde "snip" – små striber på tværs af bæltet. Op til 15 år har man en lille rød snip på tværs af bæltet, som selv kan have et langsgående farvet bånd. Over 15 år har man et helfarvet bælte i den relevante farve.

Dokumentet viser, hvordan Judo Danmarks pensum for 5.–1. kyu (Børn/Ungdom, 6–14 år, opdateret november 2026) er delt op i tre snip-trin før hver bæltefarve. Opdelingen er kumulativ: ved hver graduering skal man kunne alt fra de foregående trin samt det nye. For læsbarhedens skyld gentages stoffet bevidst: hvert bælte-trin indeholder en fuld opsummering af alt pensum til og med det trin, med det nye markeret først.

Teknikkerne er i dokumentet linket til Kodokan-videoerne, og de samme videoer findes samlet på bjcjudo.dk/graduering. Illustrationerne er hentet fra Judo Danmarks pensum (Copyright Judo Danmark, Gradueringsudvalget).

Rækkefølgen

- **1. snip, 2. snip, 3. snip** (hvidt bælte)
- **5. kyu** (fuld opsummering af ovenstående + nyt)
- **5. kyu + 1 snip, + 2 snip, + 3 snip**
- **4. kyu** (fuld opsummering af 5. kyu + 1–3 snip + nyt)
- **4. kyu + 1–3 snip → 3. kyu → 3. kyu + 1–3 snip → 2. kyu → 2. kyu + 1–3 snip → 1. kyu**

Pensum efter 1. kyu er ikke omfattet af dette dokument.

Generelle kommentarer

Ved alle gradueringer indtil og med 5. kyu (gult bælte) vises teknikkerne til "bedste side". Fra og med "5. kyu + 1 snip" starter egentlig gradueringen til 4. kyu (orange), og herfra skal alle teknikker mestres til begge sider. Ved alle gradueringer skal nage-waza kunne vises under bevægelse – enten som et koreograferet frem-og-tilbage- eller sidelæns mønster med ayumi-ashi eller tsugi-ashi, eller som en koreograferet kampsituation (yakusoku-geiko). Det er tilladt at vise nogle nage-waza under "frem-og-tilbage" og andre under yakusoku-geiko.

Deltagelse i stævner er en integreret del af judoen, men ikke et krav for at blive gradueret. Pensum indeholder dog elementer, der næsten kun læres ved stævnedeltagelse ("dommerregler som kæmper"), og tærsklen for at begynde at deltage bliver højere med tiden.

Ændringer i forhold til BJC's tidligere implementering (maj 2023)

- Positioner (shizen-hontai, jigo-hontai m.fl.) ligger nu i 4. kyu (orange); de var tidligere en del af 5. kyu (gul).
- Bevægelsesteknik (ayumi-ashi, tsugi-ashi, tai-sabaki, mae-/ushiro-mawari-sabaki) ligger nu i 3. kyu (grøn); den var tidligere en del af 5. kyu (gul).
- Hiki-te og tsuri-te hører nu til 4. kyu (orange), og modkast (kaeshi-waza) hører til 3. kyu (grøn).
- Ai-yotsu og kenka-yotsu er nye, eksplicitte punkter i 4. kyu; yakusoku-geiko og dommerregler (basisudtryk) er nu en del af 5. kyu.
- * Kombinationsteknikker (renraku-waza) i snipperne på grønt er BJC's eget tillæg og er ikke nævnt i Judo Danmarks pensum 2026.

Oversigt over trinene

Klik på et trin for at hoppe til siden. Teknikkerne er linket til Kodokan-videoer; punkter uden video linker til den side i dokumentet, hvor de er beskrevet. Fuldt bælte-pensum (blå baggrund) viser alt pensum til og med trinnet; det nye er med fed.

Trin	Indhold
1. snip *hvidt bælte med en rød snip*	**Kast (nage-waza):** O-soto-gari **Kontrol (katame-waza):** Kesa-gatame **Fald og hilsen:** Yoko-ukemi (sidefald) (se illustration), Ushiro-ukemi (rygfald) (se illustration) **Øvrigt:** Hajime, mate, kumi-kata, at binde bæltet
2. snip *hvidt bælte med to røde snipper*	**Kast (nage-waza):** O-goshi **Kontrol (katame-waza):** Kuzure-kesa-gatame **Fald og hilsen:** Mae-mawari-ukemi (rullefald) (se illustration), Ritsu-rei og zarei (hilseformer) (se illustration)
3. snip *hvidt bælte med tre røde snipper*	**Kast (nage-waza):** Uki-goshi **Kontrol (katame-waza):** Yoko-shiho-gatame, Mindst én vendeteknik **Øvrigt:** Uchi-komi, Kuzushi, tsukuri, kake, Dommerregler: basisudtryk (point)
5. kyu *gult bælte*	*Fuld opsummering (nyt med fed):* **Kast (nage-waza):** O-soto-gari, O-goshi, Uki-goshi, **Seoi-nage (morote)** **Kontrol (katame-waza):** Kesa-gatame, Kuzure-kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, **Mindst to vendeteknikker** **Fald og hilsen:** Yoko-ukemi (sidefald), Ushiro-ukemi (rygfald), Mae-mawari-ukemi (rullefald), Ritsu-rei og zarei (hilseformer) **Øvrigt:** Hajime, mate, kumi-kata, at binde bæltet, Uchi-komi, Kuzushi, tsukuri, kake, Dommerregler: basisudtryk (point), **Yakusoku-geiko**
5. kyu + 1 snip *gult bælte med en rød snip*	**Kast (nage-waza):** Tai-otoshi **Kontrol (katame-waza):** Ushiro-kesa-gatame **Øvrigt:** Basispositioner (shizen-hontai, migi-/hidari-shizentai), Ai-yotsu og kenka-yotsu
5. kyu + 2 snip *gult bælte med to røde snipper*	**Kast (nage-waza):** Ko-uchi-gari **Kontrol (katame-waza):** Kami-shiho-gatame, To frigørelsesteknikker **Øvrigt:** Grundprincipper i osaekomi-waza, Hiki-te og tsuri-te
5. kyu + 3 snip *gult bælte med tre røde snipper*	**Kast (nage-waza):** Koshi-guruma **Kontrol (katame-waza):** Kuzure-kami-shiho-gatame, To holdegrebsvariationer **Øvrigt:** Kamppositioner (jigo-hontai, migi-/hidari-jigotai), Tandoku-renshu og kakari-geiko
4. kyu *orange bælte*	*Fuld opsummering (nyt med fed):* **Kast (nage-waza):** O-soto-gari, O-goshi, Uki-goshi, Seoi-nage (morote), Tai-otoshi, Ko-uchi-gari, Koshi-guruma, **O-uchi-gari** **Kontrol (katame-waza):** Kesa-gatame, Kuzure-kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Mindst to vendeteknikker, Ushiro-kesa-gatame, Kami-shiho-gatame, To frigørelsesteknikker, Kuzure-kami-shiho-gatame, To holdegrebsvariationer **Fald og hilsen:** Yoko-ukemi (sidefald), Ushiro-ukemi (rygfald), Mae-mawari-ukemi (rullefald), Ritsu-rei og zarei (hilseformer) **Øvrigt:** Hajime, mate, kumi-kata, at binde bæltet, Uchi-komi, Kuzushi, tsukuri, kake, Dommerregler: basisudtryk (point), Yakusoku-geiko, Basispositioner (shizen-hontai, migi-/hidari-shizentai), Ai-yotsu og kenka-yotsu, Grundprincipper i osaekomi-waza, Hiki-te og tsuri-te, Kamppositioner (jigo-hontai, migi-/hidari-jigotai), Tandoku-renshu og kakari-geiko, **Dommerregler som kæmper**
4. kyu + 1 snip *orange bælte med en rød snip*	**Kast (nage-waza):** De-ashi-harai **Kontrol (katame-waza):** Tate-shiho-gatame **Øvrigt:** Ayumi-ashi og tsugi-ashi
4. kyu + 2 snip *orange bælte med to røde snipper*	**Kast (nage-waza):** Okuri-ashi-harai **Kontrol (katame-waza):** Nami-juji-jime **Øvrigt:** Grundprincipper i shime-waza, Tai-sabaki (se illustration)

Trin	Indhold
4. kyu + 3 snip *orange bælte med tre røde snipper*	**Kast (nage-waza):** Sasae-tsurikomi-ashi **Kontrol (katame-waza):** Gyaku-juji-jime, Kata-juji-jime **Øvrigt:** Forsvar mod shime-waza, Mae-/ushiro-mawari-sabaki (se illustration)
3. kyu *grønt bælte*	*Fuld opsummering (nyt med fed):* **Kast (nage-waza):** O-soto-gari, O-goshi, Uki-goshi, Seoi-nage (morote), Tai-otoshi, Ko-uchi-gari, Koshi-guruma, O-uchi-gari, De-ashi-harai, Okuri-ashi-harai, Sasae-tsurikomi-ashi, **Ippon-seoi-nage**, **Harai-goshi** **Kontrol (katame-waza):** Kesa-gatame, Kuzure-kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Mindst to vendeteknikker, Ushiro-kesa-gatame, Kami-shiho-gatame, To frigørelsesteknikker, Kuzure-kami-shiho-gatame, To holdegrebsvariationer, Tate-shiho-gatame, Nami-juji-jime, Gyaku-juji-jime, Kata-juji-jime, **Ryo-te-jime** **Fald og hilsen:** Yoko-ukemi (sidefald), Ushiro-ukemi (rygfald), Mae-mawari-ukemi (rullefald), Ritsu-rei og zarei (hilseformer) **Øvrigt:** Hajime, mate, kumi-kata, at binde bæltet, Uchi-komi, Kuzushi, tsukuri, kake, Dommerregler: basisudtryk (point), Yakusoku-geiko, Basispositioner (shizen-hontai, migi-/hidari-shizentai), Ai-yotsu og kenka-yotsu, Grundprincipper i osaekomi-waza, Hiki-te og tsuri-te, Kamppositioner (jigo-hontai, migi-/hidari-jigotai), Tandoku-renshu og kakari-geiko, Dommerregler som kæmper, Ayumi-ashi og tsugi-ashi, Grundprincipper i shime-waza, Tai-sabaki, Forsvar mod shime-waza, Mae-/ushiro-mawari-sabaki, **Modkast (kaeshi-waza)**, **Dommerregler som tidstager og listefører**
3. kyu + 1 snip *grønt bælte med en rød snip*	**Kast (nage-waza):** Tsurikomi-goshi **Kontrol (katame-waza):** Ude-garami **Øvrigt:** Grundprincipper i kansetsu-waza
3. kyu + 2 snip *grønt bælte med to røde snipper*	**Kast (nage-waza):** Sukui-nage **Kontrol (katame-waza):** Ude-hishigi-ude-gatame, Ude-hishigi-juji-gatame **Øvrigt:** Forsvar mod kansetsu-waza, Renraku-waza (1)*
3. kyu + 3 snip *grønt bælte med tre røde snipper*	**Kast (nage-waza):** Kata-guruma, Seoi-nage (eri) **Kontrol (katame-waza):** Kata-gatame **Øvrigt:** Renraku-waza (2)*
2. kyu *blåt bælte*	*Fuld opsummering (nyt med fed):* **Kast (nage-waza):** O-soto-gari, O-goshi, Uki-goshi, Seoi-nage (morote), Tai-otoshi, Ko-uchi-gari, Koshi-guruma, O-uchi-gari, De-ashi-harai, Okuri-ashi-harai, Sasae-tsurikomi-ashi, Ippon-seoi-nage, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sukui-nage, Kata-guruma, Seoi-nage (eri), **Uchi-mata** **Kontrol (katame-waza):** Kesa-gatame, Kuzure-kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Mindst to vendeteknikker, Ushiro-kesa-gatame, Kami-shiho-gatame, To frigørelsesteknikker, Kuzure-kami-shiho-gatame, To holdegrebsvariationer, Tate-shiho-gatame, Nami-juji-jime, Gyaku-juji-jime, Kata-juji-jime, Ryo-te-jime, Ude-garami, Ude-hishigi-ude-gatame, Ude-hishigi-juji-gatame, Kata-gatame, **Ude-hishigi-hiza-gatame** **Fald og hilsen:** Yoko-ukemi (sidefald), Ushiro-ukemi (rygfald), Mae-mawari-ukemi (rullefald), Ritsu-rei og zarei (hilseformer) **Øvrigt:** Hajime, mate, kumi-kata, at binde bæltet, Uchi-komi, Kuzushi, tsukuri, kake, Dommerregler: basisudtryk (point), Yakusoku-geiko, Basispositioner (shizen-hontai, migi-/hidari-shizentai), Ai-yotsu og kenka-yotsu, Grundprincipper i osaekomi-waza, Hiki-te og tsuri-te, Kamppositioner (jigo-hontai, migi-/hidari-jigotai), Tandoku-renshu og kakari-geiko, Dommerregler som kæmper, Ayumi-ashi og tsugi-ashi, Grundprincipper i shime-waza, Tai-sabaki, Forsvar mod shime-waza, Mae-/ushiro-mawari-sabaki, Modkast (kaeshi-waza), Dommerregler som tidstager og listefører, Grundprincipper i kansetsu-waza, Forsvar mod kansetsu-waza, Renraku-waza (1)*, Renraku-waza (2)*
2. kyu + 1 snip *blåt bælte med en rød snip*	**Kast (nage-waza):** Hiza-guruma, Tomoe-nage **Kontrol (katame-waza):** 3 frigørelser
2. kyu + 2 snip *blåt bælte med to røde snipper*	**Kast (nage-waza):** Ura-nage, Yoko-tomoe-nage **Kontrol (katame-waza):** 3 vendeteknikker

Trin	Indhold
2. kyu + 3 snip *blåt bælte med tre røde snipper*	**Kast (nage-waza):** Soto-makikomi, Hikikomi-gaeshi **Øvrigt:** Forståelse af træningsprincipper (påbegyndes)
1. kyu *brunt bælte*	*Fuld opsummering (nyt med fed):* **Kast (nage-waza):** O-soto-gari, O-goshi, Uki-goshi, Seoi-nage (morote), Tai-otoshi, Ko-uchi-gari, Koshi-guruma, O-uchi-gari, De-ashi-harai, Okuri-ashi-harai, Sasae-tsurikomi-ashi, Ippon-seoi-nage, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi, Sukui-nage, Kata-guruma, Seoi-nage (eri), Uchi-mata, Hiza-guruma, Tomoe-nage, Ura-nage, Yoko-tomoe-nage, Soto-makikomi, Hikikomi-gaeshi, **Tani-otoshi** **Kontrol (katame-waza):** Kesa-gatame, Kuzure-kesa-gatame, Yoko-shiho-gatame, Ushiro-kesa-gatame, Kami-shiho-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame, To holdegrebs-variationer, Tate-shiho-gatame, Nami-juji-jime, Gyaku-juji-jime, Kata-juji-jime, Ryo-te-jime, Ude-garami, Ude-hishigi-ude-gatame, Ude-hishigi-juji-gatame, Kata-gatame, Ude-hishigi-hiza-gatame, 3 frigørelser, 3 vendeteknikker **Fald og hilsen:** Yoko-ukemi (sidefald), Ushiro-ukemi (rygfald), Mae-mawari-ukemi (rullefald), Ritsu-rei og zarei (hilseformer) **Øvrigt:** Hajime, mate, kumi-kata, at binde bæltet, Uchi-komi, Kuzushi, tsu-kuri, kake, Dommerregler: basisudtryk (point), Yakusoku-geiko, Basispositioner (shizen-hontai, migi-/hidari-shizentai), Ai-yotsu og kenka-yotsu, Grundprincipper i osaekomi-waza, Hiki-te og tsuri-te, Kamppositioner (jigo-hontai, migi-/hidari-jigotai), Tandoku-renshu og kakari-geiko, Dommerregler som kæmper, Ayumi-ashi og tsugi-ashi, Grundprincipper i shime-waza, Tai-sabaki, Forsvar mod shime-waza, Mae-/ushiro-mawari-sabaki, Modkast (kaeshi-waza), Dommerregler som tidstager og listeførere, Grundprincipper i kansetsu-waza, Forsvar mod kansetsu-waza, Renraku-waza (1)*, Renraku-waza (2)*, Forståelse af træningsprincipper (påbegyndes), **Forståelse af træningsprincipper**

1. snip – hvidt bælte med en rød snip

Nage-waza – kasteteknik

O-SOTO-GARI

(Stor udvendig mejning)



Osae-waza – holdegrebsteknik

KESA-GATAME

(Skærf kontrol)



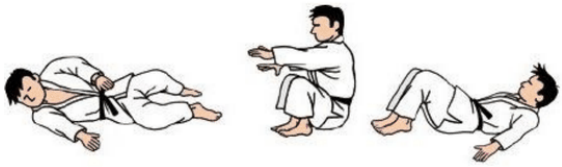
Ukemi – faldteknik

YOKO-UKEMI

(Sidefald)

USHIRO-UKEMI

(Rygfald)



Andet

Kendskab til

- Hajime – begynd
- Mate – stop
- Kumi-kata – fundamentalt greb i gi
- At binde judobæltet

Videoer: O-soto-gari · Kesa-gatame · Yoko-ukemi · Ushiro-ukemi

Alle teknikker udføres til bedste side, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

2. snip – hvidt bælte med to røde snipper

Ved gradueringen til **2. snip** skal foruden al pensum fra "1. snip" samt nedenstående vises:

Nage-waza – kasteteknik

O-GOSHI
(Stor hofte)



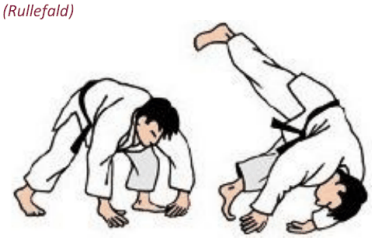
Osae-waza – holdegrebsteknik

KUZURE-KESA-GATAME
(Variation af skærf kontrol)



Ukemi – faldteknik

MAE-MAWARI-UKEMI
(Rullefald)



Andet

Hilseformer



RITSU-REI
(Stående hilsen)



ZAREI
(Knælende hilsen)

Videoer: O-goshi · Kuzure-kesa-gatame · Mae-mawari-ukemi · Ritsu-rei og zarei

Alle teknikker udføres til bedste side, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

3. snip – hvidt bælte med tre røde snipper

Ved gradueringen til **3. snip** skal foruden al pensum fra "2. snip" samt nedenstående vises:

Nage-waza – kasteteknik

UKI-GOSHI
(Flydende hofte)



Katame-waza – kontrolteknik

Osae-waza – holdegrebsteknik

YOKO-SHIHO-GATAME
(Side fire punkts kontrol)



- Kunne vise mindst én vendeteknik

Andet

- Kunne vise og forklare uchi-komi – gentagne indgange
- Have kendskab til følgende:
  - Kuzushi – åbning, balancebrydning
  - Tsukuri – placering (indgang)
  - Kake – kasteudførelse
  - Dommerregler: basisudtryk (point-givning)

Videoer: Uki-goshi · Yoko-shiho-gatame

Alle teknikker udføres til bedste side, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

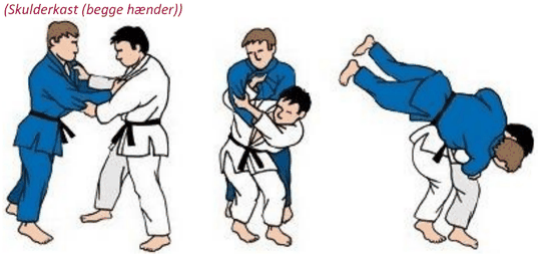
5. kyu – gult bælte

Fuld opsummering: alt pensum fra "3. snip" og tidligere trin samt nyt til **5. kyu**.

Nyt på dette trin

Nage-waza – kasteteknik

SEOI-NAGE *(MOROTE)*
(Skulderkast (begge hænder))



Katame-waza – kontrolteknik

- Mindst to vendeteknikker

Andet

- Yakusoku-geiko – aftalte øvelser, legekamp
- Rei – hilsen, stående og knælende (jf. hilseformer)

Fuld opsummering – alt pensum til 5. kyu

Nage-waza – kasteteknik

O-SOTO-GARI
(Stor udvendig mejning)



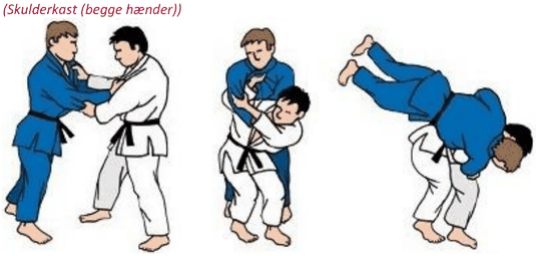
O-GOSHI
(Stor hofte)



UKI-GOSHI
(Flydende hofte)



SEOI-NAGE *(MOROTE)*
(Skulderkast (begge hænder))



Osae-waza – holdegrebsteknik

KESA-GATAME
(Skærf kontrol)



KUZURE-KESA-GATAME
(Variation af skærf kontrol)



YOKO-SHIHO-GATAME
(Side fire punkts kontrol)

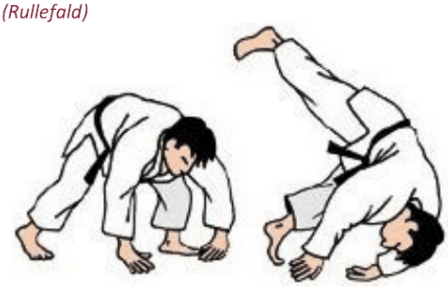


Øvrige kontrolteknik

- Mindst to vendeteknikker

Ukemi, hilseformer og positioner

MAE-MAWARI-UKEMI
(Rullefald)



YOKO-UKEMI
(Sidefald)



USHIRO-UKEMI
(Rygfald)





RITSU-REI
(Stående hilsen)



ZAREI
(Knælende hilsen)

Kendskab til

- Hajime – begynd
- Mate – stop
- Kumi-kata – fundamentalt greb i gi
- At binde judobæltet

Øvrigt

- Kunne vise og forklare uchi-komi – gentagne indgange
- Have kendskab til følgende:
  - Kuzushi – åbning, balancebrydning
  - Tsukuri – placering (indgang)
  - Kake – kasteudførelse

  - Dommerregler: basisudtryk (point-givning)
- Yakusoku-geiko – aftalte øvelser, legekamp
- Rei – hilsen, stående og knælende (jf. hilseformer)

Videoer: O-soto-gari · Kesa-gatame · Yoko-ukemi · Ushiro-ukemi · O-goshi · Kuzure-kesa-gatame · Mae-mawari-ukemi · Ritsu-rei og zarei · Uki-goshi · Yoko-shiho-gatame · Seoi-nage

Alle teknikker udføres til bedste side, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

5. kyu + 1 snip – gult bælte med en rød snip

Denne – og alle senere – gradueringer er "over gult". Det betyder, at alle teknikker skal kunne vises til begge sider. Kamiza kan godt nøjes med at bede om "vis til én side", men så skal Tori være parat til at vise teknikken til "dårligste side". Teknikkerne fra "5. kyu" skal derfor indledningsvist kunne vises (repeteres) til begge sider.

Ved gradueringen til **5. kyu + 1 snip** skal foruden al pensum fra "5. kyu" samt nedenstående vises:

Nage-waza – kasteteknik

TAI-OTOSHI

(Krop lade falde)



Osae-waza – holdegrebsteknik

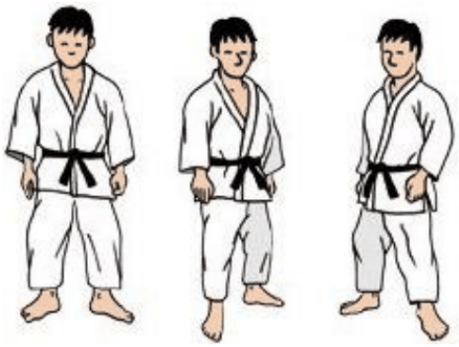
USHIRO-KESA-GATAME

(Omvendt skærf kontrol)



Andet

Fundamentale positioner



- Shizen-hontai – naturlig basisposition
- Migi-shizentai – højre basisposition
- Hidari-shizentai – venstre basisposition

Kendskab til

- Ai-yotsu – samme side greb (højre/højre eller venstre/venstre)
- Kenka-yotsu – modsat greb (højre/venstre eller venstre/højre)

Videoer: Tai-otoshi · Ushiro-kesa-gatame

Alle teknikker udføres til begge sider, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

5. kyu + 2 snip – gult bælte med to røde snipper

Ved gradueringen til **5. kyu + 2 snip** skal foruden al pensum fra "5. kyu + 1 snip" samt nedenstående vises:

Nage-waza – kasteteknik

KO-UCHI-GARI
(Lille indvendig mejning)



Katame-waza – kontrolteknik

Osae-waza – holdegrebsteknik

KAMI-SHIHO-GATAME
(Top fire punkts kontrol)



- To frigørelsesteknikker: fra samme holdegreb eller fra to forskellige holdegreb

Andet

- Grundprincipper i osaekomi-waza: overkroppen kontrolleres ved "fiksering" på gulvet ved mindst to punkter (der er fire: to skuldre og to hofter)
- Hiki-te – træk arm / ærmegreb
- Tsuri-te – løfte / træk arm / reversgreb

Videoer: Ko-uchi-gari · Kami-shiho-gatame · Grundprincipper i osaekomi-waza

Alle teknikker udføres til begge sider, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

5. kyu + 3 snip – gult bælte med tre røde snipper

Ved gradueringen til **5. kyu + 3 snip** skal foruden al pensum fra "5. kyu + 2 snip" samt nedenstående vises:

Nage-waza – kasteteknik

KOSHI-GURUMA
(Hofte hjul)



Katame-waza – kontrolteknik

Osae-waza – holdegrebsteknik

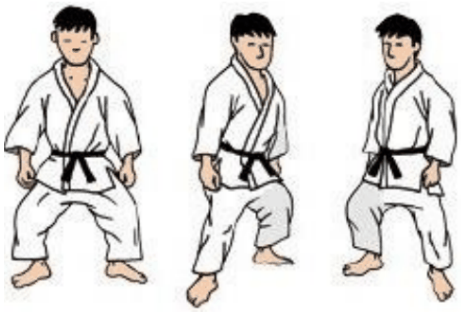
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
(Variation af top fire punkts kontrol)



- Mindst to holdegrebsvariationer: Tori starter i ét holdegreb; Uke forsøger (og lykkes næsten) at komme fri, hvorefter Tori tager et nyt holdegreb for at bevare kontrollen

Andet

Fundamentale positioner



- Jigo-hontai – basis kampposition
- Migi-jigotai – højre kampposition
- Hidari-jigotai – venstre kampposition

Kendskab til

- Tandoku-renshu – solotræning
- Kakari-geiko – angribe øvelser

Videoer: Koshi-guruma · Kuzure-kami-shiho-gatame

Alle teknikker udføres til begge sider, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

4. kyu – orange bælte

Fuld opsummering: alt pensum fra "5. kyu + 3 snip" og tidligere trin samt nyt til **4. kyu**.

Nyt på dette trin

Nage-waza – kasteteknik

O-UCHI-GARI
(Stor indvendig mejning)



Katame-waza – kontrolteknik

Ingen nye teknikker.

Andet

- Dommerregler som kæmper. Reglerne læres bedst ved faktisk at deltage i stævner; børn med begrænset stævneerfaring bør som minimum tage med til stævner for at lære dem.

Fuld opsummering – alt pensum til 4. kyu

Nage-waza – kasteteknik

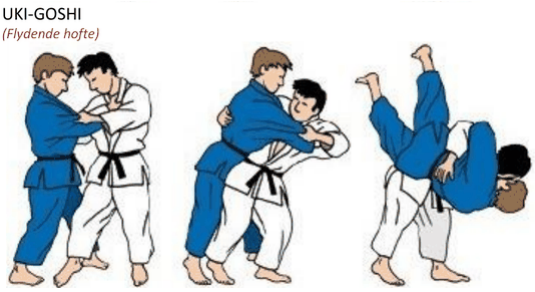
O-SOTO-GARI
(Stor udvendig mejning)



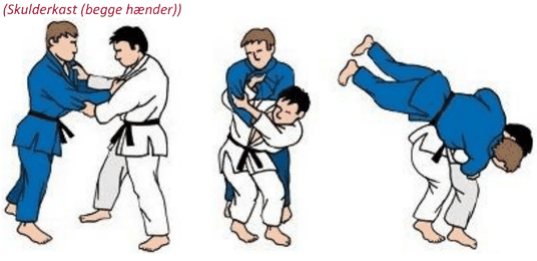
O-GOSHI
(Stor hofte)



UKI-GOSHI
(Flydende hofte)



SEOI-NAGE *(MOROTE)*
(Skulderkast (begge hænder))



TAI-OTOSHI
(Krop lade falde)



KO-UCHI-GARI
(Lille indvendig mejning)



KOSHI-GURUMA
(Hofte hjul)



O-UCHI-GARI
(Stor indvendig mejning)



Osae-waza – holdegrebsteknik

KESA-GATAME
(Skærf kontrol)



KUZURE-KESA-GATAME
(Variation af skærf kontrol)



YOKO-SHIHO-GATAME
(Side fire punkts kontrol)



USHIRO-KESA-GATAME
(Omvendt skærf kontrol)



KAMI-SHIHO-GATAME
(Top fire punkts kontrol)



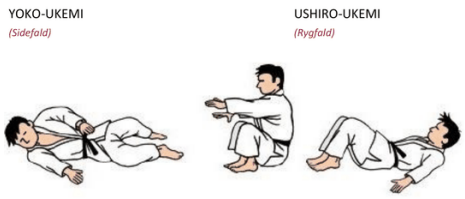
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
(Variation af top fire punkts kontrol)

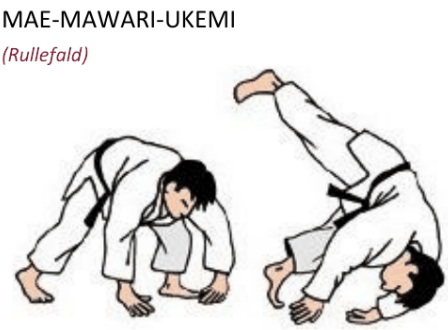


Øvrige kontrolteknik

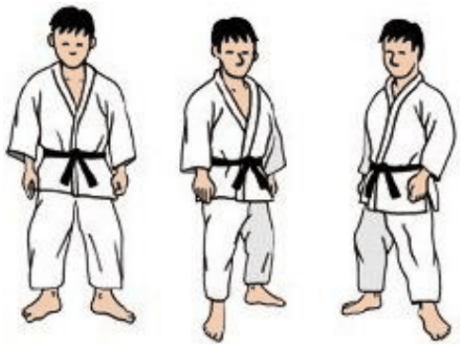
- Mindst to vendeteknikker
- To frigørelsesteknikker: fra samme holdegreb eller fra to forskellige holdegreb
- Mindst to holdegrebsvariationer: Tori starter i ét holdegreb; Uke forsøger (og lykkes næsten) at komme fri, hvorefter Tori tager et nyt holdegreb for at bevare kontrollen

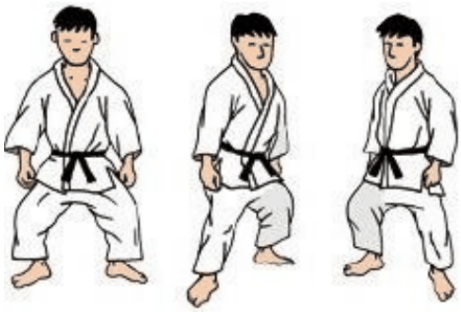
Ukemi, hilseformer og positioner











Kendskab til

- Hajime – begynd
- Mate – stop
- Kumi-kata – fundamentalt greb i gi
- At binde judobæltet
- Ai-yotsu – samme side greb (højre/højre eller venstre/venstre)
- Kenka-yotsu – modsat greb (højre/venstre eller venstre/højre)
- Tandoku-renshu – solotræning
- Kakari-geiko – angribe øvelser

Øvrigt

- Kunne vise og forklare uchi-komi – gentagne indgange
- Have kendskab til følgende:
  - Kuzushi – åbning, balancebrydning
  - Tsukuri – placering (indgang)
  - Kake – kasteudførelse
  - Dommerregler: basisudtryk (point-givning)
- Yakusoku-geiko – aftalte øvelser, legekamp
- Rei – hilsen, stående og knælende (jf. hilseformer)

- Grundprincipper i osaekomi-waza: overkroppen kontrolleres ved "fiksering" på gulvet ved mindst to punkter (der er fire: to skuldre og to hofter)
- Hiki-te – træk arm / ærmegreb
- Tsuri-te – løfte / træk arm / reversgreb
- Dommerregler som kæmper. Reglerne læres bedst ved faktisk at deltage i stævner; børn med begrænset stævneerfaring bør som minimum tage med til stævner for at lære dem.

Fundamentale positioner

- Shizen-hontai – naturlig basisposition
- Migi-shizentai – højre basisposition
- Hidari-shizentai – venstre basisposition
- Jigo-hontai – basis kampposition
- Migi-jigotai – højre kampposition
- Hidari-jigotai – venstre kampposition

Videoer: O-soto-gari · Kesa-gatame · Yoko-ukemi · Ushiro-ukemi · O-goshi · Kuzure-kesa-gatame · Mae-mawari-ukemi · Ritsu-rei og zarei · Uki-goshi · Yoko-shiho-gatame · Seoi-nage · Tai-otoshi · Ushiro-kesa-gatame · Ko-uchi-gari · Kami-shiho-gatame · Grundprincipper i osaekomi-waza · Koshi-guruma · Kuzure-kami-shiho-gatame · O-uchi-gari

Alle teknikker udføres til begge sider, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

4. kyu + 1 snip – orange bælte med en rød snip

Ved gradueringen til **4. kyu + 1 snip** skal foruden al pensum fra "4. kyu" samt nedenstående vises:

Nage-waza – kasteteknik

DE-ASHI-HARAI
(Fremadgående fodfejning)



Osae-waza – holdegrebsteknik

TATE-SHIHO-GATAME
(Ovenpå fire punkts kontrol)



Andet

Bevægelsesteknik

- Ayumi-ashi – normal gang
- Tsugi-ashi – fod følger fod

Videoer: De-ashi-harai · Tate-shiho-gatame

Alle teknikker udføres til begge sider, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

4. kyu + 2 snip – orange bælte med to røde snipper

Ved gradueringen til **4. kyu + 2 snip** skal foruden al pensum fra "4. kyu + 1 snip" samt nedenstående vises:

Nage-waza – kasteteknik

OKURI-ASHI-HARAI

(Glidende benfejning)



Shime-waza – stranguleringsteknik

NAMI-JUJI-JIME

(Normal krydsstrangulering)



Andet

- Grundprincipper i shime-waza

Bevægelsesteknik

- Tai-sabaki – kropsdrejninger

Videoer: Okuri-ashi-harai · Nami-juji-jime · Grundprincipper i shime-waza · Tai-sabaki

Alle teknikker udføres til begge sider, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

4. kyu + 3 snip – orange bælte med tre røde snipper

Ved gradueringen til **4. kyu + 3 snip** skal foruden al pensum fra "4. kyu + 2 snip" samt nedenstående vises:

Nage-waza – kasteteknik

SASAE-TSURIKOMI-ASHI
(Blokering løfte trække fod)



Shime-waza – stranguleringsteknik

GYAKU-JUJI-JIME
(Omvendt krydsstrangulering)
KATA-JUJI-JIME
(Halv krydsstrangulering)



Andet

- Forsvar mod shime-waza

Bevægelsesteknik

- Mae-mawari-sabaki – forlæns kropsdrejning
- Ushiro-mawari-sabaki – baglæns kropsdrejning

Videoer: Sasae-tsurikomi-ashi · Gyaku-juji-jime · Kata-juji-jime · Mae-/ushiro-mawari-sabaki

Alle teknikker udføres til begge sider, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

3. kyu – grønt bælte

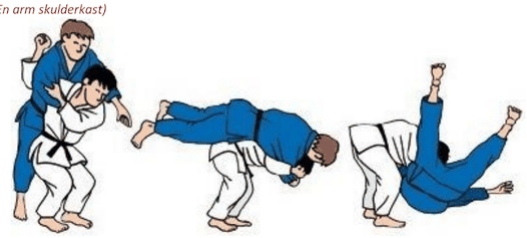
Fuld opsummering: alt pensum fra "4. kyu + 3 snip" og tidligere trin samt nyt til **3. kyu**.

Nyt på dette trin

Nage-waza – kasteteknik

IPPON-SEOI-NAGE

(En arm skulderkast)



HARAI-GOSHI

(Fejende hofte)



Katame-waza – kontrolteknik

Shime-waza – stranguleringsteknik

RYO-TE-JIME

(To hånds strangulering)



- Tate-shiho-gatame med 2 holdegrebsvariationer

Andet

- Modkast (kaeshi-waza): forklare hvad modkast er og kunne vise mindst to – ét bagudrettet og ét forudrettet
- Dommerregler som tidstager og listefører

Fuld opsummering – alt pensum til 3. kyu

Nage-waza – kasteteknik

O-SOTO-GARI

(Stor udvendig mejning)



O-GOSHI

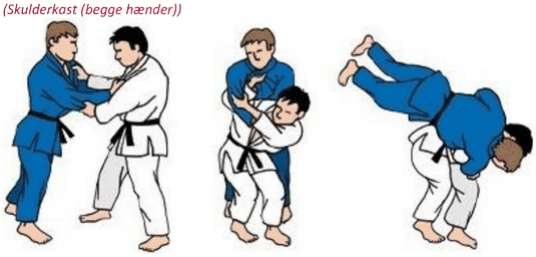
(Stor hofte)



UKI-GOSHI
(Flydende hofte)



SEOI-NAGE *(MOROTE)*
(Skulderkast (begge hænder))



TAI-OTOSHI
(Krop lade falde)



KO-UCHI-GARI
(Lille indvendig mejning)



KOSHI-GURUMA
(Hofte hjul)



O-UCHI-GARI
(Stor indvendig mejning)



DE-ASHI-HARAI
(Fremadgående fodfejning)



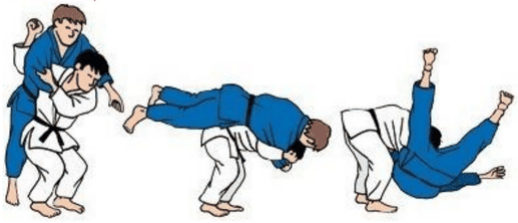
OKURI-ASHI-HARAI
(Glidende benfejning)



SASAE-TSURIKOMI-ASHI
(Blokering løfte trække fod)



IPPON-SEOI-NAGE
(En arm skulderkast)



HARAI-GOSHI

(Fejende hofte)



Osae-waza – holdegrebsteknik

KESA-GATAME

(Skærf kontrol)



KUZURE-KESA-GATAME

(Variation af skærf kontrol)



YOKO-SHIHO-GATAME

(Side fire punkts kontrol)



USHIRO-KESA-GATAME

(Omvendt skærf kontrol)



KAMI-SHIHO-GATAME

(Top fire punkts kontrol)



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

(Variation af top fire punkts kontrol)



TATE-SHIHO-GATAME

(Ovenpå fire punkts kontrol)



Shime-waza – stranguleringsteknik

NAMI-JUJI-JIME
(Normal krydsstrangulering)



GYAKU-JUJI-JIME
(Omvendt krydsstrangulering)
KATA-JUJI-JIME
(Halv krydsstrangulering)



RYO-TE-JIME
(To hånds strangulering)



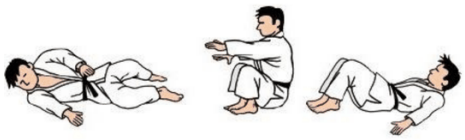
Øvrige kontrolteknik

- Mindst to vendeteknikker
- To frigørelsesteknikker: fra samme holdegreb eller fra to forskellige holdegreb
- Tate-shiho-gatame med 2 holdegrebsvariationer

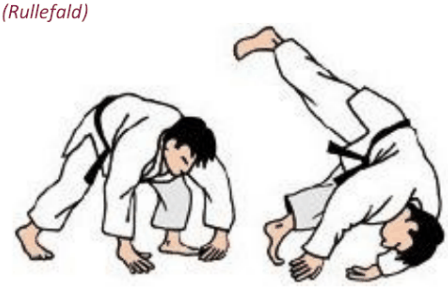
Ukemi, hilseformer og positioner

YOKO-UKEMI
(Sidefald)

USHIRO-UKEMI
(Rygfald)



MAE-MAWARI-UKEMI
(Rullefald)

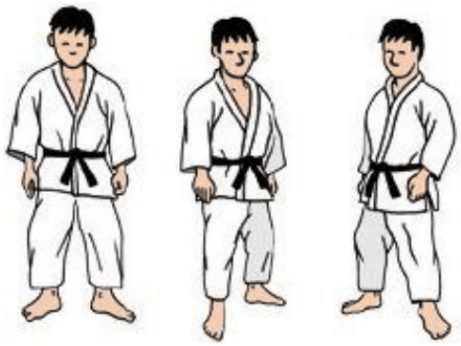


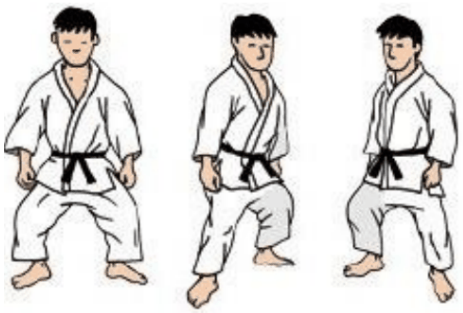




RITSU-REI
(Stående hilsen)

ZAREI
(Knælende hilsen)





Kendskab til

- Hajime – begynd
- Mate – stop
- Kumi-kata – fundamentalt greb i gi
- At binde judobæltet
- Ai-yotsu – samme side greb (højre/højre eller venstre/venstre)
- Kenka-yotsu – modsat greb (højre/venstre eller venstre/højre)
- Tandoku-renshu – solotræning
- Kakari-geiko – angribe øvelser

Øvrigt

- Kunne vise og forklare uchi-komi – gentagne indgange
- Have kendskab til følgende:
  - Kuzushi – åbning, balancebrydning
  - Tsukuri – placering (indgang)
  - Kake – kasteudførelse
  - Dommerregler: basisudtryk (point-givning)
- Yakusoku-geiko – aftalte øvelser, legekamp
- Rei – hilsen, stående og knælende (jf. hilseformer)
- Grundprincipper i osaekomi-waza: overkroppen kontrolleres ved "fiksering" på gulvet ved mindst to punkter (der er fire: to skuldre og to hofter)
- Hiki-te – træk arm / ærmegreb
- Tsuri-te – løfte / træk arm / reversgreb
- Dommerregler som kæmper. Reglerne læres bedst ved faktisk at deltage i stævner; børn med begrænset stævneerfaring bør som minimum tage med til stævner for at lære dem.
- Grundprincipper i shime-waza
- Forsvar mod shime-waza
- Modkast (kaeshi-waza): forklare hvad modkast er og kunne vise mindst to – ét bagudrettet og ét forudrettet

- Dommerregler som tidstager og listefører

Fundamentale positioner

- Shizen-hontai – naturlig basisposition
- Migi-shizentai – højre basisposition
- Hidari-shizentai – venstre basisposition
- Jigo-hontai – basis kampposition
- Migi-jigotai – højre kampposition
- Hidari-jigotai – venstre kampposition

Bevægelsesteknik

- Ayumi-ashi – normal gang
- Tsugi-ashi – fod følger fod
- Tai-sabaki – kropsdrejninger
- Mae-mawari-sabaki – forlæns kropsdrejning
- Ushiro-mawari-sabaki – baglæns kropsdrejning

Videoer: O-soto-gari · Kesa-gatame · Yoko-ukemi · Ushiro-ukemi · O-goshi · Kuzure-kesa-gatame · Mae-mawari-ukemi · Ritsu-rei og zarei · Uki-goshi · Yoko-shiho-gatame · Seoi-nage · Tai-otoshi · Ushiro-kesa-gatame · Ko-uchi-gari · Kami-shiho-gatame · Grundprincipper i osaekomi-waza · Koshi-guruma · Kuzure-kami-shiho-gatame · O-uchi-gari · De-ashi-harai · Tate-shiho-gatame · Okuri-ashi-harai · Nami-juji-jime · Grundprincipper i shime-waza · Tai-sabaki · Sasae-tsurikomi-ashi · Gyaku-juji-jime · Kata-juji-jime · Mae-/ushiro-mawari-sabaki · Ippon-seoi-nage · Harai-goshi

Alle teknikker udføres til begge sider, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

3. kyu + 1 snip – grønt bælte med en rød snip

Ved gradueringen til **3. kyu + 1 snip** skal foruden al pensum fra "3. kyu" samt nedenstående vises:

Nage-waza – kasteteknik

TSURIKOMI-GOSHI
(Løfte trække hofte)



Kansetsu-waza – låseteknik

UDE-GARAMI
(Arm snoning)



Andet

- Grundprincipper i kansetsu-waza

Videoer: Tsurikomi-goshi · Ude-garami · Grundprincipper i kansetsu-waza

Alle teknikker udføres til begge sider, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

3. kyu + 2 snip – grønt bælte med to røde snipper

Ved gradueringen til **3. kyu + 2 snip** skal foruden al pensum fra "3. kyu + 1 snip" samt nedenstående vises:

Nage-waza – kasteteknik

SUKUI-NAGE
(Øse kast)



Kansetsu-waza – låseteknik

UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
(Arm strakt arm kontrol)



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
(Arm strakt kryds kontrol)



Andet

- Forsvar mod kansetsu-waza
- Vise en kombinationsteknik (renraku-waza)*

Videoer: Sukui-nage · Ude-hishigi-ude-gatame · Ude-hishigi-juji-gatame

Alle teknikker udføres til begge sider, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

3. kyu + 3 snip – grønt bælte med tre røde snipper

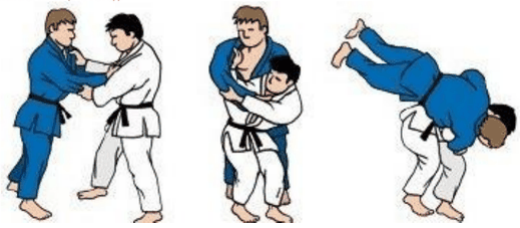
Ved gradueringen til **3. kyu + 3 snip** skal foruden al pensum fra "3. kyu + 2 snip" samt nedenstående vises:

Nage-waza – kasteteknik

KATA-GURUMA
(Skulder hjul)



SEOI-NAGE *(ERI)*
(Skulderkast (Revers))



Osae-waza – holdegrebsteknik

KATA-GATAME
(Skulder kontrol)



Andet

- Vise to kombinationsteknikker (renraku-waza)*

Videoer: Kata-guruma · Seoi-nage · Kata-gatame

Alle teknikker udføres til begge sider, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

2. kyu – blåt bælte

Fuld opsummering: alt pensum fra "3. kyu + 3 snip" og tidligere trin samt nyt til **2. kyu**.

Nyt på dette trin

Nage-waza – kasteteknik

UCHI-MATA

(Inderlårs Kast)



Kansetsu-waza – låseteknik

UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

(Arm strakt knæ kontrol)



Fuld opsummering – alt pensum til 2. kyu

Nage-waza – kasteteknik

O-SOTO-GARI

(Stor udvendig mejning)



O-GOSHI

(Stor hofte)



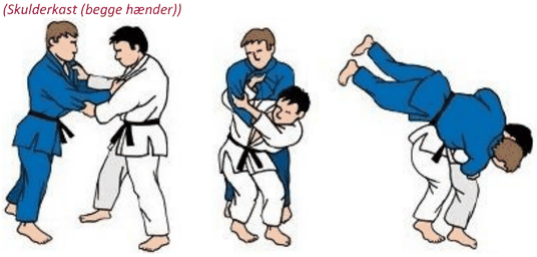
UKI-GOSHI

(Flydende hofte)



SEOI-NAGE *(MOROTE)*

(Skulderkast (begge hænder))



TAI-OTOSHI

(Krop lade falde)



KO-UCHI-GARI

(Lille indvendig mejning)



KOSHI-GURUMA
(Hofte hjul)



O-UCHI-GARI
(Stor indvendig mejning)



DE-ASHI-HARAI
(Fremadgående fodfejning)



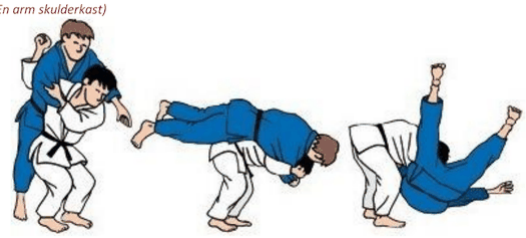
OKURI-ASHI-HARAI
(Glidende benfejning)



SASAE-TSURIKOMI-ASHI
(Blokering løfte trække fod)



IPPON-SEOI-NAGE
(En arm skulderkast)



HARAI-GOSHI
(Fejende hofte)



TSURIKOMI-GOSHI
(Løfte trække hofte)



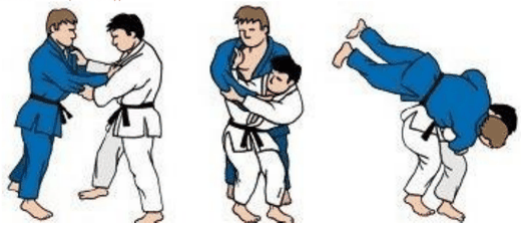
SUKUI-NAGE
(Øse kast)



KATA-GURUMA
(Skulder hjul)



SEOI-NAGE *(ERI)*
(Skulderkast (Revers))



UCHI-MATA
(Inderlårs Kast)



Osae-waza – holdegrebsteknik

KESA-GATAME
(Skærf kontrol)



KUZURE-KESA-GATAME
(Variation af skærf kontrol)



YOKO-SHIHO-GATAME
(Side fire punkts kontrol)



USHIRO-KESA-GATAME
(Omvendt skærf kontrol)



KAMI-SHIHO-GATAME
(Top fire punkts kontrol)



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
(Variation af top fire punkts kontrol)



KATA-GATAME
(Skulder kontrol)



TATE-SHIHO-GATAME
(Ovenpå fire punkts kontrol)



Shime-waza – stranguleringsteknik

NAMI-JUJI-JIME
(Normal krydsstrangulering)



GYAKU-JUJI-JIME
(Omvendt krydsstrangulering)
KATA-JUJI-JIME
(Halv krydsstrangulering)



RYO-TE-JIME
(To hånds strangulering)



Kansetsu-waza – låseteknik

UDE-GARAMI
(Arm snoning)



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
(Arm strakt arm kontrol)



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
(Arm strakt kryds kontrol)



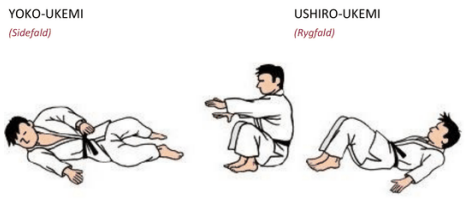
UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME
(Arm strakt knæ kontrol)

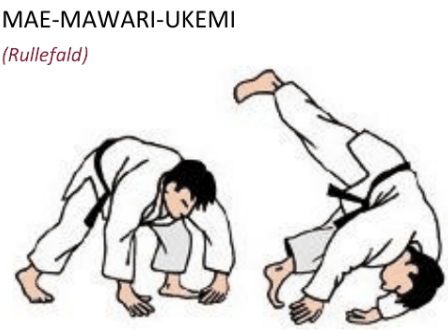


Øvrige kontrolteknik

- Mindst to vendeteknikker
- To frigørelsesteknikker: fra samme holdegreb eller fra to forskellige holdegreb
- Tate-shiho-gatame med 2 holdegrebsvariationer

Ukemi, hilseformer og positioner

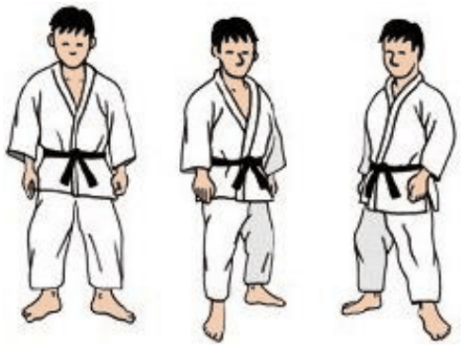


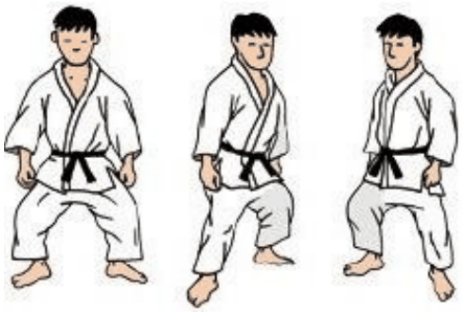




RITSU-REI
(Stående hilsen)

ZAREI
(Knælende hilsen)





Kendskab til

- Hajime – begynd
- Mate – stop
- Kumi-kata – fundamentalt greb i gi
- At binde judobæltet
- Ai-yotsu – samme side greb (højre/højre eller venstre/venstre)
- Kenka-yotsu – modsat greb (højre/venstre eller venstre/højre)
- Tandoku-renshu – solotræning
- Kakari-geiko – angribe øvelser

Øvrigt

- Kunne vise og forklare uchi-komi – gentagne indgange
- Have kendskab til følgende:
  - Kuzushi – åbning, balancebrydning
  - Tsukuri – placering (indgang)
  - Kake – kasteudførelse
  - Dommerregler: basisudtryk (point-givning)
- Yakusoku-geiko – aftalte øvelser, legekamp
- Rei – hilsen, stående og knælende (jf. hilseformer)

- Grundprincipper i osaekomi-waza: overkroppen kontrolleres ved "fiksering" på gulvet ved mindst to punkter (der er fire: to skuldre og to hofter)
- Hiki-te – træk arm / ærmegreb
- Tsuri-te – løfte / træk arm / reversgreb
- Dommerregler som kæmper. Reglerne læres bedst ved faktisk at deltage i stævner; børn med begrænset stævneerfaring bør som minimum tage med til stævner for at lære dem.
- Grundprincipper i shime-waza
- Forsvar mod shime-waza
- Modkast (kaeshi-waza): forklare hvad modkast er og kunne vise mindst to – ét bagudrettet og ét forudrettet
- Dommerregler som tidstager og listefører
- Grundprincipper i kansetsu-waza
- Forsvar mod kansetsu-waza
- Vise en kombinationsteknik (renraku-waza)*
- Vise to kombinationsteknikker (renraku-waza)*

Fundamentale positioner

- Shizen-hontai – naturlig basisposition
- Migi-shizentai – højre basisposition
- Hidari-shizentai – venstre basisposition
- Jigo-hontai – basis kampposition
- Migi-jigotai – højre kampposition
- Hidari-jigotai – venstre kampposition

Bevægelsesteknik

- Ayumi-ashi – normal gang
- Tsugi-ashi – fod følger fod
- Tai-sabaki – kropsdrejninger
- Mae-mawari-sabaki – forlæns kropsdrejning
- Ushiro-mawari-sabaki – baglæns kropsdrejning

Videoer: O-soto-gari · Kesa-gatame · Yoko-ukemi · Ushiro-ukemi · O-goshi · Kuzure-kesa-gatame · Mae-mawari-ukemi · Ritsu-rei og zarei · Uki-goshi · Yoko-shiho-gatame · Seoi-nage · Tai-otoshi · Ushiro-kesa-gatame · Ko-uchi-gari · Kami-shiho-gatame · Grundprincipper i osaekomi-waza · Koshi-guruma · Kuzure-kami-shiho-gatame · O-uchi-gari · De-ashi-harai · Tate-shiho-gatame · Okuri-ashi-harai · Nami-juji-jime · Grundprincipper i shime-waza · Tai-sabaki · Sasae-tsurikomi-ashi · Gyaku-juji-jime · Kata-juji-jime · Mae-/ushiro-mawari-sabaki · Ippon-seoi-nage · Harai-goshi · Tsurikomi-goshi · Ude-garami · Grundprincipper i kansetsu-waza · Sukui-nage · Ude-hishigi-ude-gatame · Ude-hishigi-juji-gatame · Kata-guruma · Kata-gatame · Uchi-mata · Ude-hishigi-hiza-gatame

Alle teknikker udføres til begge sider, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

2. kyu + 1 snip – blåt bælte med en rød snip

Ved gradueringen til **2. kyu + 1 snip** skal foruden al pensum fra "2. kyu" samt nedenstående vises:

Nage-waza – kasteteknik	Katame-waza – kontrolteknik
HIZA-GURUMA *(Knæ hjul)*  TOMOE-NAGE *(Cirkel kast)* 	• 3 frigørelsesteknikker (fra holdegreb)

Videoer: Hiza-guruma · Tomoe-nage

Alle teknikker udføres til begge sider, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

2. kyu + 2 snip – blåt bælte med to røde snipper

Ved gradueringen til **2. kyu + 2 snip** skal foruden al pensum fra "2. kyu + 1 snip" samt nedenstående vises:

Nage-waza – kasteteknik	Katame-waza – kontrolteknik
URA-NAGE *(Rygside kast)*  YOKO-TOMOE-NAGE *(Sideliggende cirkel kast)* 	• 3 vendeteknikker

Videoer: Ura-nage

Alle teknikker udføres til begge sider, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

2. kyu + 3 snip – blåt bælte med tre røde snipper

Ved gradueringen til **2. kyu + 3 snip** skal foruden al pensum fra "2. kyu + 2 snip" samt nedenstående vises:

Nage-waza – kasteteknik

SOTO-MAKIKOMI

(Udvendig omvikling)



HIKIKOMI-GAESHI

(Trække ned kontra)



Katame-waza – kontrolteknik

Ingen nye teknikker.

Andet

- Forståelse af træningsprincipper (påbegyndes; indhold afklares med træneren)

Videoer: Soto-makikomi · Hikikomi-gaeshi

Alle teknikker udføres til begge sider, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.

1. kyu – brunt bælte

Fuld opsummering: alt pensum fra "2. kyu + 3 snip" og tidligere trin samt nyt til **1. kyu**.

Nyt på dette trin

Nage-waza – kasteteknik

TANI-OTOSHI

(Dal lade falde)



Katame-waza – kontrolteknik

Ingen nye teknikker.

Andet

- Forståelse af træningsprincipper

Fuld opsummering – alt pensum til 1. kyu

Nage-waza – kasteteknik

O-SOTO-GARI

(Stor udvendig mejning)



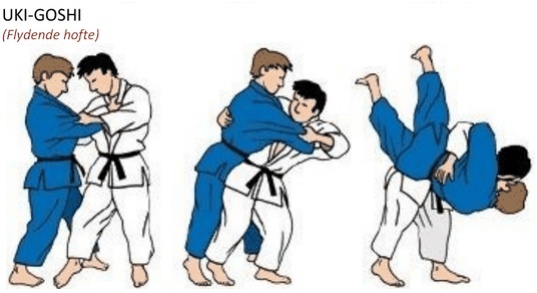
O-GOSHI

(Stor hofte)



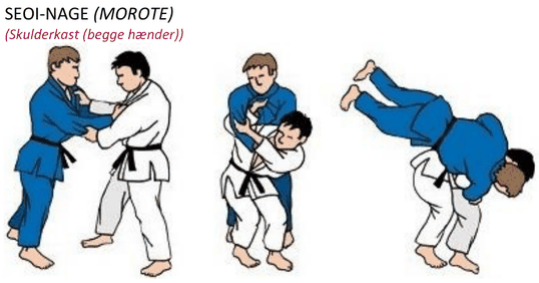
UKI-GOSHI

(Flydende hofte)



SEOI-NAGE *(MOROTE)*

(Skulderkast (begge hænder))



TAI-OTOSHI

(Krop lade falde)



KO-UCHI-GARI

(Lille indvendig mejning)



KOSHI-GURUMA

(Hofte hjul)



O-UCHI-GARI

(Stor indvendig mejning)



DE-ASHI-HARAI

(Fremadgående fodfejning)



OKURI-ASHI-HARAI

(Glidende benfejning)



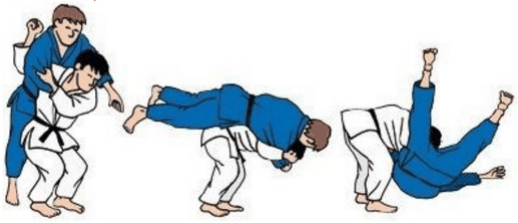
SASAE-TSURIKOMI-ASHI

(Blokering løfte trække fod)



IPPON-SEOI-NAGE

(En arm skulderkast)



HARAI-GOSHI

(Fejende hofte)



TSURIKOMI-GOSHI

(Løfte trække hofte)



SUKUI-NAGE
(Øse kast)



KATA-GURUMA
(Skulder hjul)



SEOI-NAGE *(ERI)*
(Skulderkast (Revers))



UCHI-MATA
(Inderlårs Kast)



HIZA-GURUMA
(Knæ hjul)



TOMOE-NAGE
(Cirkel kast)



URA-NAGE
(Rygside kast)



YOKO-TOMOE-NAGE
(Sideliggende cirkel kast)



SOTO-MAKIKOMI
(Udvendig omvikling)



HIKIKOMI-GAESHI
(Trække ned kontra)



TANI-OTOSHI

(Dal lade falde)



Osae-waza – holdegrebsteknik

KESA-GATAME

(Skærf kontrol)



KUZURE-KESA-GATAME

(Variation af skærf kontrol)



YOKO-SHIHO-GATAME

(Side fire punkts kontrol)



USHIRO-KESA-GATAME

(Omvendt skærf kontrol)



KAMI-SHIHO-GATAME

(Top fire punkts kontrol)



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

(Variation af top fire punkts kontrol)



KATA-GATAME

(Skulder kontrol)



TATE-SHIHO-GATAME

(Ovenpå fire punkts kontrol)



Shime-waza – stranguleringsteknik

NAMI-JUJI-JIME
(Normal krydsstrangulering)



GYAKU-JUJI-JIME
(Omvendt krydsstrangulering)
KATA-JUJI-JIME
(Halv krydsstrangulering)



RYO-TE-JIME
(To hånds strangulering)



Kansetsu-waza – låseteknik

UDE-GARAMI
(Arm snoning)



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
(Arm strakt arm kontrol)



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
(Arm strakt kryds kontrol)



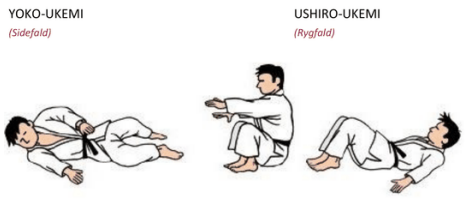
UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME
(Arm strakt knæ kontrol)

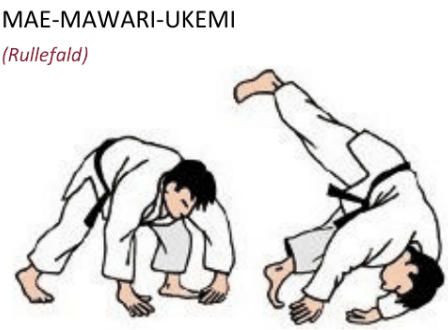


Øvrige kontrolteknik

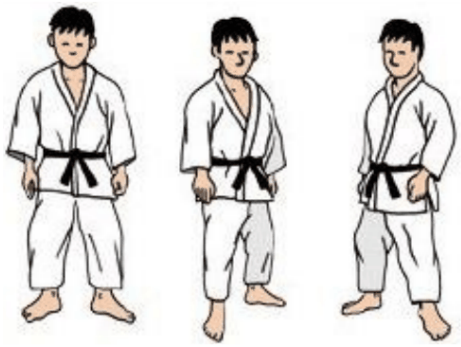
- 3 vendeteknikker
- 3 frigørelsesteknikker (fra holdegreb)
- Tate-shiho-gatame med 2 holdegrebsvariationer

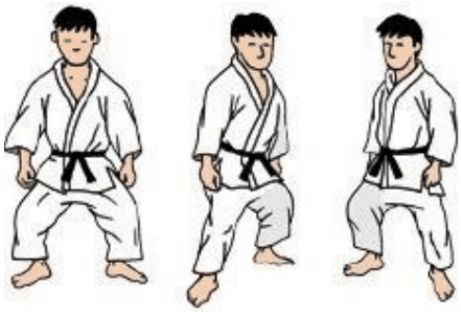
Ukemi, hilseformer og positioner











Kendskab til

- Hajime – begynd
- Mate – stop
- Kumi-kata – fundamentalt greb i gi
- At binde judobæltet
- Ai-yotsu – samme side greb (højre/højre eller venstre/venstre)
- Kenka-yotsu – modsat greb (højre/venstre eller venstre/højre)
- Tandoku-renshu – solotræning
- Kakari-geiko – angribe øvelser

Øvrigt

- Kunne vise og forklare uchi-komi – gentagne indgange
- Have kendskab til følgende:
  - Kuzushi – åbning, balancebrydning
  - Tsukuri – placering (indgang)
  - Kake – kasteudførelse
  - Dommerregler: basisudtryk (point-givning)
- Yakusoku-geiko – aftalte øvelser, legekamp
- Rei – hilsen, stående og knælende (jf. hilseformer)

- Grundprincipper i osaekomi-waza: overkroppen kontrolleres ved "fiksering" på gulvet ved mindst to punkter (der er fire: to skuldre og to hofter)
- Hiki-te – træk arm / ærmegreb
- Tsuri-te – løfte / træk arm / reversgreb
- Dommerregler som kæmper. Reglerne læres bedst ved faktisk at deltage i stævner; børn med begrænset stævneerfaring bør som minimum tage med til stævner for at lære dem.
- Grundprincipper i shime-waza
- Forsvar mod shime-waza
- Modkast (kaeshi-waza): forklare hvad modkast er og kunne vise mindst to – ét bagudrettet og ét forudrettet
- Dommerregler som tidstager og listefører
- Grundprincipper i kansetsu-waza
- Forsvar mod kansetsu-waza
- Vise en kombinationsteknik (renraku-waza)*
- Vise to kombinationsteknikker (renraku-waza)*
- Forståelse af træningsprincipper (påbegyndes; indhold afklares med træneren)
- Forståelse af træningsprincipper

Fundamentale positioner

- Shizen-hontai – naturlig basisposition
- Migi-shizentai – højre basisposition
- Hidari-shizentai – venstre basisposition
- Jigo-hontai – basis kampposition
- Migi-jigotai – højre kampposition
- Hidari-jigotai – venstre kampposition

Bevægelsesteknik

- Ayumi-ashi – normal gang
- Tsugi-ashi – fod følger fod
- Tai-sabaki – kropsdrejninger
- Mae-mawari-sabaki – forlæns kropsdrejning
- Ushiro-mawari-sabaki – baglæns kropsdrejning

Videoer: O-soto-gari · Kesa-gatame · Yoko-ukemi · Ushiro-ukemi · O-goshi · Kuzure-kesa-gatame · Mae-mawari-ukemi · Ritsu-rei og zarei · Uki-goshi · Yoko-shiho-gatame · Seoi-nage · Tai-otoshi · Ushiro-kesa-gatame · Ko-uchi-gari · Kami-shiho-gatame · Grundprincipper i osaekomi-waza · Koshi-guruma · Kuzure-kami-shiho-gatame · O-uchi-gari · De-ashi-harai · Tate-shiho-gatame · Okuri-ashi-harai · Nami-juji-jime · Grundprincipper i shime-waza · Tai-sabaki · Sasae-tsurikomi-ashi · Gyaku-juji-jime · Kata-juji-jime · Mae-/ushiro-mawari-sabaki · Ippon-seoi-nage · Harai-goshi · Tsurikomi-goshi · Ude-garami · Grundprincipper i kansetsu-waza · Sukui-nage · Ude-hishigi-ude-gatame · Ude-hishigi-juji-gatame · Kata-guruma · Kata-gatame · Uchi-mata · Ude-hishigi-hiza-gatame · Hiza-guruma · Tomoe-nage · Ura-nage · Soto-makikomi · Hikikomi-gaeshi · Tani-otoshi

Alle teknikker udføres til begge sider, og de stående teknikker desforuden under bevægelse.