

## GULT BÄLTE, 5 KYU

Du ska vara fyllda 7 år.

**Ukemi/Taiso**  
(Fall och gymnastik)

Bakåtfall i rörelse  
Sidofall  
Bakåt kullerbytta  
Hjula

**Kumi-kata**  
(Grepptechnik)

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

**Nage-waza**  
(Kastteknik)

Ko-soto-gari  
Ko-uchi-gari  
Hiza-guruma  
Eri-seoi-nage

Koshi-guruma

Rekommenderat från 12år.

**Osae-komi-waza**  
(Fasthållningsteknik)

Kami-shiho-gatame  
Tate-shiho-gatame

**Det här skall du 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.

**Det här skall du 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 ut från olika fasthållningar.
- tre armhävningar, tre situps samt tre knäböj.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

**Randori**

Tachi-waza-randori

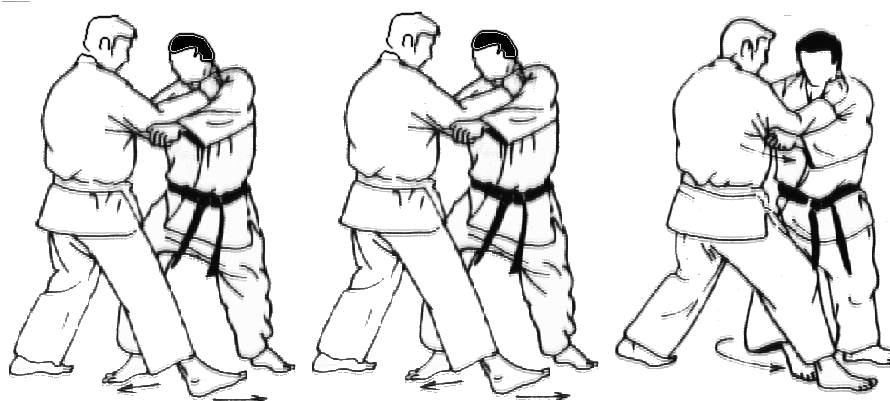
## Gult bälte, 5 Kyu

### *Nage waza (Kast-technik)*

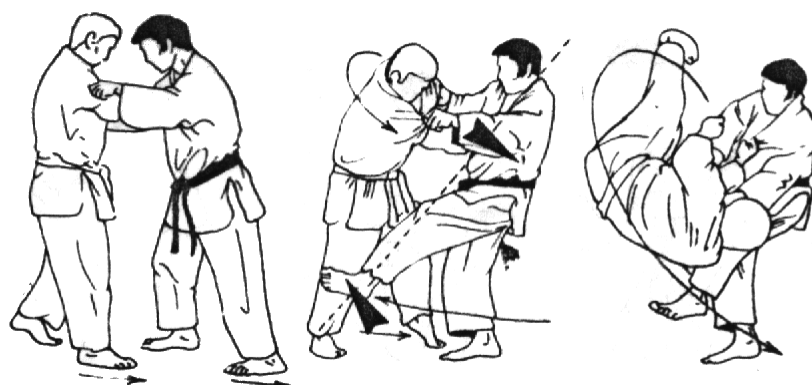
#### **Ko-soto-gari**



#### **Ko-uchi-gari**



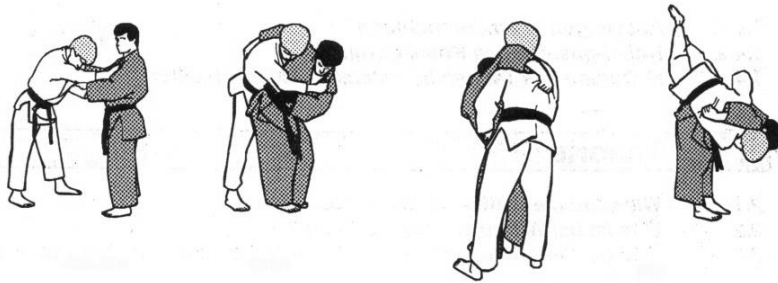
#### **Hiza-guruma**



## Eri-seoi-nage



## Koshi-guruma (från 12 år)



## Osae-komi-waza (Fasthållningsteknik)

### Kami-shio-gatame



### Tate-shiho-gatame

