

柔道

PENSUM

BØRN/UNGDOM

(under 15 år)



HILLERØD JUDO

HVIDT BÆLTE MED 1 SNIP

HON-KESA-GATAME

(grundlæggende holdegreb)



UKEMI

(faldteknik)

RYGFALD



SIDEFALD



KENDSKAB TIL

BINDE JUDOBÆLTET

REI – hilsen

HAJIME – begynd

MATE – stop

DOJO – træningssal

IPPON – 10 point, kamp vundet

MOTORIK

FORLÆNS KOLBØTTER

BAGLÆNS KOLBØTTER



HILLERØD JUDO

HVIDT BÆLTE MED 2 SNIPPER

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

O-SOTO-GARI

(stor udvendig mejning)



KUZURE-KESA-GATAME

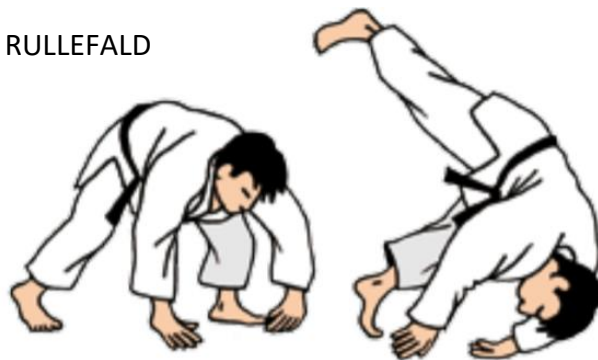
(variation af grundlæggende holdegreb)



UKEMI

(faldteknik)

RULLEFALD



KENDSKAB TIL

KUMI-KATA – fundamentalt greb i gien

TATAMI – måtte

WAZA-ARI – 7 point

IPPON – 10 point, kamp vundet



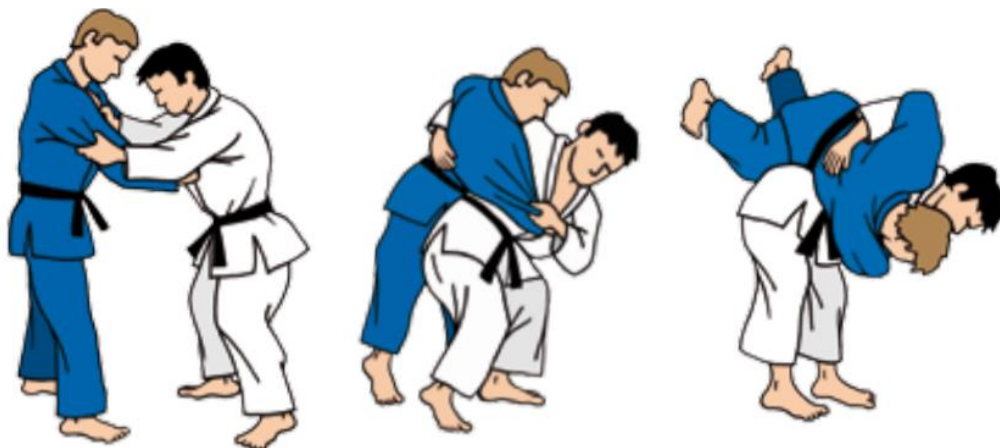
HILLERØD JUDO

HVIDT BÆLTE MED 3 SNIPPER

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

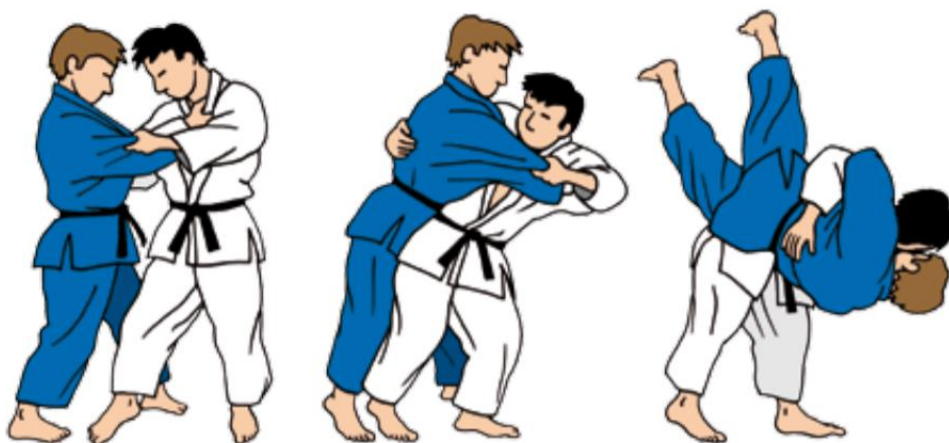
O-GOSHI

(stor hofte)



UKI-GOSHI

(flydende hofte)



KENDSKAB TIL

OSAE-KOMI – *holdegreb indsat*

TOKETA – *holdegreb brudt*

SHIDO – *advarsel/straf*

HANSOKU-MAKE – *diskvalifikation*



HILLERØD JUDO

GUL STRIBE

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

MOROTE-SEOI-NAGE

(skulderkast med begge hænder)



YOKO-SHIHO-GATAME

(side firepunkts kontrol)



2 VALGFRIE VENDETEKNIKKER

KENDSKAB TIL

TSUKURI – *åbning, indgang*

KUZUSHI – *balancebrydning*

KAKE – *kasteudførelse*

UCHI-KOMI – *gentagne indgange*

YAKUSOKU-GEIKO – *aftalte øvelser, legekamp*



HILLERØD JUDO

GUL STRIBE MED 1 SNIP

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

KOSHI-GURUMA

(hofte hjul)



KAMI-SHIHO-GATAME

(top firepunkts kontrol)



HILLERØD JUDO

alle teknikker skal kunne udføres under bevægelse og til begge sider

GUL STRIBE MED 2 SNIPPER

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

O-UCHI-GARI

(stor indvendig mejning)



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

(variation af top firepunkts kontrol)



VALGRFRI FRIGØRELSESTEKNIK



HILLERØD JUDO

alle teknikker skal kunne udføres under bevægelse og til begge sider

GUL STRIBE MED 3 SNIPPER

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

KO-UCHI-GARI

(lille indvendig mejning)



USHIRO-KESA-GATAME

(omvendt skærf kontrol)



KENDSKAB TIL

KAMP REGLER

TANDOKU-RENSHU – *solotræning*

KAKARI-GEIKO – *angribe øvelser*



HILLERØD JUDO

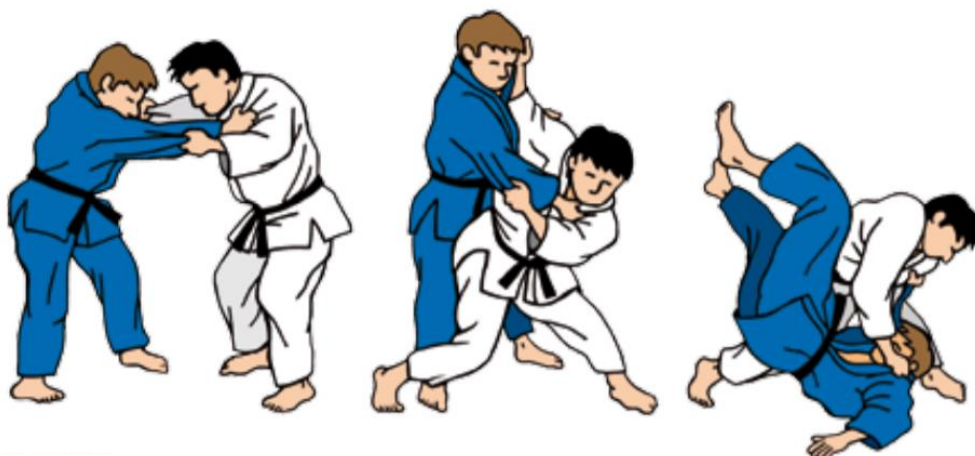
alle teknikker skal kunne udføres under bevægelse og til begge sider

ORANGE STRIBE

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

TAI-OTOSHI

(krop lade falde)



KENDSKAB TIL FUNDAMENTALE POSITIONER

SHIZEN-HONTAI

(naturlig position)



HIDARI-SHIZENTAI

(venstre)

JIGO-HONTAI

(forsvarsposition)

HIDARI-JIGOTAI

(venstre)



MIGI-SHIZENTAI

(højre)

MIGI-JIGOTAI

(højre)



HILLERØD JUDO

alle teknikker skal kunne udføres under bevægelse og til begge sider

ORANGE STRIBE MED 1 SNIP

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

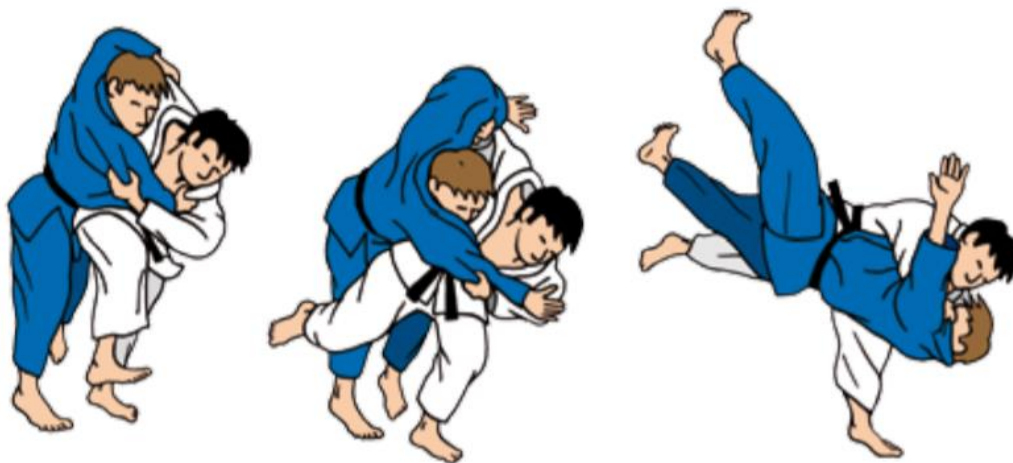
IPPON-SEOI-NAGE

(ét-punkts skulderkast)



HARAI-GOSHI

(fejende hofte)



TATE-SHIHO-GATAME

(ovenpå firepunkts kontrol)



KENDSKAB TIL BEVÆGELSESTEKNIK

AYUMI-ASHI – normal gang

TSUKI-ASHI – fod følger fod

TAI-SABAKI – kropsdrejninger, vending



HILLERØD JUDO

alle teknikker skal kunne udføres under bevægelse og til begge sider

ORANGE STRIBE MED 2 SNIPPER

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

SASAE-TSURIKOMI-ASHI

(blokering løfte trække fod)



SHIME-WAZA

(stranguleringsteknik)

NAME-JUJI-JIME (normal krydsstrangulering)

GYAKU-JUJI-JIME (omvendt krydsstrangulering)



KENDSKAB TIL

GRUNDPRINCIPPER I SHIME-WAZA

FORSVAR MOD SHIME-WAZA



HILLERØD JUDO

alle teknikker skal kunne udføres under bevægelse og til begge sider

ORANGE STRIBE MED 3 SNIPPER

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

DE-ASHI-BARAI

(fremadgående fodfejning)



SHIME-WAZA

(stranguleringsteknik)

KATA-JUJI-JAME (halv krydsstrangulering)



KENDSKAB TIL

DOMMERREGLER SOM TIDSTAGER OG LISTEFØRER



HILLERØD JUDO

alle teknikker skal kunne udføres under bevægelse og til begge sider

GRØN STRIBE

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

OKURI-ASHI-BARAI

(glidende fodfejning)



SHIME-WAZA

(stranguleringsteknik)

RYO-TE-JIME (to-hånds strangulering)



VALGFRIT MODKAST



HILLERØD JUDO

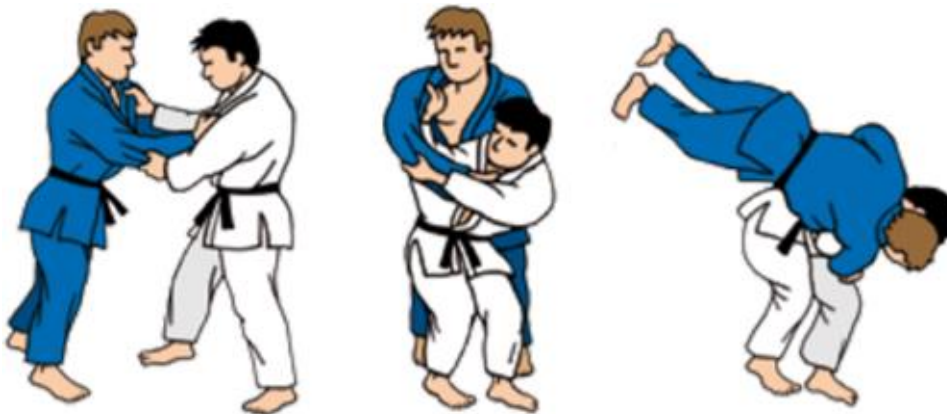
alle teknikker skal kunne udføres under bevægelse og til begge sider

GRØN STRIBE MED 1 SNIP

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

ERI-SEOI-NAGE

(krave skulderkast)



UCHI-MATA

(inderlårs kast)



KATA-GATAME

(skulder kontrol)



HILLERØD JUDO

alle teknikker skal kunne udføres under bevægelse og til begge sider

GRØN STRIBE MED 2 SNIPPER

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

KATA-GURUMA

(skulder hjul)



KANSETSU-WAZA

(låseteknik)

UDE-GARAMI (arm snoning)



KENDSKAB TIL

GRUNDPRINCIPPER I KANSETSU-WAZA

FORSVAR MOD KANSETSU-WAZA



HILLERØD JUDO

alle teknikker skal kunne udføres under bevægelse og til begge sider

GRØN STRIBE MED 3 SNIPPER

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

TSURIKOMI-GOSHI

(løfte trække hofte)



KANSETSU-WAZA

(låseteknik)

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



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



HILLERØD JUDO

alle teknikker skal kunne udføres under bevægelse og til begge sider

BLÅ STRIBE

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

SUKURI-NAGE

(skovl kast)



KANSETSU-WAZA

(låseteknik)

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



HILLERØD JUDO

alle teknikker skal kunne udføres under bevægelse og til begge sider

BLÅ STRIBE MED 1 SNIP

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

HIZA-GURUMA

(knæ hjul)



TOMOE-NAGE

(cirkel kast)



YOKO-TOMOE-NAGE

(sideliggende cirkel kast)



HILLERØD JUDO

alle teknikker skal kunne udføres under bevægelse og til begge sider

BLÅ STRIBE MED 2 SNIPPER

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

HIKIKOMI-GAESHI

(trække ned kontra)



TANI-OTOSHI

(dal lade falde)



3 VALGFRIE VENDETEKNIKKER



HILLERØD JUDO

alle teknikker skal kunne udføres under bevægelse og til begge sider

BLÅ STRIBE MED 3 SNIPPER

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

SOTO-MAKIKOMI

(udvending omvikling)



3 VALGFRIE FRIGØRELSESTEKNIKKER



HILLERØD JUDO

alle teknikker skal kunne udføres under bevægelse og til begge sider

BRUN STRIBE

OBS! *udover nedenstående, skal man kunne alt foregående pensum*

URA-NAGE

(rygside kast)



KENDSKAB TIL

FORSTÅELSE AF TRÆNINGSPRINCIPPER



HILLERØD JUDO

alle teknikker skal kunne udføres under bevægelse og til begge sider