



**Amager Judo**

# **JUDOPENSUM**

**BØRNE-, UNGDOMS-, OG VOKSENGRADER**

# **BØRNEPENSUM**

## **UNDER 12 ÅR**

## 5. KYU – GULT SNIP (MIN. GYLDIG JUDOLICENS)

### NAGE-WAZA (KASTETEKNIK)

O-soto-gari	Stor udvendig mejning
Koshi-guruma	Hoffehjul

### KATAME-WAZA KONTROLTEKNIK (HOLDEGREB)

Hon-kesa-gatame	Diagonalt kropskontrol (basis holdegreb)
Kuzure-kesa-gatame	Variation af Hon-kesa-gatame

Frigørelsesteknik

### DIVERSE

Kumi-kata	Normalt greb i gjen
Ukemi	Faldøvelser
Za-rei	Siddende hilsen
Ritzu-rei	Stående hilsen

Kendskab til dommerudtryk (se sidste side i hæftet).  
Stående teknikker udføres til bedste side under bevægelse.

## 4. KYU – ORANGE SNIP (MIN. 4. MDR.)

### NAGE-WAZA (KASTETEKNIK)

Morote-seoi-nage

O-goshi

Begge sider ryg kast

Stor hofte

### KATAME-WAZA KONTROLTEKNIK (HOLDEGREB)

Yoko-shiho-gatame

Kuzure-yoko-shiho-gatame

Vendeteknik

Fra siden 4 punkt kontrol

Variation af Yoko-shiho-gatame

### DIVERSE

Tsukuri

Kuzushi

Kake

Indgang/åbning

Balancebrydning

Kasteudførelse

Kæmpere skal kunne lave opfølgning fra nage-waza til katamewaza.

Alle teknikker udføres til både højre og venstre side under bevægelse

**3. KYU – GRØNT SNIP (MIN. 4. MDR.)****NAGE-WAZA (KASTETEKNIK)**

Ko-uchi-gari

Lille indvendig mejning

O-uchi-gari

Stor indvendig mejning

**KATAME-WAZA KONTROLTEKNIK (HOLDEGREB)**

Ushiro-kesa gatame

Bagfra 3 punkt kontrol

Holdegrebskombinationer uden væsentlig tab af kontrol

**DIVERSE**

Uchi-komi

Gentagne indgange uden at kaste

Yaku-soku-geiko

Aftalt øvelse

## 2. KYU – BLÅT SNIP (MIN. 5 MDR.)

### NAGE-WAZA (KASTETEKNIK)

Tai-otoshi

Krop lade falde

Uki-goshi

Flydende hofte

### KATAME-WAZA KONTROLTEKNIK (HOLDEGREB)

Kami-shiho-gatame

Ovenfra 4 punkt kontrol

Kuzure-kami-shiho-gatame

Variation af kami-shiho-gatame

### DIVERSE

Shizen-hontai

Naturlig grundstilling

Migi-shizentai

Højre grundstilling

Hidari-shizentai

Venstre grundstilling

Jigo-hontai

Naturlig forsvarsstilling

Migi-jigotai

Højre forsvarsstilling

Hidari-jigotai

Venstre forsvarsstilling

Forståelse af grundprincipperne i osae-komi-waza

## 1. KYU – BRUNT SNIP (MIN. 5 MDR.)

### NAGE-WAZA (KASTETEKNIK)

Ippon-seoi-nage	Ryg punkt kast
Harai-goshi	Fejende hofte
Okuri-ashi-barai	Glidende fod fejning

### KATAME-WAZA KONTROLTEKNIK (HOLDEGREB)

Tate-shiho-gatame	Ovenpå 4 punkt kontrol
Kuzure-tate-shiho-gatame	Variation af Tate-shiho-gatame

### DIVERSE

Ayumi-ashi	Bevægelse fremad med foden (almindelig gang)
Tsugi-ashi	Fod følger fod
Tai-sabaki	Kropsdrejning (vending)
Tandoku-renshio	Solotræning
Kakari-geiko	Den enes angreb, den andens forsvar
Renraku-waza	Kombinationsteknikker
Kaeshi-waza	Kontra/mod(kasteteknik)ker
Randori	Fri kamp (skal kunne vises)

Kendskab til dommerregler som kæmper

# **UNGDOMSPENSUM**

## **12 - 15 ÅR**

## 5. KYU – GULSTRIBET BÆLTE (MIN. GYLDIG JUDOLICENS)

### NAGE-WAZA (KASTETEKNIK)

O-soto-gari

Stor udvendig mejning

Koshi-guruma

Hoffehjul

### KATAME-WAZA KONTROLTEKNIK (HOLDEGREB)

Hon-kesa-gatame

Diagonalt kropskontrol (basis holdegreb)

Kuzure-kesa-gatame

Variation af Hon-kesa-gatame

Frigørelsesteknik

### DIVERSE

Kumi-kata

Normalt greb i gjen

Ukemi

Faldøvelser

Za-rei

Siddende hilsen

Ritzu-rei

Stående hilsen

Kendskab til dommerudtryk (se sidste side i hæftet).

Stående teknikker udføres til bedste side under bevægelse.

## 4. KYU – ORANGESTRIBET BÆLTE (MIN. 4 MDR.)

### NAGE-WAZA (KASTETEKNIK)

Morote-seoi-nage  
O-goshi

Begge sider ryg kast  
Stor hofte

### KATAME-WAZA KONTROLTEKNIK (HOLDEGREB)

Yoko-shiho-gatame  
Kuzure-yoko-shiho-gatame

Fra siden 4 punkt kontrol  
Variation af Yoko-shiho-gatame

### DIVERSE

Tsukuri  
Kuzushi  
Kake  
Vendeteknik  
Frigørelsesteknik

Indgang/åbning  
Balancebrydning  
Kasteudførelse

Kæmpere skal kunne lave opfølging fra nage-waza til katamewaza.  
Alle teknikker udføres til både højre og venstre side under bevægelse

## 3. KYU – GRØNSTRIBET BÆLTE (MIN. 4 MDR.)

### NAGE-WAZA (KASTETEKNIK)

Ko-uchi-gari	Lille indvendig mejning
O-uchi-gari	Stor indvendig mejning
Tai -otoshi	Krop lade falde
Uki-goshi	Flydende hofte

### KATAME-WAZA KONTROLTEKNIK (HOLDEGREB)

Kami-shiho-gatame	Ovenfra 4 punkt kontrol
Kuzure-kami-shiho-gatame	Variation af kami-shiho-gatame
Tate-shiho-gatame	Ovenpå 4 punkt kontrol
Kuzure-tate-shiho-gatame	Variation af tate-shiho-gatame
Ushiro-kesa-gatame	Omvendt 3 punkt kontrol
Holdegrebskombinationer uden væsentlig tab af kontrol	

### SHIME-WAZA (STRANGULERINGSTEKNIK)

Sankaku-jime

### KANSETSU-WAZA (ARMLÅSTEKNIK)

Juji-gatame

### DIVERSE

Shizen-hontai	Naturlig grundstilling
Migi-shizentai	Højre grundstilling
Hidari-shizentai	Venstre grundstilling
Jigo-hontai	Naturlig forsvarsstilling
Migi-jigotai	Højre forsvarsstilling
Hidari-jigotai	Venstre forsvarsstilling
Forståelse af grundprincipperne i osae-komi-waza	
Tandoku-renshio	Solotræning
Kakari-geiko	Den enes angreb, den andens forsvar
Randori	Fri kamp (skal kunne vises)

Kendskab til dommerregler

## 2 KYU – BLÅSTRIBET BÆLTE (MIN. 5 MDR.)

### NAGE-WAZA (KASTETEKNIK)

Ippon-seoi-nage	Ryg punkt kast
Harai-goshi	Fejende hofte
Sasae-tsuri-komi-ashi	Blokering, løfte op, trække frem, fod
De-ashi-barai	Fejning af avancerende fod
Okuri-ashi-barai	Glidende fod fejning

### KATAME-WAZA KONTROLTEKNIK (HOLDEGREB)

Kata-gatame	Skulderkontrol
-------------	----------------

### SHIME-WAZA STRANGULERINGSTEKNIK

Nami-juji-jime	Normalt kryds
Gyaku-juji-jime	Modsat kryds
Kata-juji-jime	Pulsåre mod pulsåre
Ryo-te-jime	Strangulering med begge hænder

### DIVERSE

Ayumi ashi	Bevægelse fremad med foden (normal gang)
Tsugi-ashi	Fod følger fod
Tai-sabaki	Kropsdrejning (vending)
Renraku-waza	Kombinationsteknik
Kaeshi-waza	Kontra/mod(kasteteknik)ker

Forståelse af grundprincipperne i shime-waza

Forsvar mod shime-waza

Dommerkendskab som tidstager/listefører

## 1. KYU – BRUNSTRIBET BÆLTE (MIN. 5 MDR.)

### NAGE-WAZA (KASTETEKNIK)

Eri-seoi-nage	Samme side ryg kast
Kata-guruma	Skulderhjul
Morote-gari	Begge sider mejning
Tsurikomi-goshi	Løffe indad hoffekast
Uchi-mata	Indvendig fremad kast

### KANZETSU-WAZA (ARMLÅSETEKNIK)

Ude-garami	Armsnoning (bøjet arm)
Ude-gatame	Armkontrol (strakt arm)
Hiza-gatame	Knækontrol

### DIVERSE

- Forståelse af grundprincipperne i kanzetsu-waza
- Forsvar mod kanzetsu-waza

# **VOKSENPENSUM**

## **FRA 15 ÅR**

## **5. KYU – GULT BÆLTE (MIN. GYLDIG JUDOLICENS)**

### **NAGE-WAZA (KASTETEKNIK)**

O-soto-gari	Stor udvendig mejning
Koshi-guruma	Hoffehjul

### **KATAME-WAZA KONTROLTEKNIK (HOLDEGREB)**

Hon-kesa-gatame	Diagonalt kropskontrol (basis holdegreb)
Kuzure-kesa-gatame	Variation af Hon-kesa-gatame
Frigørelsesteknik	

### **DIVERSE**

Kumi-kata	Normalt greb i gjen
Ukemi	Faldøvelser
Za-rei	Siddende hilsen
Ritzu-rei	Stående hilsen

Kendskab til dommerudtryk (se sidste side i hæftet)  
Stående teknikker udføres til bedste side under bevægelse.

## 4. KYU – ORANGE BÆLTE (MIN. 4. MDR.)

### NAGE-WAZA (KASTETEKNIK)

Morote-seoi-nage Begge sider ryg kast

O-goshi Stor hofte

### KATAME-WAZA KONTROLTEKNIK (HOLDEGREB)

Yoko-shiho-gatame

Fra siden 4 punkt kontrol

Kuzure-yoko-shiho-gatame

Variation af yoko-shiho-gatame

Vendeteknik

### DIVERSE

Tsukuri

Indgang/åbning

Kuzushi

Balancebrydning

Kake

Kasteudførelse

Kæmperen skal kunne lave opfølgning fra nage-waza til katame-waza

Alle teknikker udføres til både højre og venstre side under bevægelse.

## 3. KYU – GRØNT BÆLTE (MIN. 5 MDR.)

### NAGE-WAZA (KASTETEKNIK)

Ippon-seoi-nage	Ryg punkt kast
Tai-otoshi	Krop lade falde
Uki-goshi	Flydende hofte
Harai-goshi	Fejende hofte
Ko-uchi-gari	Lille indvendig mejning
O-uchi gari	Stor indvendig mejning
Okuri-ashi-barai	Glidende fod fejning

### KATAME-WAZA KONTROLTEKNIK (HOLDEGREB)

Kami-shiho-gatame	Ovenfra 4 punkt kontrol
Kuzure-kami shiho-gatame	Variation af kami-shiho-gatame
Ushiro-kesa-gatame	Bagfra 3 punkt kontrol
Tate-shiho-gatame	Ovenpå 4 punkt kontrol
Kuzure-tate-shiho-gatame	Variation af tate-shiho-gatame
Renraku-katame-waza	Holdegrebskombinationer uden væsentlig tab af kontrol

### DIVERSE

Shizen-hontai	Naturlig grundstilling
Migi-shizentai	Højre grundstilling
Hidari-shizentai	Venstre grundstilling
Jigo-hontai	Naturlig forsvarsstilling
Migi-jigotai	Højre forsvarsstilling
Hidari-jigotai	Venstre forsvarsstilling

### BEVÆGELSESTEKNIK

Ayumi-ashi	Bevægelse fremad med foden (normal gang)
Tsugi-ashi	Fod følger fod
Tai-sabaki	Kropsdrejning (vending)
Renraku-waza	Kombinationsteknik
Kaeshi-waza	Kontra/mod(kasteteknik)ker
Forståelse af grundprincipperne i Osae-komi-waza	
Tandoku-renshio	Solotræning
Kakari-geiko	Den enes angreb, den andens forsvar
Randori	Fri kamp (skal kunne vises)

Kendskab til dommerregler som kæmper.

## 2. KYU – BLÅT BÆLTE (MIN. 6 MDR. OG LISTEFØRER)

### NAGE-WAZA (KASTETEKNIK)

Eri-seoi-nage	Samme side ryg kast
Kata-guruma	Skulderhjul
Morote-gari	Begge sider mejning
Tsuri-komi-goshi	Løfte indad hoffekast
Sasae-tsuri-komi-ashi	Blokering, løfte op, trække frem, fod
De-ashi-barai	Fejning af avancerende fod
Uchi-mata	Indvendig fremad kast

### KATAME-WAZA KONTROLTEKNIK (HOLDEGREB)

Kata-gatame	Skulderkontrol
-------------	----------------

### SHIME-WAZA (STRANGULERINGSTEKNIK)

Name-juji-jime	Normalt kryds
Gyaku-juji-jime	Modsat kryds
Kata-juji-jime	
Ryo-te-jime	Tohånds strangulering

### KANZETSU-WAZA (ARMLÅSETEKNIK)

Ude-garami	Armsnoning (bøjet arm)
Ude-gatame	Armkontrol (strakt arm)
Juji-gatame	Krydskontrol (på tværs af uke)
Hiza-gatame	Knækontrol

### DIVERSE

Forståelse af grundprincipperne i shime-waza og Kanzetsu-waza  
Forsvar mod shime-waza og Kanzetsu-waza  
Dommerkendskab som tidstager

## 1. KYU – BRUNT BÆLTE (MIN. 8 MDR. + KAMPPPOINT)

### NAGE-WAZA (KASTETEKNIK)

Sode-tsurikomi-goshi	Ærme løfte indad hoffekast
Ko-soto-gari	Lille udvendig mejning
Ko-soto-gake	Lille udvendig krog
Harai-tsurikomi-ashi	Fejende indad fod
Hiki-komi-gaeshi	Trække indad fod
(Obi-tori-gaeshi)	Bælte angreb kontra
Tomoe-nage	Kaste i bue (flyvende japaner)
Yoko-tomoe-nage	Fra siden kaste i bue
Tani-otoshi	Dal lade falde (tomult)

### SHIME-WAZA (STRANGULERINGSTEKNIK)

Hadaka-jime	Nøgen strangulering
Kataha-jime	En side strangulering
Okuri-eri-jime	Glidende revers strangulering
Sankaku-jime	Trekant strangulering

### KANZETSU-WAZA (ARMLÅSETEKNIK)

Waki-gatame	Armhule kontrol
Hara-gatame	Mave kontrol

### DIVERSE

Kaeshi-waza	Kontra/forsvarsteknikker (mindst 3 forskellige)
Renraku-waza	Kombinationsteknikker (mindst 3 forskellige)
Fusegi-waza	Forsvarsteknikker

### REGLER OM MINIMUMSTIDER TIL 1. KYU – BRUNTBÆLTE

Minimumstid + op til 6 mdr. = 100 kamppoint
----- + op til 12 mdr. = 80 -----
----- + op til 24 mdr. = 60 -----
----- + op til 36 mdr. = 40 -----

Minimumstid + mere end 36 mdr. = 20 kamppoint

Yderligere er der regler særskilt for judoka'er over 30 år.

## KAMPUDTRYK

Hajemi.....	Begynd at kæmpe
Matte .....	Stop, slip hinanden
Osai-komi .....	Holdegreb indsat
Toketa.....	Holdegreb brudt
Sono-mama.....	Bliv liggende, hold grebet (holdegrebet er standset, men ikke afbrudt)
Yoshi .....	Fortsæt kampen
Sore-made .....	Kamptiden er udløbet (uden Ippon)

## SCORINGER

Hiki-wake.....	Uafgjort kamp
Yuko.....	5 + point
Waza-ari.....	7 + point
Waza-ari awa-zete til Ippon ....	7 + 7 point = 10 point
Ippon .....	10 + point = vundet kamp før kamptids udløb
2 gange waza-ari .....	Ippon og sejr

## STRAFFE

Shido.1 .....	advarsel
Shido.2 .....	5 - point
Shido.3 .....	7 - point
Han-soku-make.....	10 - point = tabt kamp

## HOLDEGREBSTIDER

0 - 14 sek.....	Ingen point
15 - 19 sek.....	Yuko = 5 point
20 - 24 sek.....	Waza-ari = 7 point
25 sek.....	Ippon = Vundet kamp

## PERSONBENÆVNELSER

Tori.....Angriberen, Den der giver eller udfører.  
Uke .....Offeret, den der modtager eller angribes.  
Sensei .....Træneren, instruktøren.

## OVERGANG FRA BØRNEGRADER OP TIL SENIORGRADER.

Judoka under 12 år følger gradueringsreglerne for børnegrader, som markeres med farvede snipper for enden af et hvidt bælte. Når judoka fylder 12 år skal de følge ungdomsgraderne, som markeres på bæltet med en smal stribe på langs af hele bæltet. Når judoka fylder 15 år, skal de følge seniorgraderne, som markeres med helfarvede bælte.

## OVERGANG FRA BØRNEGRADER TIL UNGDOMSGRADER.

- 5. kyu børnegrad til 5. kyu ungdomsgrad.
- 4. kyu børnegrad til 4. kyu ungdomsgrad.
- 3. kyu børnegrad til 4. kyu ungdomsgrad, med mulighed for graduering til 3 kyu. ungdomsgrad efter 2 mdr.
- 2. kyu børnegrad til 4. kyu ungdomsgrad, men kan straks gradueres til 3. kyu ungdomsgrad.
- 1. kyu børnegrad til 3. kyu ungdomsgrad, men kan straks gradueres til 2. kyu ungdomsgrad.

## OVERGANG FRA UNGDOMSGRADER TIL SENIORGRADER.

- 5. kyu ungdomsgrad til 5. kyu seniorgrad.
- 4. kyu ungdomsgrad til 4. kyu seniorgrad.
- 3. kyu ungdomsgrad til 4. kyu seniorgrad, med mulighed for graduering til 3. kyu seniorgrad efter 2½ mdr.
- 2. kyu ungdomsgrad til 3. kyu seniorgrad, med mulighed for graduering til 2. kyu seniorgrad efter 3 mdr.
- 1. kyu ungdomsgrad til 2. kyu seniorgrad.

Ændringerne skal indføres i licensen, når judoka'en skifter alderstrin. Kun godkendte eksaminatorer kan indføre ændrede grader. Overførelsen er GRATIS.

## ALMINDELIGE ORD FRA JAPANSK TIL DANSK

Judo - Den milde vej  
Dojo - Træningssal  
Tatami - Judomåtter  
Judoka - Judoudøver  
Judogi - Judodragt  
Obi - Bælte  
Kyu - Elevgrad  
Dan - Mestergrad  
Ashi - Fod  
Hiza - Knæ  
Goshi, Koshi - Hoffe  
Kata - Skulder  
Seoi - Ryg  
Hara - Mave  
Waki - Armhule

Te - Hånd  
Ude - Arm  
Tai - Krop  
O - Stor  
Ko - Lille  
Uchi - Indvendig  
Soto - Udvendig  
Gari - mejning/fejning  
Gake - Krog  
Katame - Kontrol  
Waza - Teknik  
Tachi - Stående  
Ne - Liggende  
Randori- Fri kamp

