

Graderingsbestämmelser Tyresö Judo

U13 - U15 (Ungdomsgruppen och vuxengruppen)

	Vitt med gult streck 6:1 kyu Lägsta ålder 7 år	Gult 5:e kyu Lägsta ålder 7 år	Gult med orange streck 5:1 kyu Lägsta ålder 8 år	Orange 4:e kyu Lägsta ålder 9 år
Nage	O soto otoshi O uchi gari O goshi Kubi nage Ippon Seoi nage (från knä)	Ko uchi gari Ippon seoi nage Koshi guruma De ashi barai O soto gari Uchi mata (uke på knä)	Ko soto gake Uki goshi Tsuru goshi Ko soto gari Eri seoi nage Tsubame gaeshi	Morote seoi nage Tai otoshi Uchi mata (höft) Harai goshi Tani otoshi Tsuru komi goshi Ushiro goshi Sasae tsuri komi ashi
Osaekomi	Kuzure kesa gatame Mune gatame	Yoko shiho gatame Kuzure yoko shiho gatame Ura Gatame	Kami shiho gatame Kuzure tate shiho gatame	Tate shiho gatame Ushiro keza gatame Kesa gatame
Kansetsu				
Shime				
	Orange med grönt streck 4:1 kyu Lägsta ålder 10 år	Grönt 3:e kyu Lägsta ålder 11 år	Blått 2:a kyu Lägsta ålder 13 år	Brunt 1:a kyu Lägsta ålder 15 år
Nage	Seoi otoshi Sode tsuri komi goshi Yoko sumi gaeshi Ko uchi maki komi Uchi mata (ben) Yoko tomoe nage Hiza guruma	Hane goshi Tomoe nage Sumi gaeshi Ashi guruma Uki waza Okuri ashi barai Soto maki komi		
Osaekomi	Kuzure kami shiho gatame Kata gatame	Makura kesa gatame		
Kansetsu				
Shime				

	Bonus Bonus Nage	Bonus Bonus Osaekomi	Bonus Benplock
	Kibisu gaeshi Ura nage - Khabarelli Kuchiki taoshi Kata guruma (knästående) Uki waza - Laats Yoko gake (hand) Hane maki komi Uchi mata (ken ken)		

Gäller från:
2016-01-01