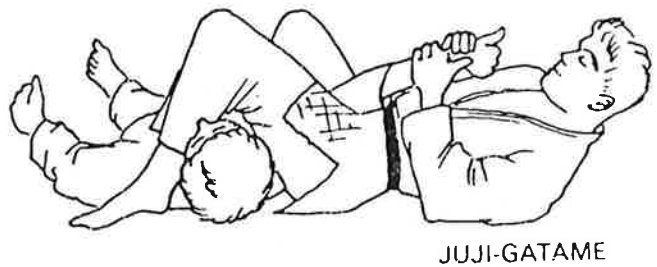
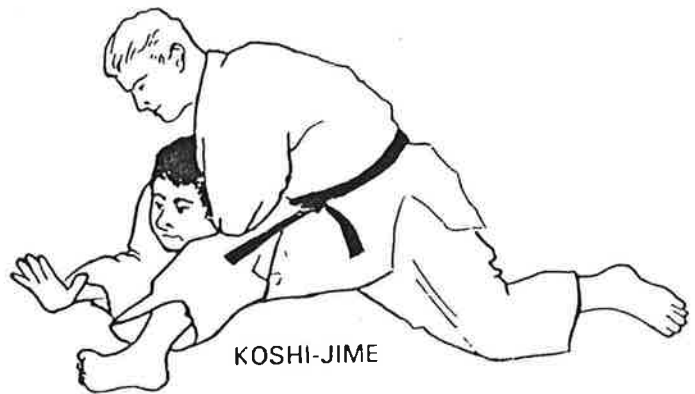


British Judo Association—Theory Syllabus

Continuing our series of line drawings of the BJA Syllabus, we start with the last part of the Fourth set—Sode-guruma-jime and Koshi-jime and then continue with the Fifth set.



FIFTH SET



KATA-GURUMA



KOSHI-GURUMA



YAMA-ARASHI



TANI-OTOSHI



YOKO-OTOSHI



YOKO-GAKE



YOKO-WAKARE

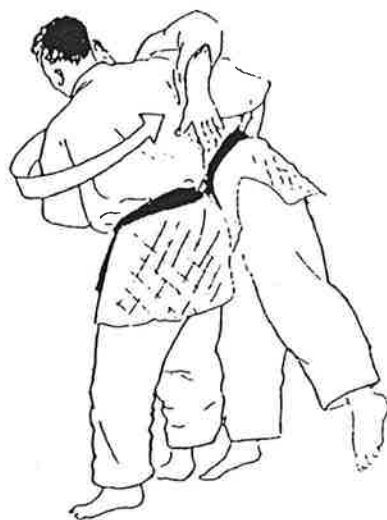


UKI-WAZA

FIRST SET



OGOSHI



UKI-GOSHI



TSURI-GOSHI



TSURIKOMI-GOSHI



IPPON-SEOINAGE



TAI-OTOSHI

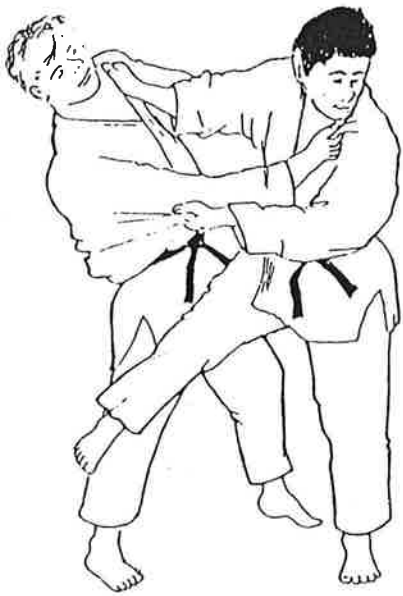


MOROTE-SEOINAGE



SEOI-OTOSHI

SECOND SET



ASHI-GURUMA



OGURUMA



HARAI-GOSHI



HANE-GOSHI



UCHIMATA



HANE-MAKIKOMI

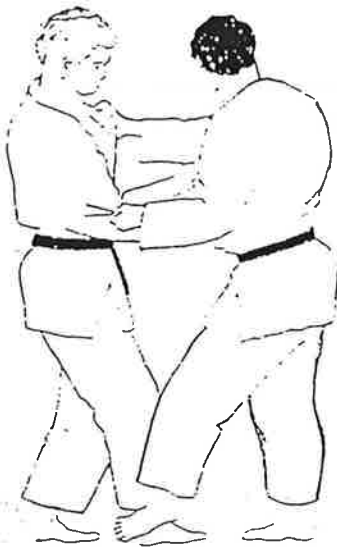


HARAI-MAKIKOMI

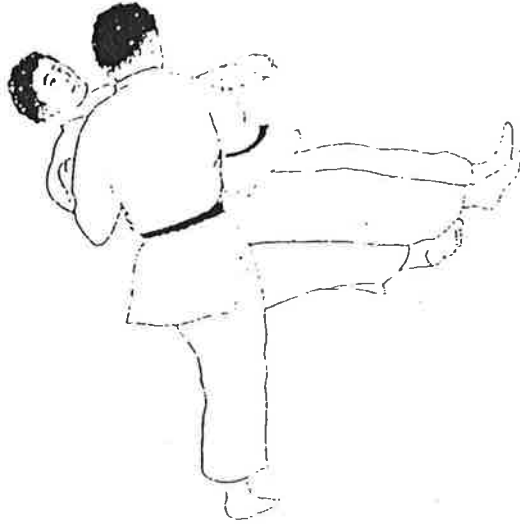


SOTO-MAKIKOMI

FOURTH SET



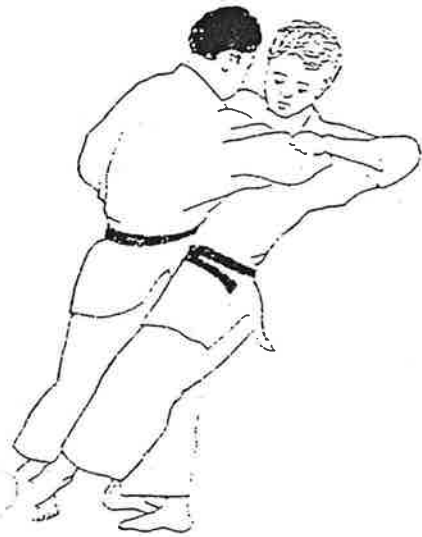
DE-ASHI-BARAI



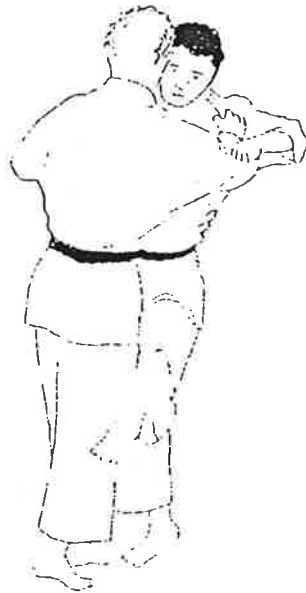
OKURI-ASHI-BARAI



SASAE-TSURIKOMI-ASHI



HARAI-TSURIKOMI-ASHI



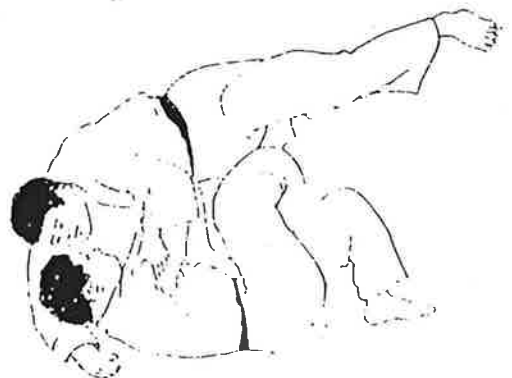
HIZA-GURUMA



UKI-OTOSHI



TOMOE-NAGE



SUMI-GAESHI

NEWAZA
FIRST SET



HON-KESA-GATAME



USHIRO-KESA-GATAME



KUZURE-KESA-GATAME



MAKURA-KESA-GATAME



KATA-GATAME



MUNE-GATAME

SECOND SET



HON-KAMISHIHO-GATAME



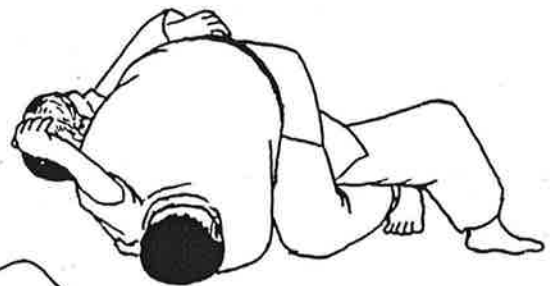
HON-YOKO-SHIHO-GATAME



KUZURE-KAMISHIHO-GATAME



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME



KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME



HON-TATE-SHIHO-GATAME

NEWAZA
THIRD SET



NAMI-JUJI-JIME



KATA-JUJI-JIME



GYAKU-JUJI-JIME



TSUKI-KOMI-JIME



RYO-TE-JIME

NEWAZA
FOURTH SET



HADAKA-JIME

















OKURI-ERI-JIME






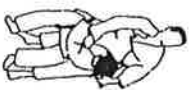




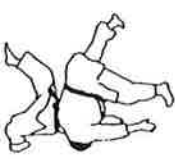
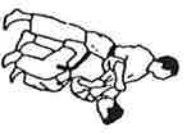


KATA-HA-JIME

To be continued in the next
issue of "British Judo".



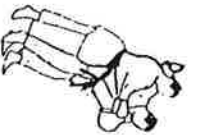









OSAEKOMI WAZA Fasthällningstekniker

		
KESA GATAME	MUNE GATAME	YOKO SHIHO GATAME
		
KUZURE KESA GATAME	KUZURE MUNE GATAME	KUZURE YOKO SHIHO GATAME
		
USHIRO KESA GATAME	KAMI SHIHO GATAME	TATE SHIHO GATAME
		
ECKERSTYNG GATAME (Ushiro kesa gatame)	KUZURE KAMI SHIHO GATAME	KUZURE TATE SHIHO GATAME
		
KATA GATAME		URA GATAME









TE WAZA Handtekniker

		
MOROTE-SEO-NAGE	TAI-OTOSHI	MOROTE-GARI
		
ERI-SEO-NAGE	KATA-GURUMA	KATA-ASHI-DORI
		
MOROTE-SEO-OTOSHI	SUKUI-NAGE	UKI-OTOSHI
		
IPPON-SEO-NAGE	TE-GURUMA	SUMI-OTOSHI

KOSHI WAZA Höftstekniker



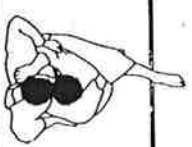







 UKI-GOSHI	 KOSHI-GURUMA	 KUBI-NAGE
 O-GOSHI	 HARAI-GOSHI	 HANE-GOSHI
 TSURI-GOSHI	 TSURI-KOMI-GOSHI	 SOTO-MAKE-KOMI
 SODE-TSURI-KOMI-GOSHI	 UTSURI-GOSHI	 USHIRO-GOSHI

K.NSETS ~ WAZA Armlåstekniker

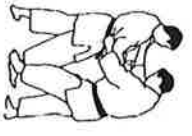














 UDE HISHIGI JUJI GATAME	 UDE HISHIGI UDE GATAME	 ASHI GARAMI
 UDE HISHIGI HARA GATAME	 UDE HISHIGI HIZA GATAME	 KANNUKI GATAME
 UDE HISHIGI WAKI GATAME	 UDE GARAMI	

SHIME WAZA











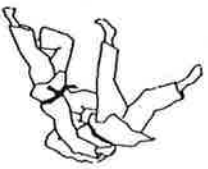

Halslåstekniker

 NAMI JUJI JIME	 HADAKA JIME	 SANKAKU JIME
 KATA JUJI JIME	 OKURI ERI JIME	 TSUKOMI JIME
 GYAKU JUJI JIME	 KATA HA JIME	 MOROTE JIME
		 SODE GURUMA JIME


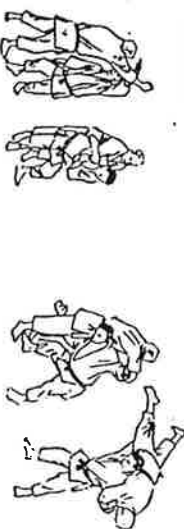
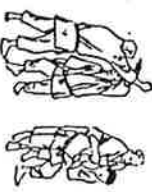
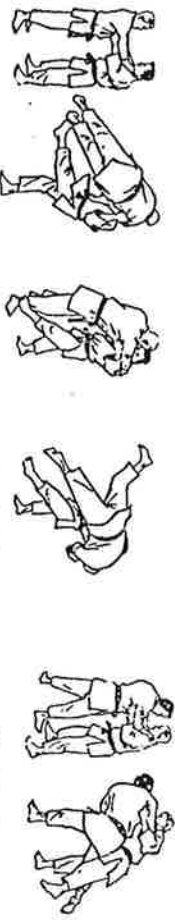



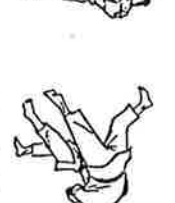
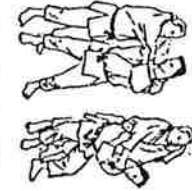

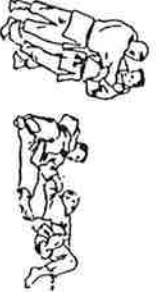





ASHI WAZA Bentekniker

 DE-ASHI-BARAI	 O-UCHI-GARI	 ASHI-GURUMA
 OKURI-ASHI-BARAI	 KO-UCHI-GARI	 O-GURUMA
 HARAI-TSURI-KOMI-ASHI	 HIZA-GURUMA	 SASSAE-TSURI-KOMI-ASHI
 KO-SOTO-GARI	 KO-SOTO-GAKE	 UCHI-MATA
 O-SOTO-GARI	 O-SOTO-GURUMA	 O-SOTO-OTOSHI

SUTEMI WAZA Offertekniker

 TOMOE-NAGE	 YOKO-TOMOE-NAGE	 YOKO-WAKARE
 SUMI-GAESHI	 YOKO-SUMI-GAESHI	 YOKO-GAKE
 UKI-WAZA	 TANI-OTOSHI	 YOKO-OTOSHI
 LAATS-WAZA (Kata guruma sitemi)	 URA-NAGE	 YOKO-GURUMA

NAGE NO KATA

TE WAZA	
 Uki otoshi	 Kata puruma
 Ippon seo nage	 Uchi mata
KOSHI WAZA	
 Harai goshi	 Sasse sturt komi ashi
 Uki goshi	 MA SUTEMI WAZA
ASHI WAZA	
 Tsuru komi goshi	 Tomoee nage
 Yoko zake	 Ura nage
 Yoko guruma	 Sumi gaeshi
 Uki waza	 YOKO SUTEMI WAZA

Fodringar för gradering till 2 kyu blåa bältet

Åldersgräns: Minimum ålder 11 år.

Tachi-waza: 30 valfria kast (14 år både vänster och höger)

Ne-waza: 8 valfria kombinationer

6 valfria kontningar

14 valfria fasthållningar

3 urgångar ur 4 valfria fasthållning

6 vändningar när uke är på alla fyra

4 passeringar när uke ligger på rygg

3 vändningar när tori ligger på rygg

3 tekniker när uke låser toris ben

9 halslås (f.o.m 14 år)

8 armlås (f.o.m. 14 år)

Kata: Nage-no-kata en valfri serie

Fodringar för gradering till 1 kyu bruna bältet

Åldersgräns: Minimum ålder 13 år.

Tachi-waza: 40 valfria kast (18 år både vänster och höger)

Ne-waza: 14 valfria kombinationer

12 valfria kontningar

15 valfria fasthållningar

3 urgångar ur 6 valfria fasthållning

6 vändningar när uke är på alla fyra

5 passeringar när uke ligger på rygg

4 vändningar när tori ligger på rygg

4 tekniker när uke låser toris ben

10 halslås (f.o.m 14 år)

8 armlås (f.o.m 14 år)

Kata: Nage-no-kata två valfria serier

Övrigt: Genomgått en instruktörs, domare eller tävlingsfunktionärskurs.

AYUMI ASHI natural walking style

TSUGI ASHI rörelse framåt-bakåt-sidled, där en fot leder, den andra följer efter, men aldrig förbi.

TRE VIKTIGASTE MOMENT FÖR ATT KUNNA FRAMFÖRA ETT KAST?

KUZUSHI balansbrytning
TSUKURI att placera sin kropp i position för att kasta
KAKE kast

ALLA JUDO TEKNIKER PASSAR IN I EN AV TRE KATEGORIER

NAGE WAZA throwing techniques
KATAME WAZA grappling techniques
ATEMI WAZA striking techniques

NAGE WAZA är uppdelad i 5 kategorier
TE WAZA
KOSHI WAZA
ASHI WAZA
MA SUTEMI WAZA
YOKO SUTEMI WAZA

KATAME WAZA är uppdelad i 3 kategorier
OSAE-KOMI-WAZA
SHIME WAZA
KANSETSU WAZA

ATEMI WAZA är uppdelad i 2 kategorier
UDE ATE – arm strikes
ASHI ATE – leg strikes

VAD ÄR MU-SHIN ?" Without mind " – relaxed alertness, fully aware and responsive to outer events, but adapting them without inner frictions of anxiety (ångest eller vittring av seger eller tanken " jag gör det här ".