

# Graderingsbestämmelser Tyresö Judo

## U18 - Vuxna (Vuxengruppen)

	Gult 5 kyu Lägsta ålder 7 år	Orange 4 kyu Lägsta ålder 9 år	Grönt 3 kyu Lägsta ålder 11 år	Blått 2 kyu Lägsta ålder 13 år
Nage	De ashi harai Hiza guruma Ippon seoi nage Ko uchi gari Kubi nage O goshi O soto gari O soto otoshi O uchi gari Seoi otoshi Uki goshi	Ko soto gake Harai goshi Ko soto gari Koshi guruma Kuchiki taoshi (Morote) Seoi nage O soto gaeshi Sasae tsurikomi ashi Tai otoshi Tani otoshi Tsubame gaeshi Tsuru goshi Tsurikomi goshi Uchi mata	Ushiro goshi Ashi guruma Hane goshi Kibisu gaeshi Ko uchi makikomi Okuri ashi barai Sode tsurikomi goshi Soto makikomi Sumi gaeshi Tomoe nage Uki waza Yoko sumi gaeshi Yoko tomoe nage	Harai tsurikomi ashi Morote gari O guruma Te guruma Uchi mata sukashi Uki otoshi Yama arashi Yoko guruma Yoko otoshi
Osaekomi	Kesa gatame Kuzure kesa gatame Mune gatame Tate shiho gatame Ura gatame Yoko shiho gatame	Kami shiho gatame Kuzure kami shiho gatame Kuzure yoko shiho gatame Ushiro kesa gatame	Kata gatame Kuzure tate shiho gatame Sankaku gatame	Makura kesa gatame (3 varianter) Uki gatame
Kansetsu	Juji gatame Ude garami	Kesa garami Ude gatame Waki gatame	Kanucki gatame Sankaku gatame	Hara gatame Hiza gatame
Shime	Okuri eri jime Sode guruma jime	Gyaku juji jime Kata juji jime Nami juji jime	Sankaku jime Tsukomi jime	Hadaka jime Kataha jime
	Brunt 1 kyu Lägsta ålder 15 år	Bonustekniker (Tekniker finns med i SJF:s och IJF:s graderingsbestämmelser)	Tekniker att känna till (Förbjudna tekniker, Skaderisk)	
Nage	Kata guruma O soto guruma Obi tori gaeshi Sukui nage Sumi otoshi Uchi mata gaeshi Ura nage Utsuri goshi Yoko gake Yoko wakare	Daki wakare Eri seoi nage (SJF) Hane goshi gaeshi Hane makikomi Harai goshi gaeshi Harai makikomi Hikikomi gaeshi Ko uchi gaeshi O soto makikomi O uchi gaeshi Obi otoshi Tawara gaeshi Uchi makikomi Uchi mata (höft variant) (SJF) Uchi mata makikomi	Kani basami Kawazu gake	
Osaekomi				
Kansetsu	Ashi gatame Te gatame		Ashi garami	
Shime	Katate jime Ryote jime		Do jime	