

Allmänna bestämmelser

På mattan

Du följer tränarens instruktioner. När tränaren pratar eller visar skall du vara tyst, stilla och du ska titta och lyssna

Efter att träningen har börjat så lämnar du ej mattan utan att säga till tränaren.

När vår partner klappar, säger stopp eller om hen säger "maita" betyder det "Jag ger mig" och då skall du genast sluta.

Ta med dig en vattenflaska.

På mattan är du alltid barfota

Judomattan är till för att träna på. Ingen mat och ingen dryck förtärs på mattan.

Vi hälsar alltid innan vi börjar och efter att vi har slutat öva med en partner.

Så här sätter man på sig judodräkten.



Hygien

I judo har vi ofta nära kroppskontakt med våra träningskamrater därför är det extra viktigt att tänka på vår hygien.

Vi har alltid rena (judo)kläder på oss. Vi tar aldrig på oss en judogi som vi har glömt i träningsväskan över natten.

Våra tå- och fingernaglar är alltid kortklippta så att vi inte gör illa kamraterna.

Vi tränar aldrig med otvättade fötter (särskilt inte om vi har gått i skor och strumpor en hel dag på jobbet eller i skolan).

Om du har långt hår ska det vara uppsatt

Graderingsbestämmelser

Graden kan erhållas tidigast efter 10 träningstillfällen.

Du bör fylla 6 år det året du graderar

Alla tekniker skall tränas höger och vänster.

Det här skall du veta:

Judo är världens största kampsport och kommer från Japan

Judo är japanska och betyder "Den mjuka vägen".

Judo får endast utövas på judoklubben under tränarens övervakning

Den som utför judotekniken kallas för "Tori"

Den som man utför tekniken på kallas för "Uke"

Hälsning = rei

Judogi = judodräkt

Hajime = börja

Maté = stopp

Tachi-waza = Stående teknik



O-soto-otoshi

Du börjar mitt emot uke och flyttar vänster fot för att ställa dig bredvid honom
Ställ ditt andra ben bakom ukes ben
Se till att du har tät kroppskontakt och att du har bra kontroll över ukes arm när han gör fallteknik



Hiza-guruma

Du börjar mitt emot uke
Kliv åt sidan och placera din fotsula på utsidan av ukes knä
Dra uke med båda armarna och vrid på kroppen så att uke "snubblar" över din fot
Se till att du har bra kontroll över ukes arm när han gör fallteknik



O-goshi

Du börjar bredvid uke, han lägger närmaste armen runt din axel
Lägg armen bakom ukes rygg
Ta tag i ukes arm och ställ dig framför honom
Lyft upp uke och kasta honom över höften framför dig
Se till att du har bra kontroll över ukes arm när han gör fallteknik



O-uchi-gari

Både du och uke står med vänster fot framme
Med högra benet sveper du undan ukes vänster ben i en cirkelrörelse
Se till att du har bra kontroll över ukes arm när han gör fallteknik

Ne-waza = Matt teknik



Kuzure-kesa-gatame

Håll fast ukes arm sära på benen för att få bättre balans
Sitt bekvämt och följ med partnerns rörelse



Mune-gatame

Lägg dig bröst mot bröst på uke
Tryck höften mot mattan och kontrollera ukes arm

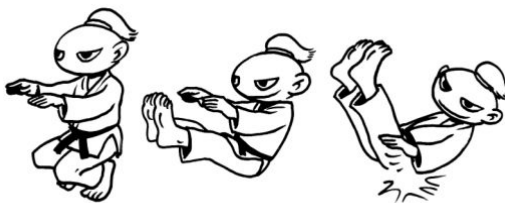
Ne-waza-randori = mattkamp

Mattkamp är en form av knästående brottning. Målet är att få uke på rygg utan att använda sig av ojusta medel. Sedan skall man försöka att kontrollera uke med en fasthållning.

Ukemi = Fallteknik

Fallteknik bakåt från stillastående

Rulla mjukt bakåt och dämpa fallet genom att slå ifrån med båda armar i 45 graders vinkel håll upp huvudet (hakan mot bröstet)



Gymnastik

Kullerbytta framåt
Kullerbytta åt sidan

Kumi-kata = Greppteknik

Höger grepp - Håll med höger hand i ukes slag och med vänstern i ukes ärm

Vänster grepp - Håll med vänster hand i ukes slag och med höger i ukes ärm

Det är förbjudet att greppa in i ukes ärm eller byxben



Graderingsbestämmelser

Bältet kan erhållas tidigast 15 träningsstillfällen efter gradering till 6 kyu.

Du bör fylla 7 år det året du graderar

Alla tekniker skall tränas åt både höger och vänster.

Det här skall du veta:

I Judo följer man alltid tränarens anvisningar.

Olika träningsmoment och judomatcher startas med "Hajime"

Olika träningsmoment och judomatcher avbryts med "Maté"

Tachi-waza = Stående teknik



Koshi-Guruma

Gör ingången med två steg
Böj på benen
Dra ukes arm mot din axel
(under hakan)
Rak i ryggen före lyftet



Eri-seoi-nage

Greppa med höger handen i i
ukes högra slag Gör ingången
med två steg
Sätt armbågen i ukes armhåla
Håll handleden rak
Böj på benen



Ippon-seoi-nage

Med ditt armbågsveck
klämmer du fast ukes
överarm vid armhålan
Böj på benen
Vrid på kroppen i
kastögonblicket



Ko-soto-gari

Flytta din högerfot bredvid
ukes högra fot
Dra ukes högerarm nedåt
mot mattan för att bryta
hans balans
Svep bort ukes fot vid hälen
åt samma håll som hans tår
pekar



Ko-uchi-gari

Placera dig med högra
sidan vänd mot uke
Bryt ukes balans genom att
böja på vänster benet och
genom att trycka uke snett
bakåt
Svep med fotsulan mot ukes
häl och ta undan hans fot åt
de håll som hans tår pekar

Kumi-kata = Greppteknik



Höger nackgrepp Håll med
högerhanden i uke nacke och
med vänsterhanden i ukes arm

Vänster nackgrepp Håll med
vänsterhanden i uke nacke och
med högerhanden i ukes arm

Ne-waza = Matt teknik



Kami-shiho-gatame

Greppa med båda händerna i ukes bälte
Armbågarna och underarmarna skall vila
på mattan
Sära på benen och tyng ner uke (bra
kontakt)



Tate-shiho-gatame

Kontrollera huvud och armen
Tyng ner uke (bra kontakt)
Håll ihop fötterna och isär med knäna

Vändningar

Minst en vändning till tate-shiho-gatame
Minst en vändning till Kami-shiho-gatame

Frigörningar

Minst en frigörning ur Kuzure-kesa-gatame
Minst en frigörning ur Mune-gatame

Ne-waza-randori = Mattkamp

Mjuk ne-waza-randori är en lättare variant av vanlig mattkamp. Man skall inte ta allt för mycket utan det är meningen att båda tillåter den andra partnerns tekniker. Träningsformen är först och främst till för att träna och förbättra de olika ne-waza teknikerna i fri rörelse. Mjuk ne-waza kan även användas som uppvärmningsform

Ordlista

ashi = ben, fot
gari = meja
gatame = kontrollteknik
goshi/koshi = höft
hiza = knä
kami = uppifrån
ko = liten
kuzure = variant
morote = båda händer
nage = kast
o = stor
shiho = fyra punkter
soto = utsida
uchi = insida
waza = teknik

Ukemi = Fallteknik

Sidofall

håll upp huvudet (hakan mot bröstet)
flytta det vänstra benet snett framför dig
samtidigt som du böjer på det högra benet
rulla mjukt ned på vänster sida och dämpa
fallet genom att slå ifrån med vänster arm i
45 graders vinkel



Fallteknik bakåt i rörelse.

Gå några steg baklänges och gör sedan
fallteknik bakåt utan att stanna upp!

Graderingsbestämmelser

Bältet kan erhållas tidigast 20 träningstillfällen efter gradering till gult bälte.

Du bör fylla 8 år det året du graderar. Alla tekniker skall tränas åt både höger och vänster.

Alla tekniker skall utföras enligt gällande tävlingsregler.

Två år innan man nått åldern då man får använda arm- och halslås enligt gällande tävlingsregler ingår de i gradering även för ungdomar.

Det här skall du veta:

Lokalen där man tränar judo kallas för "Dojo"

Man vinner en judomatch om man får "Ippon"

Tachi-waza = Stående teknik



Tsurikomi-goshi

Med högra armen knuffar du uke uppåt
Böj på benen
Använd båda armar för kasta uke över din höft



Morote-seoi-nage

Samtidigt som du gör ingången lägger du din böjda högerarm mot ukes armbåla
Din högra handled skall vara rak och din armbåge skall peka nedåt Kasta genom att sträcka på benen och vrida dig med huvud mot ditt vänstra knä



Kubi-nage

Lägg din högerarm runt ukes nacke
Dina ben skall vara böjda och isär så att din högra vad rör ukes smalben alldeles ovanför foten Högra hälen skall ej röra vid mattan



Ko-soto-gake

Ställ högerfoten mitt framför ukes ben
Dra ukes höger arm nedåt mattan kasta genom att kroka med vänster ben och samtidigt trycka med hela överkroppen mot ukes överkropp



Uki-goshi

Greppa runt ukes midja
Se till att din högra sida har bra kontakt med ukes kropp
Genom att vrida på kroppen kastar du uke runt din höft (lyft inte upp som för ogoshi)



De-ashi-barai

Uke gör ett steg framåt
Svep undan hans högerfot precis innan han sätter ner den i mattan
Svep med fotsulan längs mattan och böj ej på svepbenet eller i höften

Ne-waza = Matt teknik



Kuzure-yoko-shiho-gatame

Lägg dig på tvären över uke så att din bröstorg ligger på ukes Greppa helst med vänsterhanden i ukes bälte, din andra hand håller i eller runt ukes vänsterben

Frigörningar

Minst en frigörning ur Tate-shiho-gatame

Minst en frigörning ur Kami-shiho-gatame

Vändningar

Minst ett sätt att vända uke till

kuzure-yoko-shihogatame

Minst ett sätt att vända uke till ushiro-kesa-gatame

Minst 1 realistiskt sätt att passera ukes ben när uke

ligger på rygg. Minst 2 realistiska sätt att vända uke

med hjälp av benen när uke anfaller mellan benen.

Ukemi = Fallteknik

Framåtfall

Du skall någorlunda behärska framåtfall från stående eller knästående till stående.



Sidofall i rörelse

Sidofall i eget framåtrörelse utan att stanna upp.

Kumi-kata = Greppteknik

Visa minst ett sätt att bryta ukes grepp när han håller i ärmen.

Visa minst ett sätt att bryta ukes grepp när han håller i slaget.

Kombinationer och finter

Minst 2 valfria kombinationer eller finter

Eleven skall kunna förklara skillnaden

Övergång till Ne-waza

Minst ett sätt att fullfölja i Ne-waza efter valfritt höft/ skulderkast

Minst ett sätt att fullfölja i Ne-waza efter valfritt benkast



Ushiro-kesa-gatame

Sitt bredvid uke så att din höger höft ligger mot ukes hals

Kontrollera ukes vänsterarm under din armhåla, din andra hand håller i ukes bälte, jacka eller byxa

Shime-waza = Halslåsteknik (ej barn)



Gyaku-juji-jime

På gyaku-juji-jime skall tummarna vara på utsidan av ukes krage

Kansetsu-waza = Armlåsteknik (ej barn)



Juji-gatame

Graderingsbestämmelser

Bältet kan erhållas tidigast 25 träningsstillfällen efter gradering till gul/orange bälte.

Du bör fylla minst 9 år det år du graderar.

Alla tekniker skall tränas höger och vänster.

Alla tekniker skall visas i rörelse.

Alla tekniker skall utföras så att de ej går emot gällande tävlingsbestämmelser.

Det här skall du veta:

I Judo tävlar killar och tjejer i olika klasser men man tränar alltid tillsammans.

Judo är bra för kondition, styrka, balans och rörlighet.

Man får "Ippon" för ett kast om man kastar "Uke" med kraft, fart, kontroll och mestadels på rygg.

Saknas det någon av ovanstående fyra punkter erhåller man "Waza-ari", 7 poäng



Uchi-mata

Gör en ingång så att du står med ryggen mot uke. Placera hela din vikt på ditt vänstra ben dra i armen, svep med högra benet mellan ukes ben och luta överkroppen framåt för att kasta



O-soto-gari

Ta ett stort steg fram med vänster fot för att stå bredvid uke. Dra till dig uke så att han hamnar på det ben du tänker svepa. Svep undan benet med sträckt vrist



Harai-goshi

Gör en ingång så att du står med ryggen mot uke. Placera hela din vikt på ditt vänstra ben dra i armen, svep med högra benet på utsidan av ukes ben och luta överkroppen framåt för att kasta



Tsurigoshi

Greppa med högra handen i bältet på ukes rygg. Böj på benen och kasta uke genom att sträcka på benen och dra med armarna



Tai-otoshi

Dra med vänster hand, tryck med höger hand i kastriktningen. Placera benet under knähöjd. Hälen skall peka mot taket

Ukemi = Fallteknik

Du skall behärska framåtfall från stående till stående. Du skall behärska framåtfall från stående till liggande position.

Gymnastik

Någon form av hujning till höger och vänster

Ne-waza = Matt teknik



Yoko-shiho-gatame

Lägg dig på tvären över uke så att din bröstorg ligger på ukes
Greppa med vänsterhanden runt ukes
nacke, din andra hand håller i eller runt
ukes vänsterben



Kesa-gatame

Håll med ena handen runt ukes nacke,
med andra handen håller du fast ukes arm
Sära på benen för att få bättre balans

Frigörningar

Minst en frigörning ur kuzure-yoko-shiho-gatame
Minst en frigörning ur ushiro-kesa-gatame

Shime-waza = Halslåsteknik (ej barn)



Okuri-eri-jime



Nami-juji-jime

Båda tummarna innanför
ukes slag

Kata-juji-jime

En tumme in, en tumme
ut

Gyaku-juji-jime

Båda tummarna utanför
ukes slag

Övriga ne-wazatekniker

Minst tre realistiska sätt att vända uke som anfaller
mellan benen.

Minst ett realistiskt sätt att få loss benet som uke
"fångat"

Minst två realistiska sätt att passera benen på uke
när denne ligger på rygg.

Kansetsu-waza = Armlåsteknik (ej barn)



Ude-Garami

Övriga kansetsu-wazatekniker

Två realistiska sätt att komma till juji-gatame.

Kumi-kata = Greppteknik

Visa minst ett sätt att bryta ukes grepp när han håller i
ärmen.

Visa minst ett sätt att bryta ukes grepp när han håller i
slaget.

Kombinationer och finter

Minst 2 valfria kombinationer eller finter
Eleven skall kunna förklara skillnaden

Övergång till Ne-waza

Minst ett sätt att fullfölja i Ne-waza efter valfritt höft/
skulderkast

Minst ett sätt att fullfölja i Ne-waza efter valfritt benkast

Graderingsbestämmelser

Bältet kan erhållas tidigast efter 30 träningstillfällen efter gradering till orange bälte.

Du bör fylla 10 år under året du gradera

Alla tekniker skall tränas höger och vänster.

Arm- och halslås skall ingå tidigast 2 år innan de får användas i tävling

Det här skall du veta:

I match räknas fasthållningstiden från det att domaren har dömt "Osae-komi".

Man får "Ippon" om man håller fast uke i 20 sek, "Waza-ari" i 10-19sek,

Tachi-waza = Stående teknik



Sode-tsuri-komi-goshi



Okuri-ashi-harai



Hane-goshi



Sasae-tsuri-komi-ashi



Ko-uchi-makikomi

Kombinationer och kontringar

Minst fyra valfria kombinationer.
Två valfria kontringar.

Övergång till Ne-waza

Minst tre sätt att fullfölja efter valfritt kast med fasthållning.
Minst ett sätt att fullfölja efter valfritt kast med armlås.

Ne-waza = Matt teknik



Kuzure-kami-shiho-gatame



Ura-gatame

Kansetsu-waza = Armlåsteknik (ej barn)



Ude-gatame

Övriga kansetsu-wazatekniker

Två realistiska sätt att komma till Okuri-eri-jime

Två realistiska sätt att komma till Ude-garami

Fyra realistiska sätt att komma till Juji gatame

Shime-waza = Halslåsteknik (ej barn)



Hadaka-jime

Kata

En "egen" Kata bestående av minst 6 olika tekniker

Kumi-kata = Greppteknik

Ett sätt att förhindra ukes grepp i slaget Ett sätt att förhindra ukes grepp i ärmen.

Övrig Ne-waza

Minst fyra realistiska sätt att vända uke som anfaller mellan benen.

Minst tre realistiska tekniker när tori anfaller mellan ukes ben när denne ligger på rygg

Minst ett realistiskt teknik när tori är i fyrfota position

Ne-waza "Kata" (klockan runt)

Minst två sätt att få loss benet som uke "fångat".

Ukemi = Fallteknik

Du skall behärska framåtfall åt båda hållen över hinder

Du skall behärska bakåtfall över hinder

Graderingsbestämmelser

Bältet kan erhållas tidigast efter 35 träningstillfällen efter gradering till orange-grönt bälte.

Du bör fylla 11 år det året du graderar.

Alla tekniker skall tränas höger och vänster.

Alla tekniker skall utföras så att de ej går emot gällande tävlingsbestämmelser.

Arm- och halslås ingår tidigast 2 år innan de får användas i tävling

Det här skall du veta:

Shime Waza = Halslåstekniker

Kansetsu Waza = Armlåstekniker

Tachi Waza = Stående teknik

Ne Waza = Matteknik

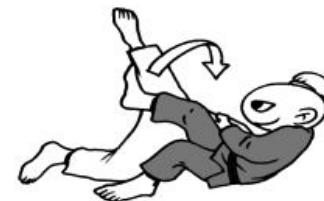
Nage Waza = Kastteknik

Katame Waza = Kontrollgreppsteknik

Tachi-waza = Stående teknik



Harai-tsurikomi-ashi



Yoko-sumi-gaeshi

Tani-otoshi



Tomoe-nage



Yoko-tomoe-nage



Seoi-nage
Enarms variant

Kombinationer och finter

Två valfria kombinationer höger - vänster

Två valfria kombinationer framåt - bakåt

Fyra valfria kontringar.

Övergång till Ne-waza

Minst 4 sätt att fullfölja efter valfritt kast/kastförsök med fasthållning

Ne-waza = Matt teknik



Uki-gatame
(Jujigatame-fasthållning)

Kuzure-tate-shihogatame



Shime-waza = Halslåsteknik (ej barn)



Kata-ha-jime

Ryote-jime



Övriga Shime-wazatekniker

Två sätt att komma till Hadakajime
Minst ett sätt att fullfölja efter valfritt kast/kastförsök med halslås

Kansetsu-waza = Armlåsteknik (ej barn)



Ashi-gatame



Kesa-garami



Ude-Garami

Övriga kansetsu-wazatekniker

Två realistiska sätt att komma till juji-gatame.

Övrig Ne-waza

Minst fyra sätt att vända uke som anfaller mellan benen.
Minst tre tekniker när tori anfaller mellan ukes ben när denne ligger på rygg
Minst tre sätt att få loss benet som uke "fångat".
Minst två tekniker när tori attackeras i fyrfota position
Fem sätt att komma till juji-gatame
Två sätt att komma till ude-gatame
Minst två sätt att fullfölja efter valfritt kast/kastförsök med armlås

Kumi-kata = Greppteknik

Visa minst ett sätt att bryta ukes grepp på ryggen.
Minst ett sätt att förhindra ukes grepp i nacken
Korsgrepp över ryggen (franskt)
OBS! Det är förbjudet att hålla på samma sida om du inte attackerar omgående

Ukemi = Fallteknik

Du skall behärska framåtfall åt båda hållen med stöd på hinder och ligga kvar
Du skall behärska bakåtfall över hinder med att rulla runt

Graderingsbestämmelser

Bältet kan erhållas tidigast efter 40 träningstillfällen efter gradering till grönt bälte.

Du bör vara fyllda 12 år.

Alla tekniker skall tränas höger och vänster.

Alla tekniker skall utföras så att de ej går emot gällande tävlingsbestämmelser.

Arm- och halslås skall ingå cirka 2 år innan de får användas i tävling

Det här skall du veta:

Kuzushi = balansbrytning

Tsukuri = ingång

Kake = kast

Shime-waza = Halslåsteknik (ej barn)



Sankakku-jime
Halslås med benen

Kata-te-jime
Halslås med
huvudsakligen en hand



Hara-gatame

Kansetsu-waza = Armlåsteknik (ej barn)



Waki-gatame

Ne-waza = Matt teknik



Makura-kesa-gatame

Ukemi = Fallteknik

Du skall behärska framtåfall i sidleds

Kumi-kata = Greppteknik

Två sätt att förhindra ukes grepp på ryggen
Ett sätt att utnyttja ukes grepp i nacken till egen teknik

Kombinationer och kontrningar

Fyra valfria kombinationer framtåt-bakåt i tachi-waza

Fyra valfria kombinationer höger-vänster i tachiwaza

Fem valfria kontrningar i tachi-waza

Övergång till Ne-waza

Fyra sätta att ta över när uke har hamnat på ett eller båda knäna

Två sätt att ta över när man själv har blivit kastad

Tre sätt att fullfölja efter valfritt kast/kastförsök med armlås varav minst ett kast skall vara offerkast

Två sätt att fullfölja efter valfritt kast/kastförsök med halslås

Tachi-waza = Stående teknik



Yoko-otoshi



Soto-maki-komi



Sumi-gaeshi

Uki-waza



O-guruma



Ushiro-goshi



Yoko-guruma



Ashi-guruma



Sode-tsuri-komi-goshi
"enarmsvarianten"

Graderingsbestämmelser

Bältet kan erhållas tidigast 45 träningstillfällen efter gradering till grön-blått bälte.

Du bör vara fyllda 13 år.

Alla tekniker skall tränas höger och vänster.

Alla tekniker skall utföras så att de ej går emot gällande tävlingsbestämmelser.

Arm- och halslås skall ingå tidigast 2 år innan de får användas i tävling

Det här skall du veta:

Renraku-waza = kombinationsteknik

Kaeshi-waza= kontringsteknik

Shime-waza = Halslåsteknik (ej



Sode-guruma-jime

Tsukkomi-jime



Kansetsu-waza = Armlåsteknik (ej barn)



Kannuki-gatame

Övrig Ne-waza

Tre sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra

Minst sju tekniker när uke som ligger på mage/alla fyra.

Minst sju tekniker när uke anfaller mellan benen

Minst två sätt att komma

till kata-te-jime

Minst två sätt att komma till sankaku-jime

Minst två sätt att komma till waki-gatame

Minst två sätt att komma till hara-gatame

Minst sju sätt att komma till juji-gatame

Ne-waza = Matt teknik



Kata-gatame

Ukemi = Fallteknik

Fritt fall

Falltekniken får visas på kastmattan

Kumi-kata = Greppteknik

Du skall kunna franskt och ryskt grepp samt visa hur man kan förhindra dessa

Kombinationer och kontringar

Sex valfria kontringar

Tio valfria kombinationer eller finter

Övergång till Ne-waza

Sex sätt att ta över när uke har hamnat på ett eller båda knän

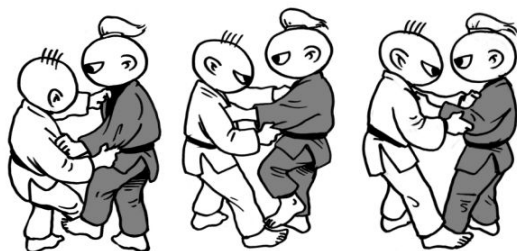
Minst fem sätt att fullfölja efter valfritt kast/kastförsök med armlås. Minst ett av kasten skall vara offerkast.

Minst tre sätt att fullfölja efter valfritt kast/kastförsök med halslås.

Tachi-waza



Seoi-nage Variant högerkast med vänster ingång



Tsubame-gaeshi



Ippon-seoi-nage Variant vänsterkast med attack mot ukes högra arm

Ura-nage



Uchi-mata
"benkast variant"



Kata-guruma



Yoko-otoshi - "Laats variant"
Obs! Man får inte längre greppa i benet



Yoko-gake

Graderingsbestämmelser

Bältet kan erhållas tidigast 50
träningstillfällen efter gradering till grön-blått
bälte.

Du bör vara fyllda 13 år.

Alla tekniker skall tränas höger och vänster.

Alla tekniker skall utföras så att de ej går
emot gällande tävlingsbestämmelser.

Arm- och halslås skall ingå tidigast 2 år
innan de får användas i tävling

Alla tekniker bör göras i fri,randoriliknade,
rörelse

Det här skall du veta:

Te-waza = hand/skulderkast

Koshi-waza= höftkast

Ashi-waza = benkast

Sutemi-waza = offerkast

Kumi-kata = Greppteknik

Presentation av den egna kumi-katan med
flera olika sätt att få sitt grepp mot uke som vill
ha följande grepp:

Höger framsida/nacke

Vänster framsida/nacke

Höger enarmsgrepp

Vänster enarmsgrepp

Kombinationer och kontringar

Sju valfria kontringar i tachi-waza

Åtta valfria kombinationer:

Varierar både framåt <> bakåt och höger <>
vänster

KATA

Egen kata, bestående av minst 10 olika
tekniker

Ne-Waza

Några frigörningar ur kata-gatame

Minst två sätt att komma till sode-guruma-jime

Minst två sätt att komma till tsukkomi-jime

Minst två sätt att komma till kannuki-gatame

Visa ditt favorithalslås och förklara hur och
varför du gör som du gör

Visa ditt favoritarmlås och förklara hur och
varför du gör som du gör

Fyra sätt att ta över när uke attackerar tori
som står på alla fyra

Tachi-waza



Utsuri-goshi



Uki-otoshi



Yoko-wakare



O-soto-guruma



Sumi-otoshi



Ko-soto-gari
Variant på båda benen
Nidan-ko-soto-gari



Hane-maki-komi



Uchi-mata



Ko-soto-gake
Variant på båda benen
Nidan-ko-soto-gake

Hoppande variant (kenken) där man attackerar med uchimata och hoppar snett framåt tills uke faller