

## Judo

Judo har sitt utspring fra Japan og er en kampidrett som ikke inneholder slag eller spark. Bryting er idretten som er nærmest beslektet med judo. Vår moderne judo bygger i stor grad på selvforsvar. I judo brukes ulike judokast (stående) og holdegrep (liggende på matten). Utøvere over 16 år kan også bruke ulike låseteknikker liggende på matten.

Judo er rimelig idrett, med lave kostnader til treningsutstyr. Judo er en sosial og inkluderende idrett som gir god allsidig trening, både fysisk, motorisk og mentalt. De fleste judoklubber tilbyr judo for barn fra 6-9 års alder og oppover. Flere klubber tilbyr også knøttejudo for barn fra 3-4 år.

## Gradering/Beltegrader

Fargen på judobeltet symboliserer hvor erfaren og teknisk dyktig en utøver er. Utøvere over 12 år kan bære helfargede belter (Kuy), mens utøvere under 13 år bærer stripete belter (mon).

For å få nytt belte må utøver bestå graderingen. Graderingen gjennomføres normalt i slutten av hvert semester. Nybegynnere graderer etter ett semester trening, mens andre utøvere normalt graderer seg hver 6-18 mnd.

Judo har følgende beltefarger: Hvitt (Nybegynnere), gult, orange, grønt, blått, brunt & svart. Innenfor svart belte finnes det 10 mestergrader, kalt Dan-grader. Fra 1. til 5. Dan bærer man svart belte, mens man fra 6. Dan kan bære rødhvite belter.

## Judotreningen

For å trene judo trengte man kun en judodrakt. Drakten består av jakke, bukse og belte. Det er viktig å lufte judodrakten etter trening og vaske den jevnlig når man blir eldre og svetter mer. Før trening bør negler klippes korte, og god hygiene bør påsees.

I tillegg til ulike judokast og holdegrep på matten, er noe av det første vi lærer i judo fallteknikk. God fallteknikk gjør at man unngår skader, og gjør det behagelig å bli kastet. Fallteknikk kan utføres forover, bakover og til sidene.

Under kamp og trening tar man tak i motstanderens drakt med begge hender, kalt grepsteknikk. God grepsteknikk gjør det lettere å få sin motstander ut av balanse.

Å kaste en motstander som står stødig er vanskelig. For å klare å kaste en motstander prøver man å bruke den ubalansen motstanderen er i, eller aktivt gjøre noe for å få motstanderen ut av balanse – kalt balansebrudd. Balansebruddet kan skje forover, bakover, til siden og på skrå.

## Judokonkurransen

Man må ha gradert til gult belte for å gå Judokonkurranser. Yngste klasse i barnestevner er normalt U9 (under 9 år). Barnestevnene har lav terskel for deltakelse, og har fokus på læring og det sosiale. I barneklassene benyttes flytende vektklasser der en tilstreber 4-5 deltagere i hver klasse. Det tas her hensyn til barnets vekt, alder og ferdighetsnivå. Fra 13 år og oppover skiller man kun på vekt i konkurranser.

Alle judoutøvere under fylte 13 år er automatisk forsikret gjennom NIF. Utøvere over fylte 13 år som betaler medlems- og treningskontingent i tide, forsikres av egen klubb. Forsikringene gjelder både organisert trening og konkurranse.

# Velkommen til Judo!



## Treningsregler 白

- 1 Hjelp til med å skape et positivt miljø
- 2 Mat og drikke skal ikke nytes på matten
- 3 Respekter din treningspartner og trener
- 4 Alle må være på plass når treningen starter
- 5 Ingen forlater matten uten lov fra hovedtrener
- 6 Kroppen din må være ren og neglene dine kortklippede
- 7 Judodrakten skal være ren og du skal ha den på deg riktig
- 8 Ta av alt løst på kroppen, smykker, klokke, halskjeder og lignende
- 9 Treningsreglene gjelder også etter trening og utenfor treningslokalet
- 10 Tilskuere og utøvere som ikke deltar på trening, skal ikke forstyrre treningen

«Husk at du alltid kan bli bedre!  
Man kan aldri bli utlært i judo»  
-Y. Yamashita-

## Japanske ord

- Rei - Hils
- Dan - Mester
- Gi - Judodrakten
- Ukemi - Fallteknikk
- Mon - Stripete belte
- Judoka - Judoutøver
- Kuy - Helfarget belte
- Randori - Fri treningskamp
- Tachi Waza - Stående teknikker
- Ippon - Kast som vinner kampen
- Uke - Den som teknikk utføres på
- Tori - Den som utfører en teknikk
- Hajime - Begynn kampen/treningen
- Kata - Et detaljert mønster av bevegelser
- Matte - Stopp (utøverne går tilbake på plass)
- Newasa - Kamp i liggende posisjon, bakkekamp

**For mer info om judo, se [www.Judo.no](http://www.Judo.no)**