

JUDO ZVEZA SLOVENIJE
TRADICIONALNI KODOKAN JUDO ®
POGOJI ZA PRIDOBITEV PASU
ZA MLAJŠE



JUDO ZVEZA SLOVENIJE
SJZ-SLOVENIAN JUDO
FEDERATION
SJZ – JUDO ZVEZA SLOVENIJE
Slovenija, Ruše
Telefon: +386 40 606 477

Uradna spletna stran: <https://wjfworldjudofederation.org/slovenia-se-une-a-la-world-judo-federation-slovenia-joins-the-world-judo-federation/>

Email: info@slojudo.org

KODOKAN JUDO

Kodokan Judo je opredeljen s strani Inštituta Kodokan Judo v Tokiu, Japonska kot

... borilna veščina, ki jo je oblikoval Jigoro Kano na osnovi svoje reformulacije in prilagoditve več klasičnih sistemov ju-jitsa, kot tudi na osnovi lastnih filozofskih idealov.

Vir: Kodokan New Japanese-English Dictionary of Judo

TRADICIONALNI KODOKAN JUDO

Tradicionalni Kodokan Judo je preprosto vadba Kodokan Judo, kot je opisana v knjigi Kodokan Judo (Kano, Kodansha International), brez pretiranega poudarka na športnem judu. Gre za študij zgodovine, bontona, waza in kate Kodokan Judo ter uživanje v tem, kar predstavljajo – znanje, veščine in način življenja, ki temeljijo na načelih, ki jih je učil ustanovitelj Kodokan Judo, Jigoro Kano.

SJZ-TKJ TEHNIČNI ODBOR

Predsednik – Roger A. Jarrett

Člani – Toshiaki Takikawa, Jim Harrison, Ben Bergwerf, Gene LeBell, James R. Webb, Bruce R. Bethers, Patrick Hickey, Robert Saal, William Cooley, Jorge R. Delgado, Eugene S. Fodor, Tom Reiff, Billy L. Sharp, Robert M. Carver, Shiro Kinmoku, David Parritt, Ernest G. McPeck, Carl Wilcox in Hiroyuki Takahashi.

Kazalo vsebine

JU-KYU (JU-KYU (bel pas – 10. KYU)	2
KU-KYU (bel pas z rumeno črto – 9. KYU)	2
HACHI-KYU (bel pas z oranžno črto – 8. KYU)	5
SHICHI-KYU (bel pas z zeleno črto – 7. KYU)	7
ROK-KYU (rumen pas – 6. KYU)	10
GO-KYU (oranžen pas – 5. KYU)	12
YON-KYU (zelen pas – 4. KYU)	15

SAN-KYU (moder pas – 3. KYU)

..... 18

NI-KYU (vijoličen pas – 2. KYU)

..... 21

IK-KYU (rjav pas – 1. KYU)

..... 25

SJZ-TKJ pogoji za pasove za mlajše

JU-KYU (bel pas – 10. KYU)

Splošne zahteve:

1. Ta pas se dodeli posameznikom z dobrim moralnim značajem, ki so bili sprejeti kot učenci pri uradno priznanem inštruktorju juda SJZ-TKJ.
2. Brez starostne omejitve.
3. Osnovno poznavanje pravil, postopkov in higijene v doju.
4. Redna udeležba na treningih v doju.

KU-KYU (bel pas z rumeno črto – 9. KYU)

Splošne zahteve:

1. Dober moralni značaj.
2. Brez starostne omejitve.
3. Redna udeležba na treningih v doju.
4. Mora biti član SJZ-TKJ v dobrem statusu.
5. Minimalni čas od Ju-Kyu naprej: tri mesece.

Splošno znanje:

Japonsko štetje: 1–10

1. Ena – Ichi
2. Dva – Ni
3. Tri – San
4. Štiri – Shi
5. Pet – Go
6. Šest – Roku
7. Sedem – Shichi
8. Osem – Hachi
9. Devet – Ku

10. Deset – Ju

Japonski izrazi:

1. Začnite! – Hajime!
2. Ustavi! – Matte!
3. Pozor! – Kiyotsuke!
4. Priklon! – Rei!
5. Da – Hai
6. Ne – lie
7. Naprej – Zempo
8. Levo – Hidari
9. Desno – Mig

10. Zadaj – Koho
11. Vadbeni prostor za judo – Dojo
12. Učitelj (v judu) – Sensei
13. Judoist – Judoka
14. Oseba, ki izvaja tehniko – Tori
15. Oseba, ki sprejema tehniko – Uke
16. Judo uniforma – Judogi
17. Ustanovitelj juda – Dr. Jigoro Kano
18. Prva judo šola – Kodokan
19. Leto ustanovitve prve judo šole – 1882
20. Borilna veščina, iz katere izvira judo – Jujut

WAZA – Tehnike

Učenci morajo pokazati naslednje tehnike:

UKEMI WAZA – Tehnike padcev:

1. Osnovni padec nazaj – Koho Ukemi



2. Osnovni padec na stran – Yoko Ukemi



3. Padec s prevalom naprej – Zempo Kaiten Ukemi



4. Padec s prevalom nazaj – Ushiro Kaiten

5. Osnovni padec naprej – Mae Ukemi



NAGE WAZA – Tehnike metov:

Veliki kolčni met – O Goshi



Veliki zunanji pomet – O Soto Gari



Enoročni ramenski met – Ippon Seoi Nage



NE WAZA – Tehnike na tleh:

1. Sklečni prijem (šal) – Kesa Gatame



2. Ramenski prijem – Kata Gatame

3. Pobeg iz Kesa Gatame in Kata Gatame

4. Preobrat s pritiskom čez obraz

HACHI-KYU (bel pas z oranžno črto – 8. KYU) General Requirements:

Splošne zahteve:

1. Dober moralni značaj.
2. Brez starostne omejitve.
3. Redna udeležba na treningih v doju.
4. Mora biti član SJZ-TKJ v dobrem statusu.
5. Minimalni čas od Ku-Kyu naprej: tri mesece.

Splošno znanje:

Japonsko štetje: 11–20

11. Enajst – Ju Ichi
12. Dvanajst – Ju Ni
13. Trinajst – Ju San
14. Štirinajst – Ju Shi
15. Petnajst – Ju Go
16. Šestnajst – Ju Roku
17. Sedemnajst – Ju Shichi
18. Osemnajst – Ju Hachi
19. Devetnajst – Ju Ku
20. Dvajset – Ni Ju

Judovski izrazi:

1. Prosim – Onegai Shimasu
2. Hvala – Domo Arigato
3. Tehnike padcev – Ukemi
4. Velik – O
5. Majhen – Ko
6. Zunaj – Soto
7. Znotraj – Uchi
8. Pometanje z nogo – Gari / Harai-barai
9. Kljukanje/rušenje z nogo – Gake
10. Ovijanje z metom – Maki Komi
11. Tehnike metov – Nage Waza
12. Tehnike borbe na tleh – Katame Waza
13. Tehnike udarcev – Atemi Waza
14. Tehnike padcev – Ukemi Waza
15. Prosta vadba – Randori
16. Formalna, vnaprej določena vadba – Kata
17. Tekmovanje – Shiai
19. Padec pri metu – Otoshi
20. Najljubša tehnika – Tokui Waza

WAZA – Tehnike

Učenci morajo pokazati naslednje tehnike:

NAGE WAZA – Tehnike metov:

1. Napredni pomet z nogo – De Ashi Harai



2. Met s kolesom čez koleno – Hiza Guruma



3. Met z zaustavitvijo stopala – Sasae Tsuru Komi Ashi

4. Met okoli vratu – Kubi Nage (enak kot O Goshi, le da je roka okoli vratu)

UKEMI WAZA – Tehnike padcev:

Učenci morajo pokazati stalno izboljšanje pri vseh ukemijih.

NE WAZA – Tehnike na tleh:

1. Bočni prijem (Yoko Shiho Gatame) in pobeg iz Yoko Shiho Gatame



2. Pobeg iz Yoko Shiho Gatame
3. Preobrat z roko in kolonom proti ležečemu nasprotniku

Kombinacije:

1. Kubi Nage v Kesa Gatame
2. O Soto Gari v Kesa Gatame

SHICHI-KYU (bel pas z zeleno črto – 7. KYU)

Splošne zahteve:

1. Dober moralni značaj.
2. Brez starostne omejitve.
3. Redna udeležba na treningih v doju.
4. Mora biti član SJZ-TKJ v dobrem statusu.
5. Minimalni čas od Hachi-Kyu naprej: tri mesece.

Splošno znanje:

Japonsko štetje: 21–40

21. Enaindvajset – Niju Ichi
22. Dvaindvajset – Niju Ni
23. Triindvajset – Niju San
24. Štiriindvajset – Niju Shi
25. Petindvajset – Niju Go
26. Šestindvajset – Niju Roku
27. Sedemindvajset – Niju Shichi
28. Osemindvajset – Niju Hachi
29. Devetindvajset – Niju Ku
30. Trideset – Sanju
31. Enaintrideset – Sanju Ichi
32. Dvaintrideset – Sanju Ni
33. Triintrideset – Sanju San
34. Štiriintrideset – Sanju Shi

35. Petintrideset – Sanju Go
36. Šestintrideset – Sanju Roku
37. Sedemintrideset – Sanju Shichi
38. Osemintrideset – Sanju Hachi
39. Devetrintrideset – Sanju Ku
40. Štirideset – Shiju

Tekmovalni judo izrazi:

1. Polna točka – Ippon
2. Skoraj polni met – Waza Ari
3. Skoraj Waza Ari – Yuko
4. Rahla prednost – Koka
5. Blaga kazen – Shido
6. Diskvalifikacijska kazen – Hansoku Make
7. Prijem na tleh (ukaz sodnika) – Osae Komi
8. Prijem na tleh prekinjen (ukaz sodnika) – Toketa
9. Ne premikaj se (ukaz sodnika) – Sono Mama
10. Nadaljuj (ukaz sodnika) – Yoshi
11. Odločitev! (ukaz sodnika) – Hantei
12. To je vse! (ukaz sodnika) – Sore Made!

WAZA – Tehnike

Učenci morajo pokazati naslednje tehnike:

NAGE WAZA – Tehnike metov:

1. Plavajoči kolčni met – Uki Goshi



2. Veliki notranji pomet – O Uchi Gari



3. Dvoročni pomet – Morote Gari

4. Vlečni kolčni met – Tsurigoshi

Obramba in protitehnike:

1. Obramba proti Tani Otoshi z uporabo Tsurigoshi.
2. Spust proti Morote Gari.

Kombinacije:

1. Morote Gari to Yoko Shiho Gatame

2. Tsurigoshi to Kuzure Kesa Gatame

NE WAZA – Tehnike na tleh:

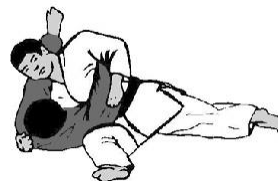
1. Pritisk zadaj (šal) – Ushiro Kesa Gatame



2. Pritisk zgoraj – Kami Shiho Gatame



3. Spremenjeni prijem (šal) – Kuzure Kesa Gatame



4. Pobeg iz Ushiro Kesa Gatame

5. Pobeg iz Kuzure Kesa Gatame

ROKU-KYU (rumen pas – 6. KYU)

Splošne zahteve:

1. Dober moralni značaj.
2. Brez starostne omejitve.
3. Redna udeležba na treningih v doju.
4. Mora biti član SJZ-TKJ v dobrem statusu.
5. Minimalni čas od Shichi-Kyu naprej: tri mesece.
6. Ta stopnja zahteva ponovni preizkus vseh prejšnjih zahtev s poudarkom na izboljšani izvedbi tehnik.

Splošno znanje:

Judovski izrazi:

1. Porušitev ravnotežja (del meta) – Kuzushi
2. Vstop (del meta) – Tsukuri
3. Izvedba (del meta) – Kake

4. Sedenje na kolenih – Seiza
5. Sedenje prekrižanih nog – Anza
6. Normalna hoja – Ayumi Ashi
7. Hoja z nogo, ki sledi – Tsugi Ashi
8. Stoječe tehnike metov – Tachi Waza
9. Tehnike metov z rokami/rokami – Te Waza
10. Tehnike metov s kolkom/pasom – Koshi Waza
11. Tehnike metov z nogami – Ashi Waza
12. Žrtvovalne tehnike padca nazaj – Ma Sutemi Waza
13. Žrtvovalne tehnike padca na stran – Yoko Sutemi Waza
14. Tehnike zadrževanja – Osae Komi
15. Tehnike davljenja – Shime Waza
16. Tehnike vzvodov – Kansetsu Waza
17. Vadba prijemov – Kumi Kata
18. Ponavljajoča vadba brez meta – Uchi Komi
19. Ogrevane vaje v judu – Junbi Undo
20. Ohlajevalne vaje v judu – Shumatsu Undo

WAZA – Tehnike

Učenci morajo pokazati naslednje tehnike:

NAGE WAZA – Tehnike metov:

1. Plavajoči kolčni met – Uki Goshi



2. Mali zunanji pomet – Ko Soto Gake



3. Mali notranji pomet – Ko Uchi Gari

4. Enoročni ramenski met s spustom – Ippon Seoi Otoshi (enako kot Ippon Seoi Nage, vendar s blokado noge)

Kaeshi Waza – Obrambe in protitehnikе:

1. O Soto Gaeshi proti O Soto Gari
2. Zunanji preskok okoli proti Ippon Seoi Nage
3. Spust in preobrat proti Ippon Seoi Otoshi

Renraku Waza – Kombinacije:

1. Ippon Seoi Otoshi v Kami Shiho Gatame
2. O Uchi Gari v Ko Uchi Gari
3. O Uchi Gari v Ko Soto Gake

NE WAZA – Tehnike na tleh:

1. Vertical Upper Quarters Hold Tate Shiho Gatame



2. Prijem čez prsi – Mune Gatame



3. Pobeg iz Kami Shiho Gatame

GO-KYU (oranžen pas – 5. KYU)

Splošne zahteve:

1. Dober moralni značaj.
2. Brez starostne omejitve.
3. Redna udeležba na treningih v doju.
4. Mora biti član SJZ-TKJ v dobrem statusu.

5. Minimalni čas od Roku-Kyu naprej: tri mesece.

Splošno znanje:

Kazni na judo tekmovanjih

1. Držati nasprotnikovo rokav tako, da ga prepogneš na koncu
2. Odhod izven tatamija ali potiskanje nasprotnika izven tatamija, razen v poteku borbe
3. Namenoma se izogniti prijemu, da bi preprečili akcijo v borbi
4. Potegniti nasprotnika na tla brez pravilne izvedbe
5. Držati nasprotnikova stopala/noge/hlače brez poskusa meta
6. Prevezemanje pretirano obrambne drže več kot 5 sekund
7. Dvigniti nasprotnika, ki leži na tatamiju, in ga potisniti nazaj na tatami
8. Vstavljanje prstov v rokave ali hlačnice nasprotnika
9. Popolnoma oviti katerikoli del telesa nasprotnika s pasom ali judo gi-jem
10. Uporabiti Shime Waza samo s prsti ali uporabo roba judo gi-ja ali pasu
11. Lažen napad, da se zavede sodnika
12. Narediti nenormalni prijem več kot 5 sekund brez napada
13. Dajanje judogija (katerikoli) v usta
14. Brcanje nasprotnikovih rok/noge za prekinitev prijema brez tehnike
15. Ne izvajanje napadalnih gibov 15–25 sekund
16. Dotikanje glave, stopala ali noge neposredno z obrazom nasprotnika
17. Uporaba prstov obeh rok za prekinitev prijema
18. "Vijačenje" rokavov ali hlačnic več kot 5 sekund za obrambni namen
19. Držanje pištolskega ali mačjega prijema na enem od nasprotnikovih rokavov
20. Polaganje stopala/noge na pas, ovratnik ali rever nasprotnika
21. Namenoma razvezati judogi ali pas brez dovoljenja sodnika
22. Vsako nevarno delovanje proti trupu, glavi ali vratu nasprotnika

Hansoku Make – težke kazni:

1. Uporaba vzvoda na katerikoli sklep razen komolca
2. Padanje neposredno na glavo pri izvedbi vzvoda na roko
3. Dvigniti nasprotnika, ki leži na tatamiju, in ga potisniti nazaj na tatami
4. "Potopiti" glavo pri metu ali pasti nazaj pri Kata Guruma
5. Pomet z notranje strani noge, medtem ko nasprotnik izvaja tehniko kot Harai Goshi
6. Namenoma pasti nazaj, medtem ko je nasprotnik na hrbtu
7. Neprimerne pripombe, geste ali opazke proti nasprotniku ali sodniku
8. Nošenje trdih kovinskih ali plastičnih predmetov
9. Neupoštevanje navodil sodnika
10. Izvajanje Kawazu Gake
11. Kakršnakoli dejanja, ki lahko ogrozijo vrat/hrbtenico ali so v nasprotju z duhom juda

WAZA – Tehnike

Učenci morajo pokazati naslednje tehnike:

NAGE WAZA – Tehnike metov:

1. Mali zunanji pomet – Ko Soto Gari



2. Kolenski kolesni met – Koshi Guruma

3. Zunanji ovijalni met – Soto Makikomi

Kaeshi Waza – Obrambe in protitehnike:

1. Notranji rez proti levemu kolčnemu metu
2. Umik proti O Uchi Gari

Renraku Waza – Kombinacije:

1. O Soto Gari v Kuzure Kesa Gatame
2. Ko Uchi Gari v O Uchi Gari

NE WAZA – Tehnike na tleh:

1. Makura Kesa Gatame



2. Pobeg iz Tate Shiho Gatame

YON-KYU (zeleni pas – 4. KYU)

Splošne zahteve:

1. Dober moralni značaj.
2. Brez starostne omejitve.
3. Redna udeležba na treningih v doju.
4. Mora biti član SJZ-TKJ v dobrem statusu.
5. Minimalni čas od Go-Kyu naprej: štiri mesece.

General Knowledge:

Splošno znanje:

Angleška in japonska imena za judo kate:

1. Nage No Kata – Oblike metov
2. Katame No Kata – Oblike prijemov
3. Ju No Kata – Oblike nežnosti
4. Goshinjutsu No Kata – Oblike samoobrambe
5. Kime No Kata – Oblike odločitve
6. Joshi Goshinho – Oblike samoobrambe za ženske
7. Itsutsu No Kata – Oblike petih
8. Koshiki No Kata – Oblike starodavnosti
9. Seiryoko Zenyo Kokumin Taiiku – Vaje za največjo učinkovitost

Odrasle judo stopnje (od najvišje do najnižje):

1. Judan – Črn pas ali rdeč pas
2. Kudan – Črn pas ali rdeč pas
3. Hachidan – Črn pas ali bel & rdeč panel pas
4. Shichidan – Črn pas ali bel & rdeč panel pas
5. Rokudan – Črn pas ali bel & rdeč panel pas
6. Godan – Črn pas ali bel & rdeč panel pas
7. Yodan – Črn pas ali bel & rdeč panel pas

8. Sandan – Črn pas
9. Nidan – Črn pas
10. Shodan – Črn pas
11. Ikkyu – Rjav pas
12. Nikkyu – Rjav pas
13. Sankyu – Rjav pas
14. Yonkyu – Zeleni pas
15. Gokyu – Oranžen pas
16. Rokkyu – Rumen pas

Ujemi naslednje izraze, ki se uporabljajo v judu:

1. Pas judo uniforme – Obi
2. Judo jakna – Uwagi
3. Rokav judo uniforme – Sode
4. Ovratnik judo uniforme – Eri
5. Hlače judo uniforme – Zubon
6. Preplet rok – Ude Garame
7. Zaklep roke čez roke – Juji Ude Gatame
8. Zaklep v pazduhi – Wake Gatame
9. Koleni – Hiza
10. Kolo (kot pri metu) – Guruma
11. Stran/sredina – Yoko
12. Odskočna akcija (kot pri metu) – Hane
13. Medsebojna korist in dobrobit – Jita Kyoei
14. Največja učinkovitost – Seiryoku Zenyo
15. Nežen način – Judo

WAZA – Tehnike

Učenci morajo pokazati naslednje tehnike:

UKEMI WAZA – Tehnike padcev:

Izboljšana sposobnost pri predhodnih ukemijih.

1. **NAGE WAZA – Tehnike metov:** Dvigovalni
vlečni kolčni met – Tsuru Komi Goshi



2. Met s padcem telesa – Tai Otoshi



3. Velika zunanja kljuka – O Soto Gake
4. Dvoročni ramenski met – Morote Seoi Nage



Kaeshi Waza – Obrambe in protitehnike:

1. Prekorak proti Tai Otoshi

Renraku Waza – Kombinacije:

1. Ko Uchi Gari v Tai Otoshi
2. Ko Soto Gake v Tate Shiho Gatame

3. Kuzure Kami Shiho Gatame – Spremenjen zgornji prijem



4. Pobeg iz Tate Shiho Gatame

SAN-KYU (moder pas – 3. KYU)

Splošne zahteve:

1. Dober moralni značaj.
2. Brez starostne omejitve.
3. Redna udeležba na treningih v doju.
4. Mora biti član SJZ-TKJ v dobrem statusu.
5. Minimalni čas od Yon-Kyu naprej: štiri mesece..

Splošno znanje:

Judovski izrazi:

1. (Slama, japonske) blazine za judo – Tatami
2. Osnovna naravna drža – Shizen Hontai
3. Osnovna obrambna drža – Jigo Hontai
4. Klečeč priklon – Kyoshi
5. Imetnik katerega koli pasu pod črnim pasom – Mudanshai
6. Imetnik katerega koli črnega pasu – Yudanshai
7. Klečeč priklon – Za Rei
8. Stoječi priklon – Ristsu Rei
9. Trenutna promocija – Batsugan
10. Različica (tehnike) – Kuzure
11. Protitehnike – Kaeshi Waza
12. Kombinacije ali lažne tehnike – Renraku Waza
13. Štirje koti (kot pri prijemih) – Shiho
14. Dvanajsta stopnja črnega pasu (samo Dr. Kano) – Junidan

15. Obramba (na tehniko) – Bogyo
16. Vstop v borbo na tleh – Hairi Kata
17. Desna naravna drža – Migi Shizen Tai
18. Leva naravna drža – Hidari Shizen Tai
19. Desna obrambna drža – Migi Jigo Tai
20. Leva obrambna drža – Hidari Jigo Tai

Številke uporabljene v judu

1. Petdeset – Goju
2. Šestdeset – Rokuju
3. Sedemdeset – Shichiju
4. Osemdeset – Hachiju
5. Devetdeset – Kuju
6. Sto – Hyaku
7. Dvesto – Ni Hyaku
8. Tisoč – Sen (ali Issen)
9. Tri tisoč – San Sen
10. Deset tisoč – (Ichi) Man ali Man
11. Štirideset tisoč – Yon Man
12. Sto tisoč – Ju Man
13. Petsto tisoč – Goju Man
14. En milijon – Hyaku Man
15. Šest milijonov – Roku Hyaku Man

WAZA – Tehnike

Učenci bodo demonstrirali naslednje tehnike:

UKEMI WAZA – Tehnike padanja:

Pad naprej s skokom – Zempo Tobi Ukemi

1. **NAGE WAZA – Tehnike metov:** Zajemalni
pomet z nogo - Okuri Ashi Harai



2. Pomet preko boka - Harai Goshi



3. Met preko notranjega stegna - Uchi Mata



4. Dolinski met - Tani Otoshi



5. Veliki zunanji poteg - Osoto Makikomi

Kaeshi Waza - Obrambe in Proti napadi:

1. Prijem za nogo in O Uchi Gari proti Hiza Guruma
2. Tani Otoshi proti metom naprej

Renraku Waza - Kombinacije:

1. Ippon Seoi Nage v O Uchi Gari

2. Pobeg iz Ushiro Kesa Gatame
3. Objem in preval iz položaja

SHIME WAZA - Dušilne tehnike:

Goli dav (Hadaka-Jime)



NI-KYU (vijoličen pas Belt - 2nd Kyu)

Splošne zahteve:

Splošne zahteve:

1. Dober moralni značaj.
2. Brez starostne omejitve.
3. Redna prisotnost in trening v dvorani.
4. Članstvo v dobrem stanju pri ŠJZ-TKJ.
5. Minimalna doba v tem pasu kot pri San-Kyu: šest mesecev.

General Knowledge:

Match the Following English and Japanese Names of Throws and Techniques

- | | |
|---------------------------------|-------------------|
| 1. Big Hip Throw | O Goshi |
| 2. Lifting Hip Throw | Tsuri Komi Goshi |
| 3. Hip Wheel/Whirl Throw | Koshi Guruma |
| 4. Scarf Hold-down | Kesa Gatame |
| 5. Side 4-Corners Hold-Down | Yoko Shiho Gatame |
| 6. Upper 4-Corners Hold-Down | Kami Shiho Gatame |
| 7. Naked Strangle | Hadaka Jime |
| 8. Sliding Lapel Strangle | Okuri Eri Jime |
| 9. Normal Crossed Strangle | Nami Juji Jime |
| 10. Cross Arm Lock | Juji Ude Gatame |
| 11. Arm Lock | Ude Gatame |
| 12. Arm Twist | Ude Garami |
| 13. Little Inside Reaping Throw | Ko Uchi Gari |
| 14. Major Inside Reaping Throw | O Uchi Gari |
| 15. Major Outside Reaping Throw | O Soto Gari |
| 16. Advancing Foot Sweep | De Ashi Barai |

- | | | | |
|-----|-------------------------------------|-----------------------|------------------------------|
| 17. | Sliding Foot Sweep | Okuri Ashi Barai | |
| 18. | Sweeping Lifting Pulling Foot Sweep | Harai Tsuru Komi Ashi | |
| 19. | Body Drop Throw | Tai Otoshi | |
| 20. | Valley Drop Throw | Tani Otoshi | |
| 21. | Sweeping Hip Throw | Harai Goshi | |
| 22. | Springing Hip Throw | Hane Goshi | |
| 23. | Inner Thigh Throw | Uchi Mata | |
| 24. | Modified Scarf Hold-down | Kuzure Kesa Gatame | |
| 25. | Triangle Strangle | Sankaku Jime | |
| 26. | Reverse Scarf Hold-down | Ushiro Kesa Gatame | |
| 27. | Reverse Hip Throw | Ushiro Goshi | |
| 28. | Switching Hip Throw | Utsuri Goshi | |
| 29. | Circle Throw | Tomoe Nage | 30. Backwards Throw Ura Nage |
| 31. | Mountain Storm Throw | Yama Arashi | |
| 32. | Sleeve Lifting Pulling Hip Throw | Sode Tsuru Komi Goshi | |
| 33. | Inner Thigh Counter Throw | Uchi Mata Sukashi | |
| 34. | Armpit Lock | Waki Gatame | |
| 35. | Flying Scissors Throw | Kani Basami | |

WAZA – Techniques

Students will demonstrate the following techniques:

UKEMI WAZA - Breakfalling Techniques:

Improved ability in all previous Ukemi Waza.

Ability to teach all previous Ukemi Waza.

NAGE WAZA - Throwing Techniques:

1. Corner Throw Sumi Gaeshi



2. Leg Wheel Throw Ashi Guruma

3. Outside Wheel Throw O Soto Guruma

4. Circle Throw Tomoe Nage



Kaeshi Waza - Defenses and Counters:

1. Ste over defense against Sasae Tsuru Komi Ashi

Renraku Waza - Combinations:

1. Ippon Seoi Nage to O Soto Gari
2. Kubi Nage to Soto Makikomi

NE WAZA - Ground Techniques:

All previous techniques.

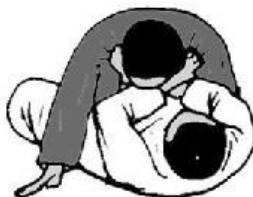
SHIME WAZA - Ground Techniques:

- | | | |
|----------------------|----------------|----------------------------|
| 1. Single Cross Lock | Kata-Juji-Jime | From front, hands reversed |
|----------------------|----------------|----------------------------|

2. Reverse Cross Lock Gyaku-Juji-Jime



3. Normal Cross Lock Nami-Juji-Jime
From front, palms down



From front, palms up



IK-KYU (Brown Belt - 1st Kyu)

General Requirements:

1. Sound moral character.
2. No age requirement.
3. Regular dojo attendance and training.
4. **Member in good standing with SJZ-TKJ.**
5. Minimum time in grade requirement as Ni-Kyu, six months.

General Knowledge:

According to Dr. Kano, what is the ultimate purpose of Judo? The harmonious development and eventual perfection of human character.

WAZA – Techniques

Students will demonstrate the following techniques:

UKEMI WAZA - Breakfalling Techniques:

Improved ability in all previous Ukemi.

NAGE WAZA - Throwing Techniques:

1. Springing Hip Throw Hane Goshi



2. Sweeping Lifting Pulling Foot Throw Harai Tsuru Komi Ashi



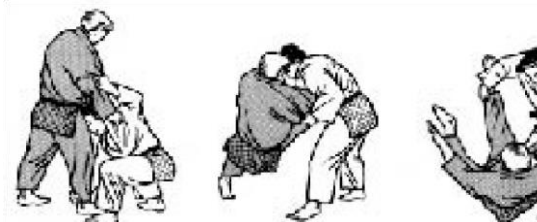
3. Shoulder Wheel Throw Kata Guruma



4. Sleeve Lifting Pulling Hip Sode Tsuru Komi Goshi



5. Heel Trip Kibisu Gaeshi



Kaeshi Waza - Defenses and Counters:

1. Hip block against Morote Seoi
2. Turn in (O or Ko Uchi Gari) against Tani Otoshi
3. Grab foot and pin again Tomoe Nage
4. Head duck against Koshi Guruma

Renraku Waza - Combinations:

Harai Goshi to O Soto Gari

NE WAZA - Ground Techniques:

All previous techniques.

SHIME WAZA - Choking Techniques:

1. Single Wing Lock

Kataha-Jime



2. Sliding Lapel Lock

Okuri-Eri-Jime



1. Triangular Necklock

Sankaku-Jime

Ashi-Gatame-Jime / Sankaku-Jime



2. Side Triangular Necklock

Yoko Sankaku-Jime

