

柔道  
Ju Do

"Chiri mo tsumori yamato nari"

-- Even specks of dust when collected can form a mountain.

(Til og med støvkorn, hvis du samler nok, kan bli til ett fjell)

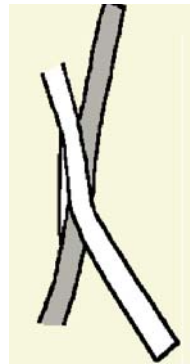


**Informasjonsfolder**

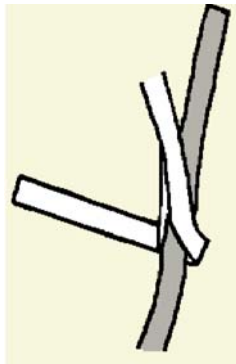
### Knytte beltet

Begynn med å legge midten på beltet ca. ved navlen. Legg begge ender i hver sin retning rundt kroppen slik at endene til slutt overlapper foran navlen igjen. (bilde 1.)

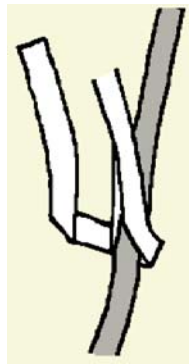
(Denne metoden forutsetter at du legger beltet «oppå hverandre» og ikke «krysser over hverandre» bak på ryggen.) Øvelse gjør mester! ⇒)



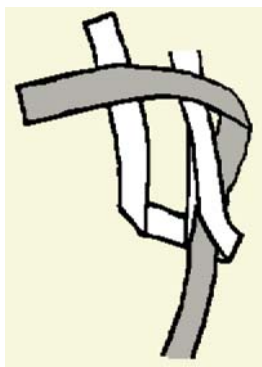
1.



2.



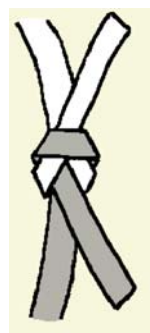
3.



4.



5.

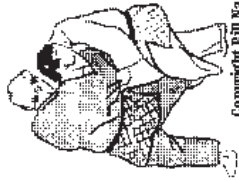


6.



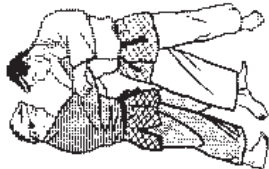
Jigoro Kano – Skaperen av judo

Eksempel på fire teknikker:



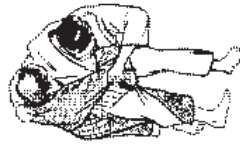
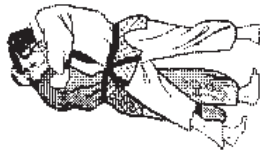
De ashi harai

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club



Uki goshi

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club



O soto gari

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club



Seoi nage

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

Ordliste	
Judo	Den myke vei
Kodokan	Judo institusjon i Tokyo, Japan der Judo ble grunnlagt
Kroppsdeler og teknikker relatert til kroppsdeler	
Ashi	Fot, bein
Ashi Waza	Fot/bein teknikker
Koshi	Hofte
Koshi Waza	Hofte teknikker
På trening	
Dojo	Skole, eller treningsrom
Tatami	Mattene vi trener på
Judoka	En/ei som studerer Judo
Kyu	Student beltegrader, ungdom/voksen. (helfarget belte)
Mon	Beltegrader for barna. (stripet belte)
Sensei	Lærer, instruktør
Judogi	Judo treningsdrakt
Obi	Judo belte
Dan	Svart beltegrad
Tori	Person som utfører teknikk
Uke	Person som mottar teknikken. (eks. blir kastet)
Tachi Waza	Stående teknikker
Ne Waza	Teknikker på bakken
Hajime / mate	Start / stopp
Randori	Fri bevegelse
Rei	Bukk
Ritsurei	Stående bukk
Seiza	Formell knelende stilling som før og etter trening.
Uchikomi	Repetisjonstrening uten å gjøre det ferdig. (uten eks. selve kastet)
Za-rei	Knelende hilsen
Waza	Teknikk

På konkurranse	
Shiai	Kamp / konkurranse
Ippon	Seier, vinnerpoeng i konkurranse
Waza Ari	Poeng i konkurranse
Osaekomi	Holdegrep, dommeren starter klokka for godkjent holdegrep.
Toketa	Frigjøring, klokka for godkjent holdegrep stanser.
Shido	Straffepoeng i konkurranse
Hansoku-make	Det alvorligste straffepoeng i konkurranse, diskvalifikasjon. Kampen tapes.
Sore Made	Ferdig, tiden er ute (i konkurranse)
Sono Mama	Stopp bevegelse; frys i stilling en er i.
Yoshi	Fortsett. (etter "sono mama")
Retninger og fallteknikk	
Ukemi	Fallteknikker
Mae	Fremover/foran
Mae Ukemi	Falle forover
Ushiro	Bakover, bak
Ushiro Ukemi	Falle bakover
Yoko	Side
Yoko Ukemi	Falle sidelengs

#### Tips til konkurranse dagen:

- Legge seg tidlig kvelden før.
- Spise skikkelig frokost.
- "morgentoilet". =)
- Ha med frukt i biter, gjerne bananer, dette er raske næringsstoffer kroppen trenger på en lang konkurranse dag. Erfaring tilsier at en vil ha sjokolade, brus og den slags, og det er det en grunn til. Det er de hurtige karbohydratene som tas raskest opp av kroppen og brennes opp forst, kroppen selv «spør» etter først. Frukt inneholder frukt sukker som gjør mye av samme nytten. Se kostholdsveiledning på [www.kinsa.no](http://www.kinsa.no) for mer.
- På konkurranser er det gjerne oppslagstavler, fremvisere og lignende som viser kampoppsettene. Her ser en utøvers navn og rekkefølgen på alle kamper.
- Utøveren som er merket med blått bærer blå gi (judodrakt) eller tar på seg rødt kampbelte i stedet for sitt vanlige belte. Utøveren merket i hvitt tar på seg hvit gi eller hvitt kampbelte. Bama bruker ikke blå / hvit gi, stevnearrangør for bamestevnene sørger for at det er røde / hvite belter tilgjengelig.
- Konkurransen foregår gjerne på flere matter. Det kan en også lese ut fra informasjonstavlene. En utøver går gjerne alle sine kamper på den samme matta, men ikke alltid.

#### Telle til ti:

- 1 - Ichi
- 2 - Ni
- 3 - San
- 4 - Shi
- 5 - Go
- 6 - Roku
- 7 - Shichi
- 8 - Hachi
- 9 - Ku
- 10 - Ju