



Graderingshefte
2.mon/2. kyu
Blått belte

GRADERINGSSKJEMA TIL BLÅTT BELTE.

2. KYU/MON, BLÅTT BELTE

Generelle krav.

3.mon/4. mon. Grønt/blått belte. Halvgradering.

I løpet av året må du fylle minst 11 år.

Du må ha deltatt på minst 40 treninger etter siste gradering.

4. mon. Helblått belte med hvit monstripe.

I løpet av året må du fylle minst 12 år

Du må ha deltatt på minst 20 treninger etter siste gradering.

2. kyu. Blått belte.

I løpet av året må du fylle minst 13 år.

Du må ha deltatt på minst 85 treninger etter siste gradering.

Kjennskap til

- Straffbare handlinger i de internasjonale kampreglene.
- Det er anbefalt at utøver har deltatt på 2 stevner siden sist gradering.
- Innen alle teknikkgrupper skal man beherske flere teknikker til begge sider.
- Utøveren skal kunne utføre alle teknikker i fri bevegelse.
- Forståelse for enkle treningsprinsipper:
 - Oppvarming, uttøyning, utholdenhetstrening, styrketrening.

Ne-waza (bakketeknikker)

Osaekomi-waza (holdegrep).

Hovedteknikk samt en variant fra hver gruppe med sine respektive frigjøringer skal vises i flytende bevegelse.

- Kesa gatame (Skjerfholdegrep)
- Yoko shiho gatame (sideveis firepunkts holdegrep)
- Tate shiho gatame (overskrevs firepunkts holdegrep)
- Kata gatame (Skulderholdegrep)
- Kami shiho gatame (firepunkts holdegrep fra hodeenden)

Kansetsu waza (armbend) fra og med det året utøveren fyller 13 år

Vise teknikkene og forsvar eller frigjøringer.

- Ude hishigi juji gatame (korsarmbend)
- Ude hishigi waki gatame (armbrekkende armhuleholdegrep)
- Ude garami (flettearmbend)
- Ude hishigi ashi gatame (armbrekkende beinholdegrep)
- Kannuki gatame (tverrtre-armbend)
- Ude hishigi hara gatame (armbrekkende mageholdegrep)
- Ude hishigi ude gatame (armbrekkende armholdegrep)

Shime waza (kvelinger), fra og med det året utøveren fyller 13 år

Teknikkene skal vises med variant i flytende bevegelse.

- Hadaka jime (naken kveling)
- Juji jime (krysskveling)
- Okuri eri jime (glidende kragekveling)
- Kata te jime (enhånds kveling)
- Kata ha jime (envinget kveling)

Bevegelsesoppgaver

- 2 fordykningsteknikker
- 3 kombinasjoner (Renraku waza)
- 3 motkast (Kaeshi-waza)
- 3 overganger fra Tachi waza til Ne waza
- 3 angrep hvis Uke ligger på magen
- 2 motangrep hvis Tori ligger på magen
- 3 angrep hvis Uke ligger på ryggen (Tori mellom bena)
- 2 angrep hvis Tori ligger på ryggen (Uke mellom bena)

Hovedmål

- Vise grunnleggende ferdigheter i flere bevegelsesretninger.
- Utøveren skal kunne vise sammensatte bevegelser.
- Det er viktig at alle nage-waza-teknikker læres i bevegelse.
- Det skal tilstrebes at teknikkene utføres i realistiske situasjoner.
- Utøveren må kunne skape og utnytte situasjoner.

Mon-belter/Minimumsalder/Minimum antall treningstimer.

Belte-farge	Hvitt belte. Mon.	Hvitt/gult belte. Mon.	Gult belte. Mon.	Gult/oransje belte. Mon.	Oransje belte. Mon.	Oransje/grønt belte. Mon.	Grønt belte. Mon.	Grønt/blått belte. Mon.	Blått belte. Mon.	Blått/Brunt belte. Mon.	Brunt belte. Mon.
Minste antall timer. 320		10	15	20	25	30	35	40	45	50	50
Minste alder		6	7	8	9	10	11	11	12	12	12

Tabell 3

7. Kyu-belter/Minimumsalder/Minimum antall treningstimer.

Belte-farge	Hvitt belte. Kyu.	Gult belte. Kyu.	Oransje belte. Kyu.	Grønt belte. Kyu.	Blått belte. Kyu.	Brunt belte. Kyu.					
Minste antall timer. 320		25	45	65	85	100					
Minste alder.		13	13	13	13	14					

Tabell 4.

Go kyo. Hele gruppe (1+2+3+) 4, 32 teknikker.

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side

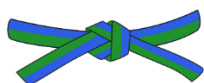
Tori skal vise kasteteknikker i bevegelse fremover-, bakover- og sideveis.

Grupper.	Første halvgradering. Halvt gult belte.	Andre halvgradering. Helt gult belte.
Dai ikkyo (gruppe 1) Gruppe 1 til Gult belte. Kolonne 2: Halv Mon-grad. Kolonne 3: Hel Mon-grad. Kolonne 2+3: Kyu-grad.	<ul style="list-style-type: none"> • De ashi barai. (forfot feiing) • Hiza guruma (hjul omkring kneet) • Sasae tsuri komi ashi (fotsperre) • Uki goshi (hoftesving) 	<ul style="list-style-type: none"> • O soto gari (stor utvendig meining) • O goshi (stort hoftekast) • O uchi gari (stor indre meining) • Seoinage (skulderkast)
	Første halvgradering. Halvt gult/oransje belte.	Andre halvgradering. Helt oransje belte.
Dai nikyo (gruppe 2) Gruppe 1+2 til Oransje belte. Kolonne 2: Halv Mon-grad. Kolonne 3: Hel Mon-grad. Kolonne 2+3: Kyu-grad.	<ul style="list-style-type: none"> • Ko soto gari • Ko uchi gari • Koshi guruma • Tsurikomi-goshi 	<ul style="list-style-type: none"> • Okuri ashi barai • Tai Otoshi • Harai goshi • Uchi mata
	Første halvgradering. Halvt oransje/grønt belte.	Andre halvgradering. Helt grønt belte.
Dai sankyo (gruppe 3) Gruppe 1+2+3 til Grønt belte. Kolonne 2: Halv Mon-grad. Kolonne 3: Hel Mon-grad. Kolonne 2+3: Kyu-grad.	<ul style="list-style-type: none"> • Ko soto gake • Tsuru goshi • Yoko otoshi • Ashi guruma 	<ul style="list-style-type: none"> • Hane goshi • Harai tsurikomi ashi • Tomoe nage • Kata guruma
	Første halvgradering. Halvt grønt/blått belte.	Andre halvgradering. Helt blått belte.
Dai yonkyo (gruppe 4) Gruppe 1+2+3+4 til Blått belte. Kolonne 2: Halv Mon-grad. Kolonne 3: Hel Mon-grad. Kolonne 2+3: Kyu-grad.	<ul style="list-style-type: none"> • Sumi gaeshi • Tani otoshi • Hane makikomi • Sukui nage, 	<ul style="list-style-type: none"> • Utsuri goshi • O guruma • Soto makikomi • Uki otoshi

Beltefargene.

Nedenfor vil du se de forskjellige beltene du kan gradere til. Til høyre for hvert belte listes kravene som må oppfylles for at du skal kunne vurderes til gradering.

Mon-grader. Alders- og minimum trenings-krav.



3.mon/2. mon. Grønt/blått belte. Halvgradering.

I løpet av året må du fylle minst 11 år.

Du må ha deltatt på minst 40 treninger etter siste gradering.



4. mon. Helblått belte med hvit monstripe.

I løpet av året må du fylle minst 12 år

Du må ha deltatt på minst 45 treninger etter siste gradering.

Forskjellen på mon- og kyu-grader. For kyu-graderingene må man fylle minst 13 år i graderingsåret. I tillegg må man vise kansetsu og shime waza.

Alle yngre graderes til mon-grad. Disse graderingsstegene deles i halv-graderinger, til og med det året du fyller 12 år.

Overgang fra mon- til kyu-grader.

Eks.: en utøver som har 3. mon, er 12 år, og fyller 13 året etter, kan ta kansetsu og shime waza-tillegget allerede i januar. Da får man 3. kyu. Beltet endres fra grønt med mon-stripe til helgrønt. Samme gjelder for alle mon-grader.