



Graderingshefte
1.mon/1. kyu
Brunt belte

GRADERINGSSKJEMA TIL BRUNT BELTE.

1. KYU/MON, BRUNT BELTE

Generelle krav

2. mon/1. mon. Blått/brunt belte. Halvgradering.

I løpet av året må du fylle minst 12 år.

Du må ha deltatt på minst 50 treninger etter siste gradering.

Du må kunne vise teknikkene, og forklare dens oppbygging og prinsipp.

1. mon. Helbrunt belte med hvit monstrie.

I løpet av året må du fylle minst 12 år.

Du må ha deltatt på minst 50 treninger etter siste gradering.

1.kyu. Brunt belte helfarget.

I løpet av året må du fylle minst 14 år.

Du må ha deltatt på minst 100 treninger etter siste gradering.

Det er ønskelig at utøveren har deltatt på 3 stevner siden sist gradering.

- God kjennskap til de internasjonale kampreglene.
- Kjennskap til akutt skadebehandling (POLICE-begrepet)
 - POLICE: Protection, Optimal Loading, ICE: Ice, Compression, Elevation.
- og kjennskap til gjenopptrening etter skade.
- Kjennskap til dopingproblematikken. (Det bør i treningen legges vekt på holdningsskapende aktiviteter).
- Kunnskap om kosthold generelt og kosthold knyttet til trening og konkurranser.
- Det anbefales at utøveren har trener 1- og eller C-dommerlisens

Ne waza (baketeknikker)

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) |

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

Teknikkene skal vises med variant i flytende bevegelse.

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

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)
- Kannuki gatame (tverrtre-armbend)
- Ude hishigi ude gatame (armbrekkende armholdegrep)
- Ude hishigi ashi gatame (armbrekkende beinholdegrep)
- Ude hishigi hara gatame (armbrekkende mageholdegrep)

Bevegelsesoppgaver

- 3 angrep hvis uke ligger på magen.
- 3 motangrep hvis tori ligger på magen.
- 3 angrep hvis uke ligger på ryggen (tori mellom bena).
- 3 angrep hvis tori ligger på ryggen (uke mellom bena).
- 4 overganger fra tachi-waza til ne-waza.
- 4 motkast (Kaeshi-waza).
- 4 kombinasjoner (Renraku-waza).

Fordypningsteknikker

- Minst 3 fordypningsteknikker.
- Minst 1 fordypning skal være i ne waza .
- og minst 1 skal være i tachi waza.

Hovedmål

- Vise sikre ferdigheter i flere bevegelsesretninger.
- Utøveren skal vise realistiske overganger, kombinasjoner og kontringer.
- En del av teknikkene bør vises i randori-form.
- Utøveren må kunne vise teknikkinnganger fra ulike posisjoner.

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) 5, 40 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
	Første halvgradering. Halvt blått/brunt belte.	Andre halvgradering. Helt brunt belte.
Dai gokyo (gruppe 5) Gruppe 1+2+3+4+5 til Brunt belte Kolonne 2: Halv Mon-grad. Kolonne 3: Hel Mon-grad. Kolonne 2+3: Kyu-grad.	<ul style="list-style-type: none"> • O soto guruma • Uki waza • Yoko wakare • Yoko guruma 	<ul style="list-style-type: none"> • Ushiro goshi • Ura nage • Sumi otoshi Yoko-gake

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.



2. mon/1. mon. Blått/brunt belte. Halvgradering.

I løpet av året må du fylle minst 12 år.

Du må ha deltatt på minst 50 treninger etter siste gradering.



1. mon. Helbrunt belte med hvit monstripe.

I løpet av året må du fylle minst 12 år.

Du må ha deltatt på minst 50 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.