



Graderingshefte
3.mon/3. kyu
Grønt belte

GRADERINGSSKJEMA TIL GRØNT BELTE.

3. KYU/MON, GRØNT BELTE

Generelle krav

4. mon/3. mon. Oransje/grønt belte. Halvgradering.

- I løpet av året må du fylle minst 10 år.
- Du må ha deltatt på minst 20 treninger etter siste gradering.

3. mon. Helgrønt belte med hvit monstripe.

- I løpet av året må du fylle minst 11 år.
- Du må ha deltatt på minst 35 treninger etter siste gradering.

3. kyu. Grønt belte.

- I løpet av året må du fylle minst 13 år.
- Du må ha deltatt på minst 65 treninger etter siste gradering.
- Kjennskap til: Art 4: Personkrav, Art 8: Offisielle dommertegn, Art 15: Kampens begynnelse i de internasjonale kampreglene.
- Utøveren bør ha kamperfaring. Det er anbefalt at utøver har deltatt på 2 stevner siden sist gradering.
- Alle teknikker utføres i fri bevegelse til begge sider.

Forståelse for

- Renraku waza – kombinasjonsteknikker
- Kaeshi waza - kontreringsteknikker
- Tokui waza - favoritteknikk
- Enkle treningsprinsipper. Oppvarming, uttøying, utholdenhets-trening, styrketrening

Ne waza (bakketeknikker)

Osaekomi waza (holdegrep) med frigjøring til begge sider.

- 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

Vise teknikkene og forsvar eller frigjøringer.

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

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

Vise teknikkene og forsvar eller frigjøringer.

- Ude garami (Flettearmbend)
- Ude hishigi juji gatame (Korsarmbend)

- Ude hishigi ude gatame (Armbrekkende armholdegrep)
- Ude hishigi waki gatame (Armbrekkende armhuleholdegrep)
- Ude hishigi hiza gatame (Armbrekkende kneholdegrep)
- Ude hishigi hara gatame (Armbrekkende mageholdegrep)

Go kyo. Hele gruppe (1+2+) 3, til sammen 24 teknikker. Se side 6/7.

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side

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

Bevegelsesoppgaver

- 1 fordypningsteknikk
- 2 angrep når uke ligger på magen
- 2 angrep når uke ligger på ryggen (tori mellom ben)
- 2 kontringer (Kaeshi waza)
- Uke utfører et mislykket angrep i ne waza og tori utnytter situasjonen.
- 2 angrep når uke ligger på ryggen (tori mellom ben)
- 2 kombinasjoner (Renraku waza)
- 3 overganger fra tachi waza til ne waza

Hovedmål

Utøverne må vise dynamiske bevegelser til begge sider.

Mon-beltes/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-beltes/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, 24 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

Beltetfargene.

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.



4. mon/3. mon. Oransje/grønt belte. Halvgradering.

I løpet av året må du fylle minst 10 år.

Du må ha deltatt på minst 30 treninger etter siste gradering.



3. mon. Helgrønt belte med hvit monstripe.

I løpet av året må du fylle minst 11 år.

Du må ha deltatt på minst 35 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.