



Graderingshefte
5.mon/5. kyu
Gult belte

GRADERINGSSKJEMA TIL GULT BELTE.

5. KYU/MON, GULT BELTE

Generelle krav

Mon. Hvitt/gult belte. Halvgradering.

- I løpet av året må du fylle minst 7 år.
- Du må ha deltatt på minst 10 treninger.

5. mon. Helgult belte med hvit monstripe.

- I løpet av året må du fylle minst 7 år.
- Du må ha deltatt på minst 15 treninger etter siste gradering.

5. kyu. Gult belte.

- I løpet av året må du fylle minst 13 år.
- Du må ha deltatt på minst 25 treninger etter siste gradering.

Bevegelsesoppgaver

- Fire kast skal gjennomføres i bevegelse.
- 1 overgang fra tachi waza til ne waza.

Go kyo. Hele gruppe 1. 8 teknikker.

- Kyugrad: 8 teknikker til helgult, halvgradering. Se side 6/7.
- Mongrad: 4 teknikker. Se side 6/7.
- Tori skal gjennomføre kasteteknikker fremover-, bakover- og sidelengs bevegelse.

Hovedmål

- Gi utøverne en innføring i judoens dynamiske prinsipper.
- Det er viktig å lære god ukemi.
- Kast skal gjennomføres med god kontroll over egen balanse.
- Utøver skal få forståelse for at han/hun har ansvar for partnerens helse og trivsel.

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.


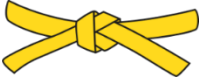
Go kyo.

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)

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.

	6./5. Mon. Hvitt/gult belte. Halvgradering. I løpet av året må du fylle minst 7 år. Du må ha deltatt på minst 10 treninger.
	5. mon. Helgult belte med hvit monstripe. I løpet av året må du fylle minst 7 år. Du må ha deltatt på minst 15 treninger etter siste gradering.

Tabell 1.

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.