



**Graderingshefte**  
**4.mon/4. kyu**  
**Oransje belte**

## GRADERINGSSKJEMA TIL ORANSJE BELTE.

### 4. KYU/MON, ORANSJE BELTE

#### Generelle krav

#### 5./4. Mon. Hvitt/gult belte. Halvgradering.

- I løpet av året må du fylle minst 8 år.
- Du må ha deltatt på minst 20 treninger etter siste gradering.

#### 4. mon. Heloransje belte med hvit monstripe.

- I løpet av året må du fylle minst 9 år.
- Du må ha deltatt på minst 25 treninger etter siste gradering.

#### 4. kyu. Oransje belte.

I løpet av året må du fylle minst 13 år.

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

#### Kjennskap til

- Yoko
- Waza ari
- Shido
- Toketa

#### Ne waza (bakketeknikker)

**Osaekomi waza (holdegrep)** med frigjøring til begge sider.

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

**Shime waza (kvelninger) fra og med det året utøveren fyller 13 år**

- Juji jime (krysskveling)
- Hadaka jime (naken kveling)
- Okuri eri jime (glidende kragekveling)

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

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

**Go kyo. Hele gruppe (1+) 2, til sammen 16 teknikker. Se side 6.**

Tori skal gjennomføre kasteteknikker fremover-, bakover- og sideveis bevegelse.

#### Bevegelsesoppgaver

- 1 kombinasjon (Renraku-waza)
- 1 angrep hvis uke ligger på magen
- 2 overganger fra tachi-waza til ne-waza
- 1 kontring (Kaeshi-waza)
- 1 angrep hvis uke ligger på ryggen (tori mellom bena)

#### Hovedmål

- Det bør trenes på overganger fra tachi-waza til ne-waza.
- Teknikkene skal vise tydelig fremskritt sammenlignet med gult belte.
- Utøverne skal bevisst trekke eller skyve for å få til balansebrudd.
- På oransjebeltenivå anbefales det at utøveren deltar i shiai (kamp).

## 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 kyu. Hele gruppe (1+) 2, 16 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.  |
|---|---|--|
| <b>Dai ikkyo (gruppe 1)</b><br><br>Gruppe 1 til Gult belte.<br><br>Kolonne 2: Halv Mon-grad.<br>Kolonne 3: Hel Mon-grad.<br>Kolonne 2+3: Kyu-grad.      | <ul style="list-style-type: none"> <li>De ashi barai. (forfot feiing)</li> <li>Hiza guruma (hjul omkring kneet)</li> <li>Sasae tsuri komi ashi (fotsperre)</li> <li>Uki goshi (hoftesving)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>O soto gari (stor utvendig meiling)</li> <li>O goshi (stort hoftekast)</li> <li>O uchi gari (stor indre meiling)</li> <li>Seoinage (skulderkast)</li> </ul> |
|   | Første halvgradering. Halvt gult/oransje belte.   | Andre halvgradering. Helt oransje belte.   |
| <b>Dai nikyo (gruppe 2)</b><br><br>Gruppe 1+2 til Oransje belte.<br><br>Kolonne 2: Halv Mon-grad.<br>Kolonne 3: Hel Mon-grad.<br>Kolonne 2+3: Kyu-grad. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ko soto gari</li> <li>Ko uchi gari</li> <li>Koshi guruma</li> <li>Tsurikomi-goshi</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Okuri ashi barai</li> <li>Tai Otoshi</li> <li>Harai goshi</li> <li>Uchi mata</li> </ul>   |

## **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.**



### **5./4. mon Gult/oransje belte. Halvgradering.**

I løpet av året må du fylle minst 8 år.

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



### **4. mon. Heloransje belte med hvit monstripe.**

I løpet av året må du fylle minst 9 år.

Du må ha deltatt på minst 25 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.