



**Samlehefte
Gradering
Mon-/kyu-grader**

Tilrettelagt av Alf Birger Rostad.

Gradering.

Vurdering av judoteknikkene dine.

I Judo har vi forskjellige farger på beltene.

Dess mer du trener jo mer kunnskap får du. For å oppnå nye beltefarger må kunnskapen og utførelsene dine i Judo prøves. Det kaller vi en gradering.

For å gradere må du bestå noen krav.

- Du må ha betalt graderingsgebyr i klubben du skal gradere i, og være medlem i en judoklubb.
- Deretter må du oppfylle minimumskravet til antall treninger siden forrige gradering.
- Det er satt opp konkrete krav for den graden du skal vurderes til.
 - Dette er gjort i en egen oversikt. Se lenger ned i dokumentet, side 7-13.

Vi vurderer teknikkene på følgende måte.

- Hvis du skal vurderes til hvit-gul, gul eller gul-oransje, vil du vurderes i gruppe sammen med de andre som skal til samme grad.
 - Denne metodikken bruker vi opp til og med 12 år.
- Alle kastene må utføres i bevegelse.
- Det er lurt å lære seg navnene for å huske teknikkene,
 - Opp til og med det året man fyller 12 år får man ikke dårligere karakter til gradering, selv om man ikke kan alle navnene.
- Fra og med kyu-gradering, det året man fyller 13 år, må man også lære navn.
 - Om du ikke kan de fleste navnene fra det året du fyller 15, får du lavere karakterer på teknikkene.
 - Om teknikkene er gode, gis du sjanse til å gjennomføre.
 - Kan du ikke navnene vil det ikke være tilfredsstillende til kyu-grader. Dette må du lære.
- Det er viktig at du på dette nivået har god fallteknikk.
- NB! Alle teknikkene må gjøres i bevegelse.

Kan du stryke til gradering?

- Fram til og med 12 år stryker man ikke til mon-grader
- Fram til det året du fyller 15 år stryker man ikke i gradene til og med 2. kyu.
 - 1. kyu krever en grundig gjennomgang.
- I videre trening vil vi vektlegge teknikkene du ikke kjente eller ikke kunne.
 - Når du har lært disse teknikkene, kan du vise dem til treneren din.
 - Synes han de er tilfredsstillende, har du bestått graderingen.
 - Ved å gjøre det slik trenger du ikke vente på neste gradering.
- Fra og med det året man fyller 16 år kan man få underkjent graderingen.
 - Dvs. at man stryker.
 - Da må man trene for å forberede seg til neste gradering.
 - Sensor vil fortelle deg hva som må forbedres.

1. Gradering til Mon og Kyu.

1.1 Gradering til 5.- 1. mon/kyu foregår i klubben. Hovedansvarlig for graderinger i klubben er hovedsensor.

1.2 Det er naturlig at gruppens instruktør er bisitter ved graderinger i klubben.

1.3 Ved graderinger bør det alltid være minst to sensorer til stede.

- 1.4 Ved gradering til lavere grader kan man med fordel gradere hele gruppen samtidig.
- 1.5 Til høyere grader skal man individualisere mer, og gjerne la tilskuere overvære graderingen. Deler av graderingen kan gjøres felles.
- 1.6 Disse stegene er blant annet forberedelse til dan-eksaminering.
- 1.7 Pensum akkumuleres for hver gradering, det vil si at man for eksempel til 3. mon også må kunne vise teknikker til 5. og 4. mon. Akkumulering gjelder ikke bevegesoppgaver.
- 1.8 Til kyu-grader skal armbend og kvelinger vises i realistisk bevegelse og posisjon. Sensoren bestemmer hvilke teknikker som skal vises til gradering, eller om det skal foretas stikkprøve.
- 1.9 Gradering til mon-grad: Til og med det året utøveren fyller 12 år.
- 1.10 Gradering til kyu-grad: Fra og med det året utøveren fyller 13 år.
- 1.11 Gradering til mon-grader skjer etter samme felleskrav som til kyu-grader, med unntak av shime waza (kveleteknikker), kansetsu waza (armbend-teknikker). Totalt antall treningstimer er det samme.
- 1.12 Levanger Judoklubb bruker halvgraderinger til mongrader. Likevel er totalt antall treningstimer det samme som ved kyu-graderingene.

2. Gradering fra mon- til kyu-grad.

- 2.1 Ved gradering til lik beltefarge, må man kun vise shime waza og kansetsu waza til den aktuelle graden.
- 2.2 Skal man gradere til en høyere grad, må man være minst 13 år og ha lang nok treningstid, og vise alle teknikker som er kravet til den aktuelle graden.

3. Halvgradering/delgradering.

- 3.1 Klubben gjennomfører halvgraderinger, for utøvere med mon-grader.
- 3.2 Det betyr at utvalgte deler av kravene blir utført, og at utøveren kan få et to-farget belte, eller helfarget med hvit mon-stripe.
- 3.3 Dette er klubbens offisielle graderinger.
- 3.4 Halvgraderinger/delgraderinger motiverer utøverne, fordi halv-graderinger blir mer overkommelige graderinger for de yngste.
- 3.5 Halvgraderinger/delgraderinger kan også tilrettelegges for andre grupper. Dette med basis i helse, skade eller funksjonshemming.
- 3.6 Halvgraderinger/Delgraderinger skal ikke registreres i forbundets klubbadmin. Det er bare hele grader som skal registreres.

4. Avvik fra pensum.

- 4.1 Den enkelte klubb bestemmer selv hva som delvis kan fravikes i pensum.
- 4.2 Den enkelte utøver kan fravike pensum i noen grad med hensyn til valg av teknikker (for å ta hensyn til helse, skade, funksjonshemming og lignende). Dette må kun være i forhold til enkeltelementer, og disse må erstattes med teknikk fra samme gruppe (Nage waza).

5. Forklaring av begreper.

- 5.1 Frigjøring.
Uke arbeider seg ut av en situasjon der han/hun er underlegen, enten holdegrep armbend eller kveling. Ofte kan det lede til at uke overtar situasjonen som tori og angriper med sin teknikk. Utøver kan velge fritt hvilke frigjøring som skal presenteres.
- 5.2 Snu-/vendingsteknikker.
Situasjoner der uke ligger på magen, eller er i en benklignende posisjon.

Eller tori ligger på rygg med uke mellom beina – og vender/snur uke slik at tori kan utføre et holdegrep, armbend eller kveling.

5.3 Fordypningsteknikk.

En enkelt teknikk eller teknikksituasjon som utdypes. F.eks. kan man bruke en kasteteknikk og utdype forståelsen av denne ved å vise den i forskjellige kastretninger og/eller med forskjellig grep. Man kan også ta utgangspunkt i situasjoner, f.eks. tori har uke mellom beina.

5.4 Fordypningen gir utøveren mulighet å vise dyptgående forståelse av prinsippene for teknikker og deres sammenheng. Utøveren kan vise forståelse ved å forklare en teknikk i kombinasjon med andre teknikker fra gruppe, eller ved å kombinere teknikkgruppene.

5.5 Man kan gjerne vise teknikker som brukes mot ulike type motstandere, med forskjellig grep og ulike bevegelsesmønstre.

5.6 Man kan også vise en framføring der teknikkene settes i en felles sammenheng og som utgjør en metodisk helhet.

5.7 Overganger.

Situasjoner der tori utfører en teknikk i tachi waza for så å gå over i ne-waza situasjon ved å iverksette armbend (kansetszu waza), kveling (shime waza), eller holdegrep (osae waza).

5.8 Kombinasjoner.

Renraku waza: Det skal være et sterkt første angrep (100%), slik at uke virkelig må unnvike. Den første teknikken skaper balansebruddet for den neste, og i en kombinasjon vil uke ofte bevege seg flere skritt mellom teknikkene.

Generelle krav.

For mon- og kyu-grader. Se figur 1,2, 3 og 4. Der vil du finne hvor mange treningstimer man må ha til hver gradering og hva minstealder skal være på utøveren.

Diverse krav til kyu-grader.

Kjennskap til noen begreper.

mate, hajime, osaekomi, ippon	kuzushi - balansebrudd	Shizen tai - grunnstilling
kumikata - grepsteknikk	Yaku soku geiko - avtalt øvelse	Jigo tai - forsvarsstilling
Uchi komi - innganger uten kast	randori - fri trening	rei - hilsen

Ukemi (fallteknikk).

ushiro-ukemi (fallteknikk bakover)	yoko-ukemi (fallteknikk til siden)	mae-mawari-ukemi (fallteknikk fremover)
------------------------------------	------------------------------------	---

Ne-waza

(bakketeknikker)

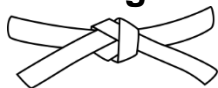
Osaekomi waza (holdegrep), Kesa gatame (Skjerveholdegrep)	Alle holdegrepene skal vises til høyre og venstre Kata gatame (Skulderholdegrep)	Yoko shiho gatame (sideveis firepunkts holdegrep)
Tate shiho gatame (overskrevet firepunkts holdegrep)	Kami shiho gatame (Firepunkts holdegrep fra hodeenden)	

Shime waza (kvelninger)	Fra og med det året utøveren fyller 13 år	1 kveling. Utøveren velger.
Kansetsu waza (armbend)	Fra og med det året utøveren fyller 13 år	1 armbend. Utøveren velger.

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.

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



6. mon. Hvitt belte.

Ditt første belte i judo.

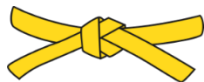
Funksjonen til beltet er å holde drakten sammen.



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.

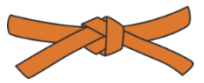
Du må ha deltatt på minst 15 treninger etter siste gradering.



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.



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

I løpet av året må du fylle minst 10 år.

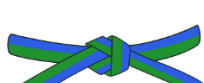
Du må ha deltatt på minst 30 treninger etter siste gradering.



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.



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.



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.

Tabell 1.

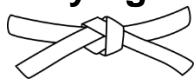
Forskjellen på mon- og kyu-grader. For kyu-graderingene må man fylle minst 13 år i graderingsåret. I tillegg må man vise kansetsu og shime waza.

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.

7. Kyu-grader. Alders- og minimum trenings-krav.



6. kyu. Hvitt belte.

Ditt første belte i judo.

Funksjonen til beltet er å holde drakten sammen.



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.



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.



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.



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.



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.



1.dan. Svart belte.

- I løpet av året må du fylle minst 16 år.
- Det må være minst 1 år siden gradering til 1. kyu.
- Gokyo-teknikkene er krav til alle graderinger.
- Newaza-teknikker i bevegelse.
- 6 kvelinger. 6 armbend, 6 holdegrep.
- Bevegelsesoppgaver.
- Overganger tachi waza til ne waza.
- Fordypninger.
- Nage no kata.

Tabell 2.

8. 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

9. 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.

10. Go-kyo. 5 grupper. Hver med 8 teknikker. Totalt 40 teknikker. Nage waza.

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

11. 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.

12. KYU/MON, ORANSJE BELTE

Generelle 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.

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 (backeteknikker)

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 (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 kontrering (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).

13. 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
- Tokui waza - favoritteknikk
- Kaeshi waza - kontreringsteknikker
- 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 (overskrevet 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 ude gatame (Armbrekkende armholdegrep)
- Ude hishigi hiza gatame (Armbrekkende kneholdegrep)
- Ude hishigi juji gatame (Korsarmbend)
- Ude hishigi waki gatame (Armbrekkende armhuleholdegrep)
- 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.

14. 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) | • Kata te jime (enhånds kveling) |
| • Juji jime (krysskveling) | • Kata ha jime (envinget kveling) |

- Okuri eri jime (glidende kragekveling)

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

- 2 fordypningssteknikker
- 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.

15. 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 monstripe.

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

Go kyo. Hele gruppe (1+2+3+4) 5, 40 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

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

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.

16. 1. DAN, SVART BELTE

Det du har gjennomgått til mon- og kyu-gradene er grunnlaget for 1. dan-gradering.

Graderingskravene til brunt belte er nært opp til 1. dan-kravene.

Har du hatt gode trenere og trent godt og målrettet vil tilleggskravene til 1. dan bare være en fortsettelse og presisering av det du har lært fram til nå.

Forberedelse til dan-gradering.

- Klubben gjennomfører graderingskurs til dan-grad ved behov.
 - For å fylle kunnskap du mangler.
 - NB! Alle trenger såvel påfyll av kunnskap som lukking av kunnskapshull.
- En dyktig trener kan coache deg fram til dan-gradering.
- Du må være villig til å øke treningsmengden fram til graderingen.
 - Dette må du gjøre sammen med din faste partner.
 - Du må trene, utprøve og lære.
- Du må søke kontinuerlig søke informasjon hos dan-graderte og korrigere teknikker og forståelsene dine.
- Underveis i forberedelsene vil du reflektere over egen praksis.
 - Det gjør at kunnskap og innsikt utvikles i prosessen.
- Er det tekniske og mekaniske ferdigheter du ikke har trent, må du avklare sammen med trener hva du mangler og trene dette.
- Som Dan-gradert skal du kjenne navn på alle teknikkene du har vist til gradering.
- Du skal også kunne noe om treningsprinsipper og kampregler.
 - Det er krav om trener 1,
 - eller dommer C.
- Du skal vite noe om Kodokan historie og kodokan Judos teori og filosofi.