



Kristianstad Judoklubb

Graderingsbestämmelser för Kyu-grader

Gäller från och med 1 januari 2012



Kristianstad Judoklubb
Bryggerigatan 24
291 59 Kristianstad
Tel: 044-101695
www.kristianstadjudo.se



Kristianstad Judoklubb

Graderingsbestämmelser för Kyu-grader

Innehållsförteckning

<u>Inledning</u>	<u>Sid 3</u>
<u>Allmänna anvisningar vid gradering</u>	<u>Sid 3</u>
<u>Fordringar för gradering till 6 kyu</u>	<u>Sid 4</u>
<u>Fordringar för gradering till 5 kyu</u>	<u>Sid 5</u>
<u>Fordringar för gradering till 5 kyu</u>	<u>Sid 6</u>
<u>Fordringar för gradering till 4 kyu</u>	<u>Sid 7</u>
<u>Fordringar för gradering till 4 kyu</u>	<u>Sid 8</u>
<u>Fordringar för gradering till 3 kyu</u>	<u>Sid 9</u>
<u>Fordringar för gradering till 3 kyu</u>	<u>Sid 10</u>
<u>Fordringar för gradering till 2 kyu</u>	<u>Sid 11</u>
<u>Fordringar för gradering till 2 kyu</u>	<u>Sid 12</u>
<u>Fordringar för gradering till 1 kyu</u>	<u>Sid 13</u>



Kristianstad Judoklubb

Graderingsbestämmelser för Kyu-grader

Inledning

Dessa bestämmelser gäller från och med den 1 januari 2012

Graderingsbestämmelserna har reviderats många gånger sedan Svenska Judoförbundet start 1960 och nu är det åter dags med en ny revidering. Häftet innehåller endast kyu- bestämmelserna och bör ses som en rekommendation till er tränare. Bestämmelserna för Dan-grader finns beskrivna i ett eget dokument som finns på SJF's hemsida.

Ett flertal tekniker har försvunnit ur bestämmelserna och några nya har kommit till. Till hjälp för valet av tekniker har bl.a. Kodokans Go Kyo no waza varit med vissa undantag. De tekniker som försvunnit bör även fortsättningsvis tränas. Framför allt har en del varianter på olika tekniker försvunnit.

Vi har valt att frikoppla graderingsbestämmelserna från tävlingsbestämmelserna. Tävlingsbestämmelserna ändras ofta. Det bör vara klubbtränaren som styr valet av vilka tekniker som lärs ut till de egna grupperna.. Avseende kansetsu-waza och shime-waza har vi en rekommendation ålder på 14 år är oaktat vad tävlingsbestämmelserna för närvarande stipulerar.

Kyugraderna är indelade i två steg för att dels ge fler tillfällen att få "morötter" i frågan om ny färg på bältet och dels för att inte göra graderingen med för många tekniker. De flesta som börjar träna judo är barn mellan sex och nio år! Med dessa elva graderingar kan ett barn som börjar vid sex-sju års ålder ta minst en grad varje år, utan att komma upp i högre grader allt för fort och bl.a. utsättas för risken att få vänta många år på sin nästa grad.

Allmänna anvisningar vid gradering i Kristianstad Judoklubb.

- Ansvarig för graderingen i klubben skall vara instruktörer som innehar lägst 1 Dan. Det är den som skriver i judopasset.
- Vid ev. gradering i annan klubb eller vid läger skall eleven kunna intyga att hon/han får tillstånd av sin klubb att graderas till högre grad.
- Det är viktigt att beakta åldern och den fysiska statusen på den som skall graderas.
- Hur mycket en elev behöver träna mellan de olika graderna varierar mycket för olika individer. Elevens tränare, tillsammans med graderingsansvariga, bör göra en individuell bedömning av varje elev under ordinarie träning om den är mogen för att prova en ny grad. Så långt som möjligt bör man undvika att barn underkänns på graderingar varför det ofta är bättre att vara helt klar över att eleven verkligen klarar graderingen än att låta eleven chansa. De rekommenderade åldrarna för de olika graderna ger också vägledning om hur mycket träning som bör läggas ner för att förbereda inför nästa grad.
- Graderingsbestämmelserna är rekommendationer och det är tillåtet att de klubbar har en annan ordning på graderingskraven. Gör gärna egna graderingsbestämmelserna, men tänk på att samtliga tekniker i dessa bestämmelser skall finnas med till 1 kyu.
- Det är önskvärt att ställa krav på kunskaper om den egna judoklubben i ett tidigt stadium, då klubbens medlemmar är de som i första hand gör reklam för klubben.



Kristianstad Judoklubb

Graderingsbestämmelser för Kyu-grader

Vitt bälte med gul markering

Du bör vara fyllda 6 år.

Det här skall du veta:

Vi följer tränarens instruktioner
Efter att träningen börjar så lämnar vi ej mattan utan att säga till tränaren.
På mattan är vi alltid barfota.
Vi har alltid rena judokläder på oss.
Våra tå- och fingernaglar är alltid kortklippta så att vi inte skadar oss eller våra kamrater
Vi hälsar alltid innan vi börjar och efter att vi slutat öva med en partner.
Judo får endast utövas på judoklubben.
Judo är en av världens största kampsporter och härstammar från Japan.
Tori = den som utför tekniken. Uke = den som tekniken utförs på.

Rei (hälsning)

Stående och sittande hälsning

Ukemi

Bakåtfall. Sidofall från liggande / sittande position

Kumi kata
(grepp teknik)

Kunna standard grepp (i slag och ärm) åt både höger och vänster.

Kuzushi

De (8) olika riktningarna som balansen kan brytas

Nage waza.
(kast teknik)

O-soto-otoshi - Uki Goshi
O-uchi-garai - De-ashi-barai

Randori

Ne-waza randori

Katame waza -
(kontrollgreppsteknik)

Osae komi waza
(fasthållningsteknik)
Mune-gatame
Kesa – gatame
Kuzure-kesa-gatame

Du bör även kunna:

- att komma in på fasthållningarna från olika lägen
- behålla kontrollen när motpartnern försöker ta sig loss
- Mairisignalerna för att markera att man ger upp
- ta på dig judogin på ett korrekt sätt och kunna knyta bältet.

Uki-goshi



O-soto-otoshi



O-uchi-gari



De-ashi-barai





Kristianstad Judoklubb

Graderingsbestämmelser för Kyu-grader

5 kyu = gult bäte

Du bör vara fyllda 7 år.

Det här bör du veta Alla kan träna judo, oavsett om man vill tävla eller ej.
Judo är en disciplinerad idrott, där man följer tränarens anvisningar.
Hajime betyder börja - Mate betyder bryt. (eg vänta)
Kuzushi betyder balansbrytning
Tsukuri betyder ingång / placering
Kake betyder kast

Ukemi Bakåtfall i rörelse Bakåt kullerbytta, hjula

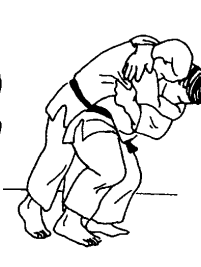
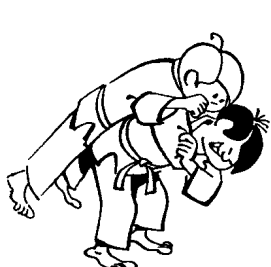
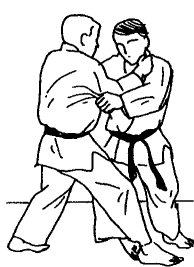
Nage waza Ko-ushi-gari - Ippon-seoi-nage
(kastteknik) O-goshi - Eri-seoi-nage
Koshi-guruma

Katame-waza **Osae komi waza** Kami-shiho-gatame
(kontrollgreppsteknik) (fashållningsteknik) Kuzure-kami-shiho-gatame

Randori Tachi-waza randori

Du skall även kunna: a) att komma in på fasthållningar från olika lägen
b) behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss
c) ett par sätt att ta sig ur fashållningarna
d) minst ett sätt att vända uke, som ligger på mage

Ko-uchi garai Ippon-seoi-nage Eri-seoi-nage Koshi-guruma O-Goshi



Kami-shiho-gatame



Sidofall



Bakåtfall





Kristianstad Judoklubb

Graderingsbestämmelser för Kyu-grader

Gult bälte med orange markering

Du bör vara fyllda 8 år

Ukemi Rullande framåtfall - Sidofall
(fallteknik)

Nage waza Ko-soto-gari Morote-seoi-nage
(kastteknik) Ko-soto-gake Kubi-nage
Tsuru-komi-goshi

Katame waza Osae komi waza Yoko-shiho-gatame
(kontrollgrepps- (fasthållningsteknik) Kuzure-yoko-shiho-gatame
teknik)

Kansetsu- waza Ude-hisigi-juji-gatame
(arm lås teknik)

Rek. Från 14 år

Shime waza Gyaku-juji-jime
(halslåsteknik)

Randori Övergång från Tachi-waza randori till Ne-waza randori

Du skall även kunna:

- komma in på katame-waza från olika lägen
- behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
- ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna som krävs till föregående grad
- minst två sätt att vända uke som ligger på mage.
- utföra tre valfria kast från tidigare fordringar åt både höger och vänster

Det här skall du veta: Man vinner en judomatch om man får Ippon (full poäng)
Judo betyder den ”mjuka vägen”

Ko-soto-gari Ko-soto-gake Tsuru-komi-goshi Morote-seoi-nage Kubi-nage





Kristianstad Judoklubb

Graderingsbestämmelser för Kyu-graden

4 kyu = orange bälte

Du skall vara 9 år fyllda.

Det här skall du veta: Judo är bra för kondition, balans, styrka och rörlighet
På tävlingar kan man få Ippon, Waza-ari och Yoko

Ukemi (fallteknik) Rullande framåt åt både vänster som höger till stående position och till liggande position
Hjula åt både vänster och höger

Kumi kata (greppteknik) Kunna nackgrepp (i nackslag och ärm) höger och vänster
Kunna bryta motståndarens grepp när han håller i ärmerna

Nage waza O-soto-gari Hiza-guruma
Seoi-otoshi Harai-goshi
Tsurigoshi Hane-goshi

Katame waza (kontrollgreppsteknik) **Osae-komi-waza** (fasthållningsteknik) Tate-shiho-gatame
Ushiro-kesa-gatame

Kansetsu waza (armlåsteknik) Ude-garami

Rek. från 14 år

Shime waza (halslå) Okuri-eri-jime
Nami-juji-jime
Kata-ha-jime

Du bör även kunna:

- komma in på katame-waza från olika lägen
- behålla kontrollen när uke försöker ta sig loss.
- ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna som krävs till föregående grad.
- fullfölja i ne-waza efter två valfria kast.
- minst tre sätt att vända uke, som ligger på mage.
- minst ett sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- minst ett sätt att passera benen i ne-waza på uke när denne ligger på rygg.
- minst tre sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- två valfria kombinationer i tachi-waza

O-soto-gari **Hane-goshi** **Harai-goshi** **Hiza-guruma** **Seoi-otoshi** **Tsurigoshi**





Kristianstad Judoklubb

Graderingsbestämmelser för Kyu-grader

Orange bälte med grön markering

Du bör vara fyllda 10 år

Ukemi waza
(fallteknik)

Rullande fall framåt över hinder och bakåtfall med hinder.

Kuzushi
(balansbrytning)

Åtta olika riktningar som balansen kan brytas.

Nage waza
(kastteknik)

Okuri-ashi-barai
Tai-otoshi
Sode-tsuri-komi-goshi

Sasae-tsuri-komi-ashi
Ko-uchi-makikomi
Uchi-mata

Katame waza
(kontrollgreppsteknik)

Osae-komi-waza
(fasthållningsteknik)

Kuzure-tate-shiho-gatame

Kansetsu waza
(armlåsteknik)

Ude-hishigi-ude-gatame

Rek. från 14 år

Shime waza
(halslås teknik)

Hadaka-jime

Detta bör du även a) komma in på katame-waza från olika lägen.

kunna:

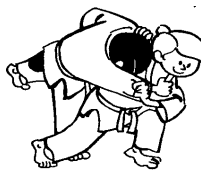
- b) behålla kontrollen när uke försöker ta sig loss.
- c) ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna som fordras till föregående grad
- d) minst två sätt att få loss benet som uke "fångat".
- e) minst två sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- f) minst tre sätt att vända uke, som ligger på mage.
- g) tre valfria kombinationer i tachi-waza.
- h) två valfria kontringar i tachi-waza
- i) utföra fyra valfria kast från tidigare fordringar åt både hö/vänster.
- j) fullfölja i ne-waza efter tre valfria kast.

Detta skall du veta:

Man får Ippon om man håller fast uke i 25 sekunder. Waza-ari i 20-24 sekunder. Yoko i 15-19 sekunder.

I match räknas tiden från det att domaren har dömt Osae-komi.

Ko-uchi-makikomi Uchi-mata Sode-tsuri-komi-goshi Tai-otoshi Okuri-ashi-barai Sasae-tsuri-komi-ashi





Kristianstad Judoklubb

Graderingsbestämmelser för Kyu-grader

3 kyu = Grönt bälte

Du bör vara fyllda 11 år

Ukemi waza (fallteknik) Rullande fall i olika kastriktningar

Kumi kata (greppteknik) Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i slaget.

Nage waza (kastteknik) Harai-tsurikomi-ashi Sumi-gaeshi Yoko-sumi-gaeshi Tomoe-nage Yoko-tomoe-nage Morote-gari

Kata: 2:a serien i Nage-no-Kata (Uki-goshi, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi)

Katame waza (kontrollgreppsteknik) **Osaekomi-waza** (Fasthållningsteknik) Uki-gatame

Kansetsu waza (armlåsteknik)	Ude-hishigi-ashi-gatame Kesa-garami	Rek. från 14 år
Shime waza (halslåsteknik)	Kata-ha-jime Ryote-jime	

Du bör även kunna:

- komma in på katame-waza från olika lägen
- behålla kontrollen när uke försöker ta sig loss
- fyra sätt att ta sig ur fyra valfria fasthållningar från fordringar till tidigare grader.
- ett sätt att ta över när uke attackerar som står på alla fyra.
- minst två sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- minst tre sätt att vända uke, som ligger på mage/alla fyra.
- tre valfria kombinationer i tachi-waza.
- två valfria kontrningar i tachi-waza.
- två sätt att ta sig ur ude-hishigi-juji gatame Rek. från 14 år
- fullfölja i ne-waza efter fyra valfria kast.

Det här bör du veta: Att waza betyder teknik, tachi-waza betyder stående teknik och ne-waza betyder matteknik.

Nage-no-Kata: Förutbestämd form



Kristianstad Judoklubb

Graderingsbestämmelser för Kyu-grader

Grönt bälte med blå markering

Du bör vara fyllda 12 år.

Kumi kata (grepp teknik) Att kunna få in sitt favoritgrepp från olika situationer

Nage waza (kast teknik) Uki-waza Ushiro-goshi
Yoko-otoshi Ashi-guruma
Tani-otoshi Soto-make-komi
Yoko guruma

Katame waza (kontrollgrepps- teknik) **Osae komi waza** (fasthållningsteknik) Makura-kesa-gatame
Sankaku-gatame (rek från 14 år)

Kansetsu waza (armlås)	Ude-hishigi-hara-gatame Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-sankaku-gatame	Rek. Från 14 år
Shime waza (halslås)	Kata-te jime Sankaku-jime	

Det här bör du kunna:

- komma in på katame-waza från olika lägen.
- behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
- fem sätt att ta sig loss ur fem valfria fasthållningar från fordringar till tidigare grader
- tre sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- minst tre sätt att passera ukes ben på uke, som ligger på rygg.
- minst fyra sätt att vända uke. Som ligger på mage/alla fyra.
- fyra valfria kombinationer i tachi-waza.
- tre valfria kontringar i tachi-waza
- kunna utföra samtliga tidigare tekniker åt både höger och vänster.
- fullfölja i ne-waza efter fem valfria kast

Detta skall du kunna:

- * Te waza = hand & armkast teknik
- * Koshi waza = höftkast teknik
- * Ashi waza = fot/benkast teknik
- * Ma sutemi-waza = offerkast teknik där **Tori** ligger på rygg
- * Yoko sutemi-waza = offerkast teknik där **Tori** ligger på sidan



Kristianstad Judoklubb

Graderingsbestämmelser för Kyu-grader

2 Kyu = Blått bälte

Du bör vara fyllda 13 år

Nage waza (kastteknik)	Te-guruma Tsubame-ghaeshi Yoko-gake Kata-guruma	Ura-nage Nidan-ko-soto-gari Nidan-ko-soto-gake O-guruma
----------------------------------	--	--

Nage-no-Kata: 3:e serien i Nage-no-Kata.
(Okuri-ashi-barai, Sasae-tsuru-komi-ashi, Uchi-mata)

Katame waza (kontrollgreppsteknik) **Osae-komi-waza** (fasthållningsteknik) **Kata-gatame**

Kandetsu waza (armlåsteknik)	Kannuki-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame	Rek. Från 14 år
Shime waza (halslås)	Sode-guruma-jime Tsukkomi-jime	

- Det här bör du kunna:**
- komma in på katame-waza från olika lägen.
 - behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
 - sex sätt att ta sig loss ur sex valfria fasthållningar från fordringar till tidigare grader
 - tre sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra.
 - minst fem sätt att passera ukes ben på uke, som ligger på rygg.
 - minst fem sätt att vända uke. Som ligger på mage/alla fyra.
 - fem valfria kombinationer i tachi-waza.
 - fyra valfria kontringar i tachi-waza
 - kunna utföra samtliga tidigare tekniker åt både höger och vänster.
 - fullfölja i ne-waza efter sex valfria kast

Det här bör du veta Renraku-waza: Kombinationsteknik
Kaeshi-waza : Kontringsteknik
Att kata är en av judons träningsformer och tävlingsformer och att ha kännedom om Nage-no-Kata



Kristianstad Judoklubb

Graderingsbestämmelser för Kyu-grader

Blått bälte med brun markering

Du bör vara fyllda 13 år

Kumi kata Presentation av den egna kumi-katan med flera olika sätt att få sitt grepp mot uke som vill ha följande grepp:
* höger framsida/nacke
* vänster framsida/nacke
* höger enarmsgrepp
* vänster enarmsgrepp

Nage waza (kastteknik)	Utsure-goshi O-soto-guruma Uki-otoshi Sumi-otoshi	Sukui-nage Yoko-wakare Harai-maki-komi Hane-maki-komi
----------------------------------	--	--

Nage-no-Kata: 1:a serien i Nage-no-Kata (Uki-otoshi, Seoi-nage, Kata-guruma)

Tokui waza Presentation av det egna favoritkastet

Från 14 år

Ne waza (mattteknik)	Visa ditt favorit-armlås och förklara hur och varför du gör som du gör. Visa ditt favorit-halslås och förklara hur och varför du gör som du gör.
--------------------------------	---

Du bör även kunna.

- sex valfria kombinationer i tachi-waza
- fem valfria kontringar i tachi-waza
- fyra sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- kunna utföra samtliga tekniker åt både höger och vänster

Det här skall du veta:

Te-waza = hand/armkastteknik
Koshi-waza = höftkastteknik
Ashi-waza = fot och benkastteknik
Ma-sutemi-waza = offerteknik där **tori** ligger på rygg
Yoko-sutemi-waza = offerteknik där **tori** ligger på sidan



Kristianstad Judoklubb

Graderingsbestämmelser för Kyu-grader

1 Kyu = brunt bälte

Du skall vara fyllda 14 år.

Du skall kunna följande:

Teori:	Alla tidigare krav under rubrik ”Det här bör du veta...”
Ukemi	Alla tidigare krav på fallteknik
Kumi kata	Alla tidigare krav på greppteknik
Nage waza	Alla tidigare krav på kastteknik Kunna utföra samtliga tekniker både på vänster som på höger sida
Osae komi waza	Alla tidigare krav på fasthållningsteknik.
Kansetsu waza	Alla tidigare krav på armlåsteknik
Shime waza	Alla tidigare krav på halslåsteknik
Kata:	De tre första serierna i Nage-no-Kata
Randori	Alla tidigare krav på tachi-waza/ne-waza randori
Övrigt	Alla tidigare krav under rubriken ”Du bör även kunna....”.



Utbildningskommittén

Matts Premberg, Susanne Premberg, Jonas Hjelt, George Wuger, Josefin Eriksson