



## GRADERINGSPENSUM - MON

### BEGREPSFORKLARING

#### **Frigjøring:**

Uke arbeider seg ut av en situasjon der han/hun er underlegen, for eksempel et holdegrep. Ofte kan det lede til at uke overtar situasjonen som tori og angriper med sin teknikk. Utøver kan velge fritt hvilke frigjøringer som skal presenteres.

#### **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.

#### **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.

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. Man kan gjerne vise teknikker som kan brukes mot ulike type motstandere, gjerne med forskjellig grep og i ulike bevegelsesmønstre. Man kan også vise en framstilling der teknikkene går inn i en felles sammenheng og utgjør en metodisk helhet.

#### **Overganger:**

Situasjoner der tori utfører en teknikk i stående for så å gå over i ne-waza situasjon ved å iverksette holdegrep (osae-waza).

#### **Kombinasjoner (renraku-waza):**

Her skal det være et sterkt (100%) første angrep, 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.

## 5. MON, GULT BELTE

### Generelle krav:

- Minimum 25 treningstimer, tidligst i året utøveren fyller 6 år.

### Kjennskap til:

- mate, hajime, osaekomi, ippon
- uchi-komi -innganger uten kast
- kuzushi -balansebrudd
- randori -fri trening
- shizen-tai -grunnstilling
- jigo-tai -forsvarsstilling
- rei -hilsen

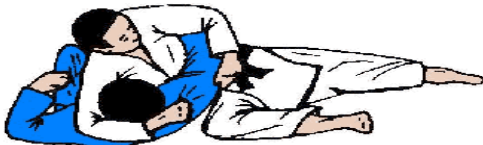
### Ukemi (fallteknikk)

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

### Ne-waza (bakketeknikker)

Osaekomi-waza (holdegrep), alle holdegrepene skal vises til høyre og venstre

- Kesa-gatame (Skjerfholdegrep)



- Kata-gatame (Skulderholdegrep)



- Yoko-shiho-gatame (sideveis firepunkts holdegrep)



- Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts holdegrep)



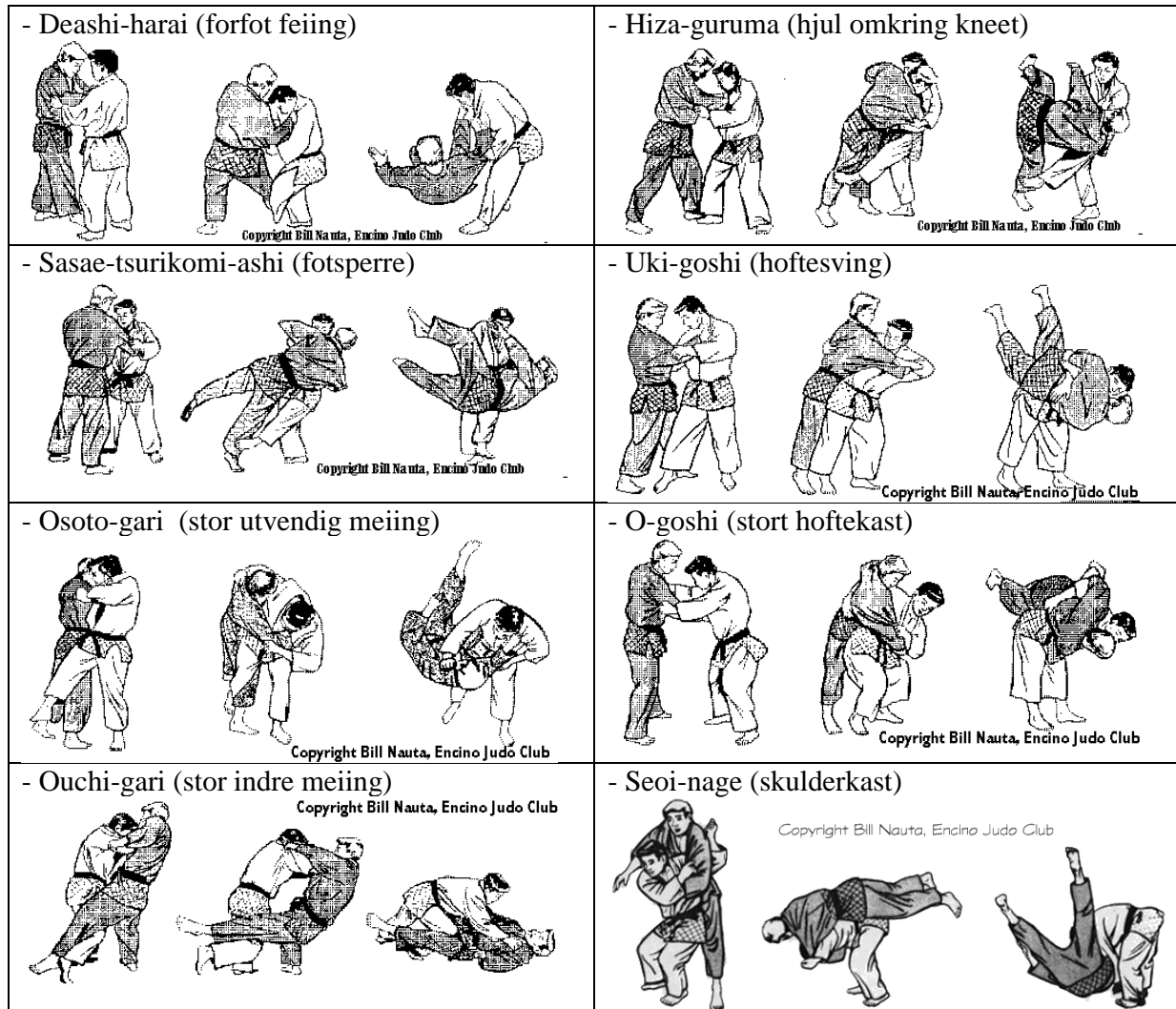
- Kami-shiho-gatame (Firepunkts holdegrep fra hodeenden)



## Go Kyo no waza (kastteknikker), Dai-ikkyo (første serie)

Teknikkene som skal vises på gradering må vises til høyre og venstre side.

Utøveren kan selv (eller etter å ha spurt treneren) velge **4** kast fra denne serie som skal vises på gradering.



### Bevegelsesoppgave:

- Fire kast skal gjennomføres i bevegelse. Det skal brukes bevegelsesmønstre som er beskrevet i "Kodokan Judo" av Jigoro Kano.

- 2 ulike overganger fra tachi-waza til ne-waza, for eksempel kontrollert kast med påfølgende holdegrep, hvor uke gjennomfører frigjøring.

### 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.

#### 4. MON, ORANGE BELTE

**Generelle krav:**

- Minimum 30 treningstimer etter siste gradering, tidligst i året utøveren fyller 8 år.

**Kjennskap til:**

- yuko
- waza-ari
- shido
- toketa

**Ne-waza (bakketeknikker)**

Osaekomi-waza (holdegrep),

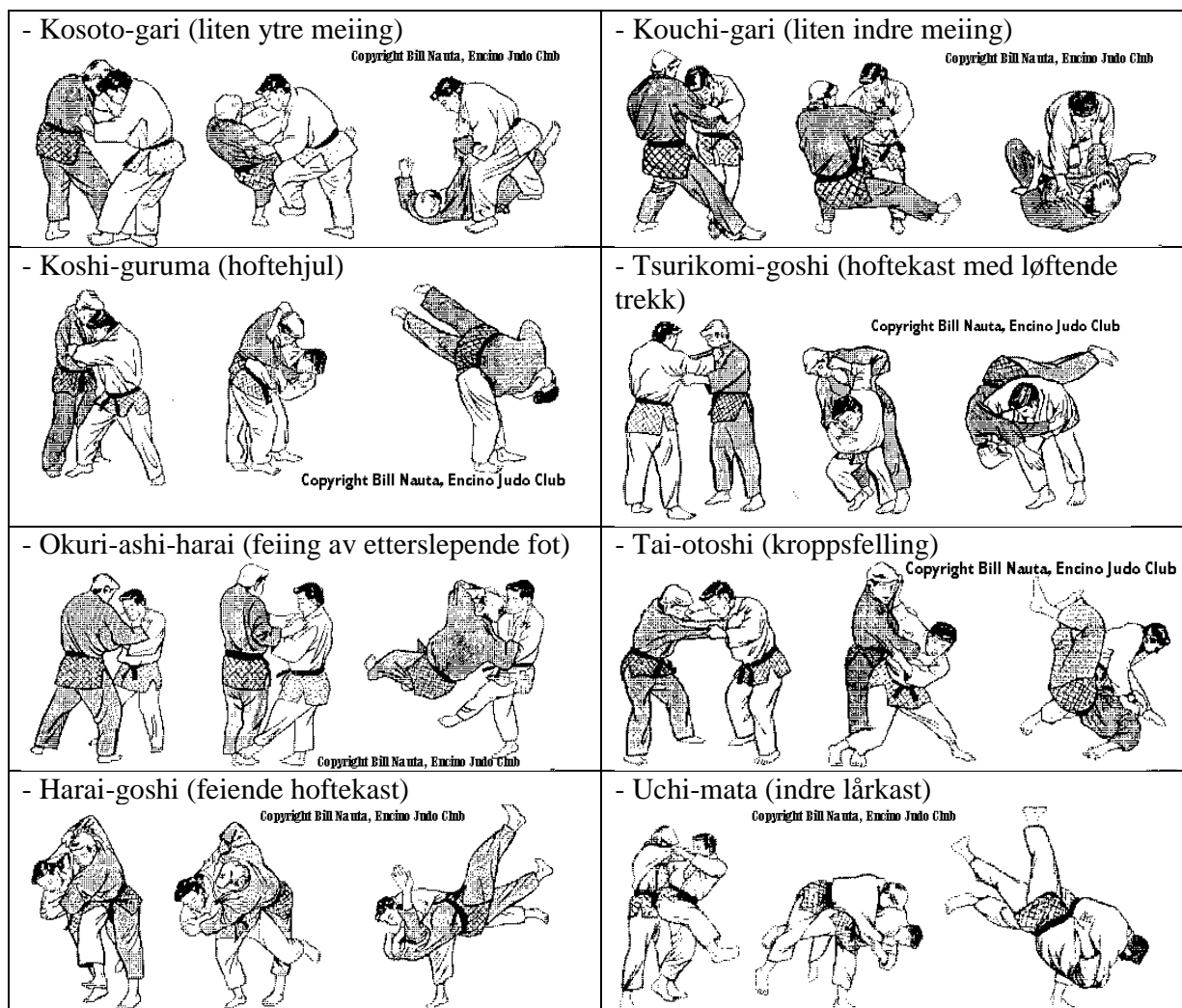
**Nytt for orange belte er at holdegrepene også skal vises med frigjøring til begge sider**

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

## Go Kyo no waza (kastteknikker), Dai-nikyo (andre serie)

Teknikkene som skal vises på gradering må vises til høyre og venstre side.

Utøveren kan selv (eller etter å ha spurt treneren) velge **4** kast fra denne serie som skal vises på gradering, i tillegg til 4 eller fler fra forrige serie. (Dai-Ikkyo)



### Bevegelsesoppgave:

Tori skal gjennomføre kasteteknikker i egen fremover-, bakover og sidelengs bevegelse.

- 1 kombinasjon (Renraku-waza)
- 1 kontrering (Kaeshi-waza)
- 1 angrep hvis uke ligger på magen
- 1 angrep hvis uke ligger på ryggen (tori mellom bena)

### Hovedmål:

- Det bør trenes på overganger fra nage-waza til ne-waza.
- Utøverne skal bevisst trekke eller skyve for å få til balansebrudd.
- Teknikkene skal vise tydelig fremskritt sammenlignet med gult belte.

### 3. MON, GRØNT BELTE

#### **Generelle krav:**

- Minimum 50 treningstimer etter siste gradering, tidligst i året utøveren fyller 10 år.
- Beherske pensum fra 5. og 4. mon.
- Kjennskap til: Art 4: Personkrav (se «dojo regler»), Art 8: Offisielle dommertegn,
- Utøveren bør ha kamperfaring. Det er anbefalt at utøver har deltatt på 2 stevner, treningssamlinger eller «fellestreninger» med andre klubber siden sist gradering.
- I det vesentlige utføres alle teknikker i fri bevegelse til begge sider.

#### **Forståelse for:**

- renraku-waza –kombinasjonsteknikker
- kaeshi-waza -kontringsteknikker
- tokui-waza -favoritteknikk

#### **Ne-waza (bakketeknikker)**

Osaekomi-waza (holdegrep).

**Nytt for grønt belte er at det skal vises standard og en variant av hver til begge sider med frigjøringer**

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

## Go Kyo no waza (kastteknikker), Dai-sankyo (tredje serie)

Teknikkene som skal vises på gradering må vises til høyre og venstre side.

Utøveren kan selv (eller etter å ha spurt treneren) velge 5 kast fra denne serie som skal vises på gradering, i tillegg til 4 eller fler fra hver av de foregående serier. (Dai-Ikkyo og Dai-Nikyo)



### Bevegelsesoppgaver:

- 1 fordypningsteknikk
- 2 kontringer (Kaeshi-waza)
- 2 kombinasjoner (Renraku-waza)
- 1 x: Uke utfører mislykket angrep og tori utnytter dette
- 2 angrep når uke ligger på magen
- 2 angrep når uke ligger på ryggen (tori mellom ben)

### Hovedmål:

- Utøver må vise flytende bevegelser til begge sider.

## 2. MON, BLÅTT BELTE

### **Generelle krav:**

- Minimum 70 treningstimer etter siste gradering, **tidligst** i året utøveren fyller 13 år.
- Kjennskap til Art 27: straffbare handlinger konkurranser.
- Det er anbefalt at utøver har deltatt på 2 stevner eller treningssamlinger siden sist gradering. Det er også sterkt anbefalt at utøveren deltar på «fellestreninger» med andre judoklubber.
- Innen alle teknikkgrupper skal man beherske flere teknikker til begge sider. I det vesentlige skal en kunne utføre alle teknikker i fri bevegelse.
- Forståelse for enkle treningsprinsipper: Oppvarming, uttøying, utholdenhetstrening, styrketrening

### **Ne-waza (bakketeknikker)**

Osaekomi-waza (holdegrep).


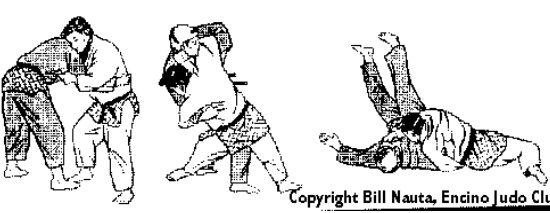


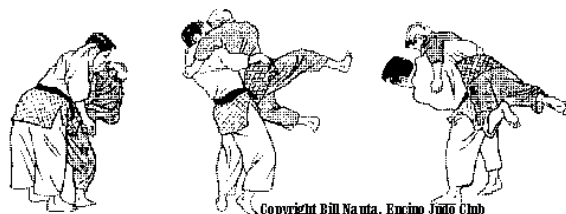

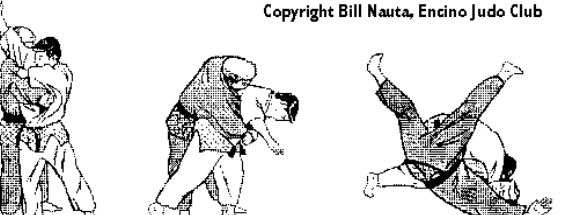
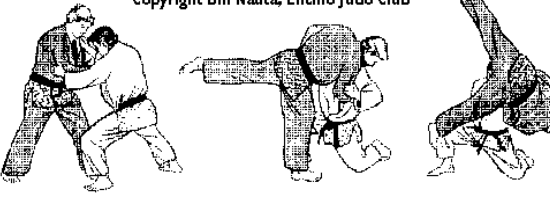
**Hovedteknikk samt en variant fra hver gruppe med sine respektive frigjøringer skal vises i flytende bevegelse.**

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



## Go Kyo no waza (kastteknikker), Dai-yonkyo (fjerde serie)

Teknikkene som skal vises på gradering må vises til høyre og venstre side. Utøveren kan selv (eller etter å ha spurt treneren) velge 6 kast fra denne serie som skal vises på gradering, i tillegg det som er beskrevet under hver av de foregående serier. (Dai-Ikkyo, Dai-Nikyo og Dai-Sankyo)

<p>- Sumi-gaeshi (hjørne-motgrep)</p>  <p>Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club</p>	<p>- Tani-otoshi (dal-felling)</p>  <p>Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club</p>
<p>- Hane-maki-komi (fjærende foldekast)</p>  <p>Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club</p>	<p>- Sukui-nage (øsende kast) eller Te-guruma</p>  <p>Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club</p>
<p>- Utsuri-goshi (skiftende hoftekast)</p>  <p>Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club</p>	<p>- O-guruma (stort hjul)</p>  <p>Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club</p>
<p>- Soto-makikomi (ytre foldekast)</p>  <p>Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club</p>	<p>- Uki-otoshi (svevende felling)</p>  <p>Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club</p>

**Bevegelsesoppgaver:**

- 2 fordypningsteknikker
- 3 kombinasjoner (Renraku-waza)
- 3 motkast (Kaeshi-waza)
- 3 overganger tachi-waza -> 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 læres i bevegelse. (Kast teknikker)
- Det skal tilstrebes at teknikkene utføres i realistiske situasjoner.
- Utøveren må kunne skape og utnytte situasjoner.

### **Overgang fra mon beltegrad til kyu beltegrad**

Utøvere kan forsøke å gradere seg fra mon til kyu **i samme beltefarge** det året de fyller 13 år. Da vil Kinsas pensum for kyu utøvere gjelde, og en må vise hele pensumet til kyu, ikke «bare det som er nytt».

### **Graderinger til 3. og 4. mon. (grønt og blått belte)**

Ved graderinger til 3. og 4. mon, må utøveren enkeltvis vise graderingspensumet til graderings-sensorene.

Se også «dojo regler» for mer informasjon om personkrav og lignende.

Ordliste	
Ashi	Fot, bein
Ashi Waza	Fot/bein teknikker
Dan	Svart beltegrad
<a href="#">Dojo</a>	Skole, eller treningsrom
<a href="#">Hajime</a>	Start
Hansoku-make	Det alvorligste straffepoeng i konkurranse
<a href="#">Hidari</a>	Venstre
Ippon	Seier
Jigotai	Forsvarsstilling
Judo	Den myke vei
<a href="#">Judogi</a>	Judo treningsdrakt
Judoka	En/ei som studerer Judo
<a href="#">Kaeshi Waza</a>	Kontreringsteknikker.
Kodokan	Judo institusjon i Tokyo, Japan der Judo ble grunnlagt
Koshi Waza	Hofte teknikker
Kumikata	Grepsmetoder
Kuzure	Modifisert (forandret) grep
<a href="#">Kuzushi</a>	Forstyrre balansen til motstander
Kyu	Student grad, ungdom/voksen
Mae	Fremover/foran
Mae Ukemi	Falle forover
<a href="#">Mate</a>	Stopp (vent)
Migi	Høyre
Mune	Bryst
Nage	Kast
Nage no Kata	Måter å kaste
Nagekomi	Repetisjonstrening i å kaste
<a href="#">Nage Waza</a>	Kaste teknikker
Ne Waza	Teknikker på bakken
Obi	Judo belte
<a href="#">Osaekomi</a>	Holdegrep, dommeren starter klokka for godkjent holdegrep.
Osaekomi Toketa	Frigjøring, klokka for godkjent holdegrep stanser.
<a href="#">Randori</a>	Fri bevegelse
Randori no Kata	Måter å trene teknikker I fri bevegelse

Randori Waza	Teknikker for fri bevegelse
Rei	Bukk
<a href="#">Renraku Waza</a>	Kombinasjonsteknikker
Ritsurei	Stående bukk
Seiza	Formell knelende stilling
<a href="#">Sensei</a>	Lærer, instruktør
<a href="#">Shiai</a>	Kamp
Shido	Straffepoeng
Shizentai	Naturlig stilling
Sono Mama	Stopp bevegelse; frys I stiling en er i.
<a href="#">Sore Made</a>	Ferdig, tiden er ute
Sutemi Waza	Offerteknikker
Tachi Waza	Stående teknikker
Tatami	Matte
Te Waza	Håndteknikker
<a href="#">Tokui Waza</a>	Favoritt eller beste teknikk
Tori	Person som utfører teknikk
<a href="#">Uchikomi</a>	Repetisjonstrening uten å gjøre det ferdig. (eks å kaste)
Uke	Person som mottar teknikken. (blir kastet)
<a href="#">Ukemi</a>	Fallteknikker
Ushiro	Bakover, bak
Ushiro Ukemi	Falle bakover
Waza	Teknikk
Waza Ari	Nesten ippon eller halvt poeng
Waza ari Awasete Ippon	To waza-ari sammen for ippon
Yoko	Side
Yoko Kaiten Ukemi	Sidelengs rullende fallteknikk
Yoko Sutemi Waza	Offerkast til siden
Yoko Ukemi	Falle sidelengs
Yoshi	Fortsett. (etter "sono mama")
Yuko	Poeng mindre enn waza-ari
Zarei	Knelende hilsen
Zenpo Kaiten Ukemi	Framlengs rullende falteknikk

## Å telle på japansk

- 1 - Ichi
- 2 - Ni
- 3 - San
- 4 - Shi
- 5 - Go
- 6 - Roku
- 7 - Shichi
- 8 - Hachi
- 9 - Ku
- 10 - Ju
- 11 - Juichi (10 pluss en)
- 12 - Juni (10 pluss 2)
- ...
- 19 - Juku (10 plus 9)
- 20 - Niju (2 10'ere)
- ...
- 29 - Nijuku (2 10'ere pluss en 9)
- ...
- 30 - Sanju (3 10'ere)
- ...
- 35 - Sanjugo (3 10'ere pluss en 5)
- ...
- 99 - Kujuku (9 10'ere pluss en 9)
- 100 - Hyaku
- 1000 - Sen
- 10,000 - man
- 100,000 - juman
- 1,000,000 - hyakuman
- 10,000,000 - senman
- 100,000,000 – oku



**"Chiri mo tsumori yamato nari"**

**-- Even specks of dust when collected can form a mountain.**

**(Til og med støvkorn, hvis du samler nok, kan bli til ett fjell)**