



GRADERINGSPENSUM - KYU

BEGREPSFORKLARING

Frigjøring:

Uke arbeider seg ut av en situasjon der han/huner underlegen, enten et holdegrep, armbend eller kvelning. 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, armbend eller kvelning.

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 armbend (kansetsu-waza), kvelning (shime-waza) eller 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. KYU, GULT BELTE

Generelle krav:

- Minimum 25 treningstimer, anbefalt tidligst i året utøveren fyller 8 år.

Kjennskap til:






- mate, hajime, osaekomi, ippon
- kumikata -grepsteknikk
- uchi-komi -innganger uten kast
- kuzushi -balansebrudd
- yaku-soku-geiko -avtalt øvelse
- 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)

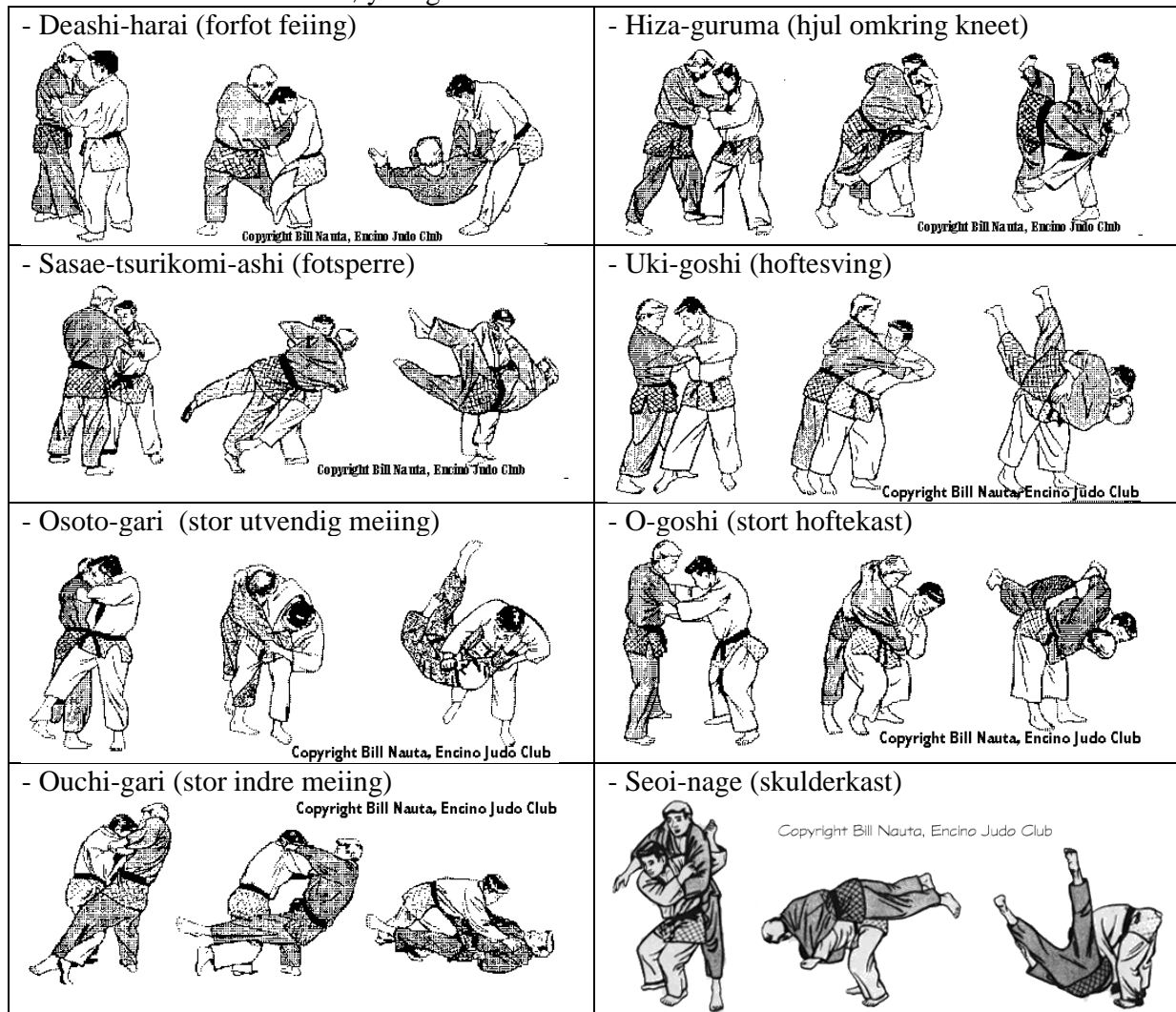
Ne-waza (bakketeknikker)

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

<p>- Kesa-gatame (Skjerfholdegrep)</p> 	<p>- Kata-gatame (Skulderholdegrep)</p> 
<p>- Yoko-shiho-gatame (sideveis firepunkts holdegrep)</p> 	<p>- Tate-shiho-gatame (overskrevet firepunkts holdegrep)</p> 
<p>- Kami-shiho-gatame (Firepunkts holdegrep fra hodeenden)</p> 	<p>Shime-waza (kvelninger) fra og med det året utøveren fyller 13 år - 1 kvelning etter eget valg</p> <p>Kansetsu-waza (armbend) fra og med det året utøveren fyller 13 år - 1 armbend etter eget valg</p>

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

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side



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.

Nage no kata

- En serie i Nage no kata vises. Det skal tydelig fremgå at kandidaten forstår prinsippene i gjennomføringen av kastene.

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. KYU, ORANGE BELTE

Generelle krav:

- Minimum 30 treningstimer etter siste gradering, anbefalt tidligst i året utøveren fyller 10 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)

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

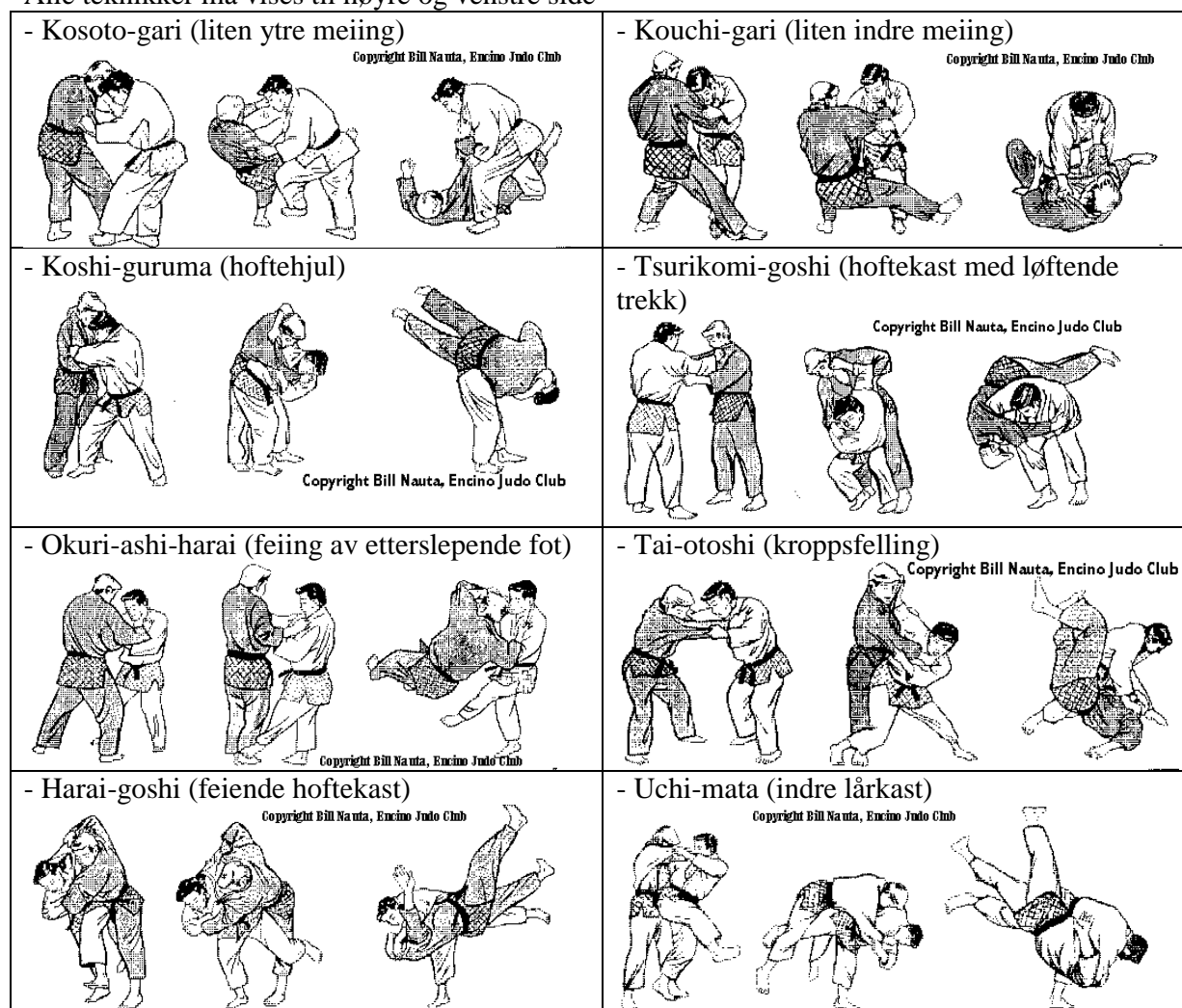
<p>- Juji-jime (krysskveling) (Fra over/under)</p> 	<p>- Hadaka-jime (naken kveling)</p> 
<p>- Okuri-eri-jime (glidende kravekveling)</p> 	

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

<p>- Ude-garami (Flettearmbend)</p> 	<p>- Udehishigi-juji-gatame (Korsarmbend)</p> 
---	--

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

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side



Bevegelsesoppgave:

Tori skal gjennomføre kasteteknikker i eget fremover-, bakover-og sidelengsbevegelese.

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

Nage no kata

- To serier i Nage no kata vises. Det skal tydelig fremgå at kandidaten forstår prinsippene i gjennomføringen av kastene. Det bør også gjennomføres med inngang/utgang av tatami.

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.
- På oransjebeltenivå anbefales det at utøveren deltar i shiai (kamp)

3. KYU, GRØNT BELTE

Generelle krav:

- Minimum 50 treningstimer etter siste gradering, anbefalt tidligst i året utøveren fyller 12 år.
- Beherske pensum fra 5. og 4. kyu/mon.
- 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, 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
- enkle treningsprinsipper: oppvarming, uttøyning, utholdenhetstrening, styrketrening
- De to viktigste måter å trene judo på. (Kata og randori)
- Vite om Nage no kata.

Ne-waza (bakketeknikker)

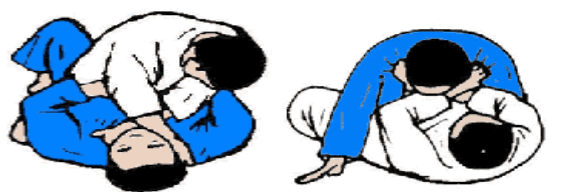



Osaekomi-waza (holdegrep).

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)

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

Viser teknikkene og forsvar eller frigjøringer

<p>- Juji-jime (krysskveling)</p> 	<p>- Hadaka-jime (naken kveling)</p> 
<p>- Okuri-eri-jime (glidende kravekveling)</p> 	<p>- Kata-te-jime (enhåndskveling)</p> 

- Kata-ha-jime (envinget kvelning)



Kansetsu-waza (armbend) fra og med det året utøveren fyller 13 år
Viser teknikkene og forsvar eller frigjøringer

- Ude-garami (Flettearmbend)



- Udehishigi-juji-gatame (Korsarmbend)



- Ude-hishigi-ude-gatame (armbrekkende armholdegrep)



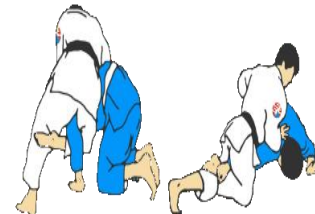
- Ude hishigi-waki-gatame (armbrekkende armhuleholdegrep)



- Ude-hishigi-hiza-gatame (armbrekkende kneholdegrep)



- Ude-hishigi-hara-gatame (armbrekkende mageholdegrep)



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

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side



Bevegelsesoppgaver:

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

Nage no kata

- Tre serier i Nage no kata vises. Det skal tydelig fremgå at kandidaten forstår prinsippene i gjennomføringen av kastene. Det bør også gjennomføres med inngang/utgang av tatami.

Hovedmål:

- Utøver må vise flytende bevegelser til begge sider.

2. KYU, BLÅTT BELTE

Generelle krav:

- Minimum 70 treningstimer etter siste gradering, anbefalt tidligst i året utøveren fyller 14 år.
- Kjennskap til Art 27: straffbare handlinger i de internasjonale kampreglene.
- 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, 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)
- Tate-shiho-gatame (overskrevet firepunkts holdegrep)
- Kata-gatame (skulderholdegrep)
- Yoko-shiho-gatame (sideveis firepunkts holdegrep)
- Kami-shiho-gatame (firepunkts holdegrep fra hodeenden)

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

Teknikkene skal vises med variant i flytende bevegelse.


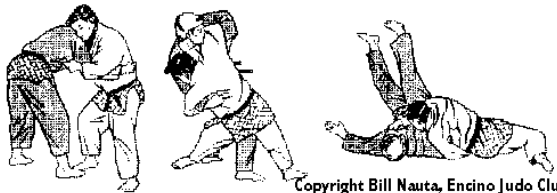



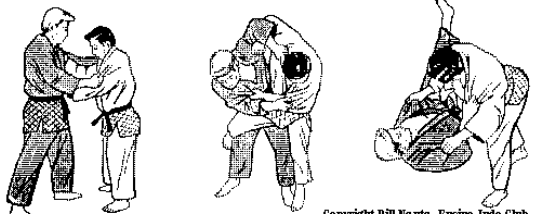
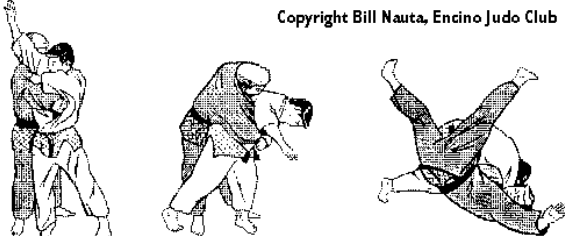
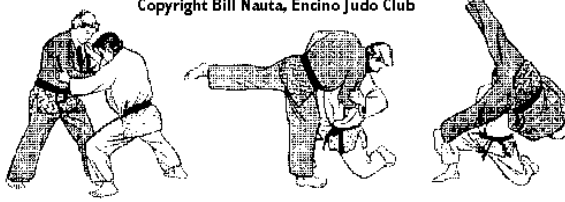
<p>- Hadaka-jime (nakenkvelning)</p> 	<p>- Juji-jime (krysskvelning)</p> 
<p>- Okuri-eri-jime (glidende kravekvelning)</p> 	<p>- Kata-te-jime (enhåndskvelning)</p> 
<p>- Kata-ha-jime (envinget kveling)</p> 	

Kansetsu-waza (armbend) fra og med det året utøveren fyller 13 år
Teknikkene skal vises med variant i flytende bevegelse.

<p>- Ude-hishigi-juji-gatame (korsarmbend)</p> 	<p>- Ude-garami (flettearmbend)</p> 
<p>- Kannuki-gatame (tverrtre-armbend) Eks, uke's hånd i armhule, med albuen hans pekende nedover. Løft albuen hans oppover.</p> <p>(BILDE MANGLER)</p>	<p>- Ude hishigi-ude-gatame (armbrekkende armholdegrep)</p> 
<p>- Ude-hishigi-waki-gatame (armbrekkende armhuleholdegrep)</p> 	<p>- Ude-hishigi-ashi-gatame (armbrekkende beinholdegrep)</p> 
<p>- Ude-hishigi-hara-gatame (armbrekkende mageholdegrep)</p> 	

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

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side

<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 (ytte 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)

Nage no kata

- Fire serier i Nage no kata vises. Det skal tydelig fremgå at kandidaten forstår prinsippene i gjennomføringen av kastene. Det skal også gjennomføres med inngang/utgang av tatami.

Hovedmål

- Vise grunnleggende ferdigheter i flere bevegelsesretninger.
- Utøveren skal kunne vise sammensatte bevegelser.
- Det er viktig at alle nage waza læres i bevegelse.
- Det skal tilstrebes at teknikkene utføres i realistiske situasjoner.
- Utøveren må kunne skape og utnytte situasjoner.

1. KYU, BRUNT BELTE

Generelle krav:

- Minimum 90 treningstimer etter siste gradering, anbefalt tidligst i året utøveren fyller 15 år.
- Det er anbefalt at utøver har deltatt på 3 stevner eller treningssamlinger siden sist gradering. Det er også sterkt anbefalt at utøveren deltar på «fellestreninger» med andre judoklubber.
- God kjennskap til de internasjonale kampreglene.
- Kjennskap til akuttskadebehandling (POLICE-begrepet), og til trening for gjenoppbygning etter skade.
- Kjennskap til dopingproblematikken. (Det bør i treningen legges vekt på holdningskapende aktiviteter).
- Kunnskap om kosthold generelt og kosthold knyttet til trening og konkurranser.
- Det anbefales at utøveren har trener I-og eller C-dommerlisens

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 (overskrevs firepunkts holdegrep)
- Kata-gatame (skulderholdegrep)
- Yoko-shiho-gatame (sideveis firepunkts holdegrep)
- Kami-shiho-gatame (firepunkts holdegrep fra hodeenden)

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

Teknikkene skal vises med variant i flytende bevegelse.

- Hadaka-jime (nakenkvelning)
- Juji-jime (krysskveling)
- Okuri-eri -jime (glidende kravekveling)
- Kata-te-jime (enhåndskveling)
- Kata-ha-jime (envinget kveling)


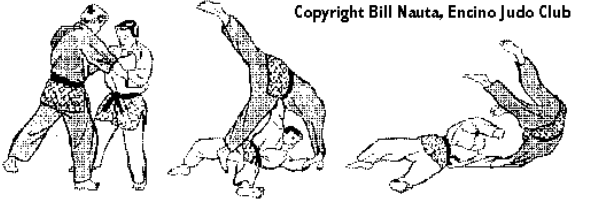

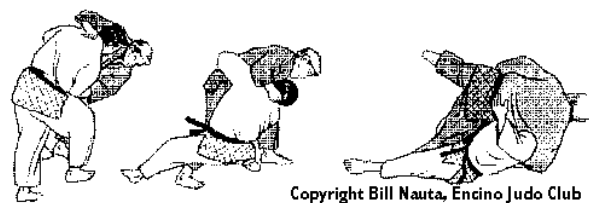
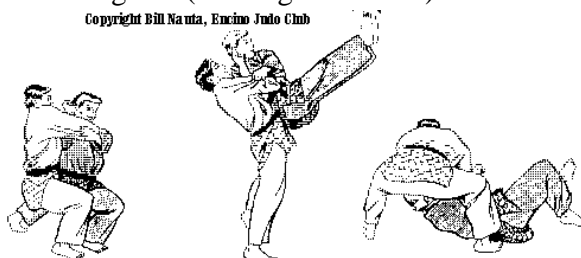
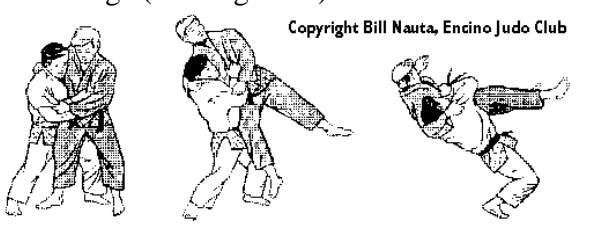
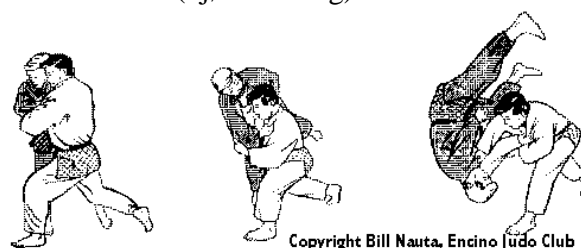
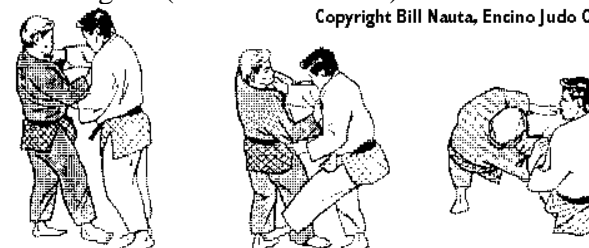
Kansetsu-waza (armbend) fra og med det året utøveren fyller 13 år

Teknikkene skal vises med variant i flytende bevegelse.

- Ude-hishigi-juji-gatame (korsarmbend)
- Ude-garami (flettearmbend)
- Kannuki-gatame (tverrtre-armbend)
- Ude hishigi-ude-gatame (armbrekkende armholdegrep)
- Ude-hishigi-waki-gatame (armbrekkende armhuleholdegrep)
- Ude-hishigi-ashi-gatame (armbrekkende beinholdegrep)
- Ude-hishigi-hara-gatame (armbrekkende mageholdegrep)

Go Kyo no waza (kastteknikker, Dai-gokyo (femte serie):

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side

<p>- Osoto-guruma (stort ytre hjul)</p>  <p>Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club</p>	<p>- Uki-waza (svevende teknikk)</p>  <p>Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club</p>
<p>- Yoko-wakare (sideveis adskillelse)</p>  <p>Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club</p>	<p>- Yoko-guruma (sideveis hjul)</p>  <p>Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club</p>
<p>- Ushiro-goshi (baklengs hoftecast)</p>  <p>Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club</p>	<p>- Ura-nage (baklengs kast)</p>  <p>Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club</p>
<p>- Sumi-otoshi (hjørnefelling)</p>  <p>Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club</p>	<p>- Yoko-gake (sideveis beinkrok)</p>  <p>Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club</p>

Bevegelsesoppgave:

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

Fordypningsteknikker:

- Minst 3 teknikker/posisjoner som utdypes grundig med ulike bevegelsesmønstre, kombinasjoner og kontringer - gjerne også med treningsformer knyttet til teknikken.

Nage no kata

- Nage no kata vises. Det skal tydelig fremgå at kandidaten forstår prinsippene i gjennomføringen av kastene. Det skal også gjennomføres med inngang/utgang av tatami.

Hovedmål:

- Vise sikre ferdigheter i flere bevegelsesretninger.
- Utøveren skal vise realistiske overganger, kombinasjoner og kontringer.
- En del av teknikkene bør vises i randoriform.
- Utøveren må kunne vise teknikkinnganger fra ulike posisjoner.

Ordliste	
Ashi	Fot, bein
Ashi Waza	Fot/bein teknikker
Dan	Svart beltegrad
Dojo	Skole, eller treningsrom
Eri	Krage (på drakten)
Hajime	Start
Hansoku-make	Det alvorligste straffepoeng i konkurranse
Hara	Mage
Hidari	Venstre
Hiza	Kne
Ippon	Seier
Jigotai	Forsvarsstilling
Judo	Den myke vei
Judogi	Judo treningsdrakt
Judoka	En/ei som studerer Judo
Kaeshi Waza	Kontreringsteknikker.
Kake	Selve utførelsen av teknikk. (Eks. kast)
Kansetsu Waza	Armlåser
Kata	Måter / mønstre
Kata	Skulder
Kodokan	Judo institusjon i Tokyo, Japan der Judo ble grunnlagt
Koshi	Hofte
Koshi Waza	Hofte teknikker
Kumikata	Grepsmetoder
Kuzure	Modifisert (forandret) grep
Kuzushi	Forstyrre balansen til motstander
Kyu	Student grad, ungdom/voksen
Mae	Fremover/foran
Mae Ukemi	Falle forover
Mate	Stopp (vent)
Migi	Høyre
Mune	Bryst
Nage	Kast
Nage no Kata	Måter å kaste

Nagekomi	Repetisjonstrening i å kaste
Nage Waza	Kaste teknikker
Ne Waza	Teknikker på bakken
Obi	Judo belte
Osaekomi	Holdegrep, dommeren starter klokka for godkjent holdegrep.
Osaekomi Waza	Holdegrepsteknikker
Osaekomi Toketa	Frigjøring, klokka for godkjent holdegrep stanser.
Randori	Fri bevegelse
Randori no Kata	Måter å trene teknikker I fri bevegelse
Randori Waza	Teknikker for fri bevegelse
Rei	Bukk
Renraku Waza	Kombinasjonsteknikker
Ritsurei	Stående bukk
Seiza	Formell knelende stilling
Sensei	Lærer, instruktør
Shiai	Kamp
Shido	Straffepoeng
Shime Waza	Halslåsteknikker. (kvelningsteknikker)
Shizentai	Naturlig stilling
Sode	Erme (på judodrakt)
Sono Mama	Stopp bevegelse; frys I stiling en er i.
Sore Made	Ferdig, tiden er ute
Sutemi Waza	Offerteknikker
Tachi Waza	Stående teknikker
Tai Sabaki	Kroppskontroll, vendinger (stående)
Tatami	Matte
Te	Hånd / arm
Te Waza	Håndteknikker
Tokui Waza	Favoritt eller beste teknikk
Tori	Person som utfører teknikk
Tsugi Ashi	Gå med glidende skritt. Fot følger fot.
Tsukuri	Inngang til teknikk.
Uchikomi	Repetisjonstrening uten å gjøre det ferdig. (eks å kaste)
Ude	Arm
Uke	Person som mottar teknikken. (blir kastet)

Ukemi	Fallteknikker
Ushiro	Bakover, bak
Ushiro Ukemi	Falle bakover
Waki	Armhule
Waza	Teknikk
Waza Ari	Nesten ippon eller halvt poeng
Waza ari Awasete Ippon	To waza-ari sammen for ippon
Yakusoku Geiko (or renshu)	Avtalt fribevegelse/øving. (Eks. en avtaler hvem som kaster hvem)
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)