



# IPPON JUDOKLUBB

## Graderingsreglement

Barn 6-9 år



Gjelder fra  
August 2016



## Generell informasjon

- Gradering i Ippon Judoklubb er gratis for alle medlemmer
- For å kunne gå opp til gradering, må treningsavgift for semesteret være betalt
- Barn alder 6-9 år - Frem til og med 2 oransje snipper:  
Gjennomgang av pensum på trening. Snippene deles ut på siste trening for semester.
- Barn alder 6-9 år - Første grønn snipp:  
Gradering sammen med Mon (10-13 år).
- Ungdom alder 10-13 år:  
**Gradering hver gang belte skifter grunnfarge (5.mon, 4.mon, 3.mon osv).**  
Gradering settes opp på egen dag ved semesterslutt.

## Beltesystem Ippon Judoklubb, barn og ungdom

	Snipper (Barnegrad)		Mon (Ungdomsgrad)	
Alder	6-9 år		10-13 år	
Krav	Deltar på treningen		Min 2 treninger i uken	
Ant.semester	Beltegrad	Farge	Beltegrad	Farge
0	Hvitt belte		Hvitt belte	
1	Grå snipp		<b>5.Mon</b>	
2	1 gul snipp		5.Mon – 1 snipp	
3	2 gule snipper		<b>4.Mon</b>	
4	1 oransje snipp		4.Mon – 1 snipp	
5	2 oransje snipper		4.Mon – 2 snipper	
6	1 grønn snipp		<b>3.Mon</b>	
7	2 grønne snipper		3.Mon – 1 snipp	
8	3 grønne snipper		3.Mon – 2 snipper	
9			3.Mon – 3 snipper	
10			3.Mon – 4 snipper	
11			<b>2.Mon</b>	
12			2.Mon – 1 snipp	
13			2.Mon – 2 snipp	
14			2.Mon – 3 snipp	
15			2.Mon – 4 snipp	

## Overgang fra barn (Snipper) til ungdom (Mon)

Når barn går over til Mon grad, så graderer barnet seg til samme beltefarge, uavhengig av nivå i barnegraden. Eksempel:

Barnet har:	Graderer seg til:
1 eller 2 gule snipper	5.mon
1 eller 2 oransje snipper	4.mon
1 til 3 grønne snipper	3.mon

Deretter fortsetter de beltesystemet til Mon gradene.



## Grå snipp

### Del 1: Grunnleggende ferdigheter

**Skal kunne:**

Knyte belte  
Hajime (start) – Mate (stopp)  
Rei (hilsen, før og etter trening, før og etter kamp)  
Ukemi (fallteknikk)  
Kumi-kata (hvordan holde grep)  
Stillestående kast

**Ha kjennskap til:**

Kuzushi (balansebrudd)  
Grunnleggende bevegelser med og uten partner (samarbeid)

### Del 2: Teknikker

**Serie 1:**

De Ashi Barai – Snuing fra mage (arm/belte) - Mune Gatame

**Serie 2:**

O Goshi - Kesa Gatame (ikke rundt hode) – Brofrigjøring



# 1 gul snipp

## Del 1: Grunnleggende ferdigheter

### Skal kunne:

Knyte belte  
Hajime (start) – Mate (stopp)  
Rei (hilsen, før og etter trening, før og etter kamp)  
Ukemi (fallteknikk)  
Kumi-kata (hvordan holde grep)  
Kuzushi (balansebrudd)  
Stillestående kast

### Ha kjennskap til:

3 stegs Tai sabaki (rotasjon) ved uchi komi  
Grunnleggende bevegelser med og uten partner (samarbeid)

## Del 2: Teknikker

### Serie 1:

De-ashi-barai - Snuing fra mage (arm/belte) - Mune gatame

### Serie 2:

O-goshi - Kesa-gatame (ikke rundt hode) – Brofrigjøring

### Serie 3:

Morote-seoi-nage – Bulldoser – Yoko-Shiho-Gatame

### Kast:

Ippon-seoi-nage (NB: Kragesiden)



## 2 gule snipper

### Del 1: Grunnleggende ferdigheter

**NY:** Kunne kaste serie 2 og 3 i bevegelse i kastretning.

**NY:** Uchi-komi på følgende kast:

- Morote-seoi-nage
- Ippon-seoi-nage (NB: Kragesiden slik at rotasjon foregår begge veier)
- 3 stegs Tai subaki (standard drag/uchi komi)

Knyte belte

Hajime (start) – Mate (stopp)

Rei (hilsen, før og etter trening, før og etter kamp)

Ukemi (fallteknikk)

Kumi-kata (hvordan holde grep)

Kuzushi (balansebrudd)

Stillestående kast

Grunnleggende bevegelser med og uten partner (samarbeid)

### Del 2: Teknikker

#### **Serie 1:**

De Ashi-Barai - Snuing fra mage (arm/belte) - Mune Gatame

#### **Serie 2 (Tori går bakover)**

O Goshi - Kesa Gatame (ikke rundt hode) – Brofrigjøring

#### **Serie 3 (Tori går bakover)**

Morote-seoi-nage – Bulldoser – Yoko Shiho Gatame

#### **Kast:**

Ippon-seoi-nage (NB: Kragesiden)



# 1 oransje snipp

## Del 1: Grunnleggende ferdigheter

**NY:** Kunne kaste i bevegelse, i kastretning

Ukemi (fallteknikk)

Kumi-kata (hvordan holde grep)

Kuzushi (balansebrudd)

Grunnleggende bevegelser med og uten partner (samarbeid)

Uchi-komi på følgende kast:

- Morote-seoi-nage
- Ippon-seoi-nage (NB: Kragesiden slik at rotasjon foregår begge veier)
- 3 stegs Tai subaki (standard drag/uchi komi)

## Del 2: Teknikker

### Serie 1 (Tori går bakover):

De Ashi-Barai - Snuing fra mage (arm/belte) - Mune Gatame

### Serie 2 (Tori går bakover):

O Goshi - Kesa Gatame (ikke rundt hode) – Brofrigjøring

### Serie 3 (Tori går bakover):

Morote-seoi-nage – Bulldoser – Yoko Shiho Gatame

### Serie 4:

Tai Otoshi – uke i benk – vm rulla – gyaku-kesa-gatame

### Serie 5 (Tori går forover):

O-soto-gari – Kata Gatame - brofrigjøring

### Kast:

Ippon-seoi-nage (NB: Kragesiden) - (Tori går bakover)

**NY:** Tsuru-Komi-Goshi

**NY:** O-uchi-gari



## 2 oransje snipper

### Del 1: Grunnleggende ferdigheter

Kunne kaste i bevegele i kastretning

Ukemi (fallteknikk)

Kumi-kata (hvordan holde grep)

Kuzushi (balansebrudd)

Grunnleggende bevegelser med og uten partner (samarbeid)

Uchi-komi på følgende kast:

- Morote-seoi-nage
- Ippon-seoi-nage (NB: Kragesiden slik at rotasjon foregår begge veier)
- 3 stegs Tai subaki (standard drag/uchi komi)

### Del 2: Teknikker

#### **Serie 1 (Tori går bakover):**

De Ashi-Barai - Snuing fra mage (arm/belte) - Mune Gatame

#### **Serie 2 (Tori går bakover):**

O Goshi - Kesa Gatame (ikke rundt hode) – Brofrigjøring

#### **Serie 3 (Tori går bakover):**

Morote-seoi-nage – Bulldoser – Yoko Shiho Gatame

#### **Serie 4 (Tori går bakover):**

Tai Otoshi – uke i benk – vm rulla – gyaku-kesa-gatame

#### **Serie 5 (Tori går forover):**

O-soto-gari – Kata Gatame - brofrigjøring

#### **Kast:**

Ippon-seoi-nage (NB: Kragesiden) - (Tori går bakover)

Tsuri-Komi-Goshi

O-uchi-gari

**NY:** Okuri ashi barai

**NY:** Harai goshi (grep rundt livet eller grep i krage)



# 1 grønn snipp

## Del 1: Grunnleggende ferdigheter

**NY:** Alle teknikkene skal utføres i jevn begegelse

Ukemi (fallteknikk)

Kumi-kata (hvordan holde grep)

Kuzushi (balansebrudd)

3 stegs Tai sabaki (rotasjon)

Grunnleggende bevegelser med og uten partner (samarbeid)

## Del 2: Teknikker – Vises i rekkefølge

### Ashi-waza

De-ashi-barai...

O-uchi-gari

O-soto-gari...

**NY:** Ko-uchi-gari

**NY:** Sasae-tsuru-komi-ashi

Okuri-ashi-barai

### Koshi-waza

O-goshi...

Tsuru-komi-goshi

Harai-goshi (grep i krage)

**NY:** Koshi-guruma (NB: Ikke rundt nakke)

### Te-waza

Morote-seoi-nage...

Tai-otoshi...

Ippon-seoi-nage (NB: Kragesiden)

## Del 3: Ne wasa (bakketeknikker) – Vises i rekkefølge

### Visning av teknikker:

Snuing inn i holdegrep (benk, mage eller rygg), holde, frigjøring

### Osae komi wasa

**Kesa-gatame**

(Uke i benk, under arm/sittende o-goshi)

**Kata-gatame**

(Tori på rygg, saksen)

**Tate-shiho-gatame**

(Tori på rygg, hode/arm-rulle)

### Osae komi wasa (fortsetter)

**Mune-gatame**

(uke på mage, arm/belte)

**Kami-shiho-gatame**

(uke på mage, håndleddssnuing)

**Gyaku-kesa-gatame**

(uke i benk, VM rulle)





## Bilder

### Fallteknikk

Side, bakover og forover.



### Serie 1:

De-ashi-barai – Snuing fra mage (arm/belte) – Mune-gatame

#### De-ashi-barai



#### Mune-gatame



### Serie 2:

O-goshi – Kesa-gatame - Brofrigjøring

#### O-goshi



#### Kesa-gatame





### Serie 3:

Morote-seoi-nage – Bulldoser – Yoko-shiho-gatame

#### Morote-seoi-nage



#### Yoko-shiho-gatame



### Serie 4:

Tai-otoshi – uke i benk – vm rulla – Gyaku-kesa-gatame

#### Tai-otoshi



#### Gyaku-kesa-gatame



### Serie 5

O-soto-gari – Kata-gatame - brofrigjøring

#### O-soto-gari



#### Kata-gatame





## Kast

### Ashi-waza

#### O-uchi-gari



#### Ko-uchi-gari



#### Sasae-tsuri-komi-ashi





### Okuri-ashi-barai



### Koshi-waza Tsuru-komi-goshi



### Harai goshi





### Koshi-guruma (NB: Ikke rundt nakke)



### Te-waza

#### Ippon-seoi-nage (NB: Kragesiden ved standard grep)





## Ne-wasa

### Tate shiho gatame



### Kami-shiho-gatame

