



IPPON JUDOKLUBB

Graderingsreglement

Senior (fra 14 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
- Ukemi (fallteknikk) til alle sider er et krav til alle grader og kan bli etterspurt av sensor
- Til 1. og 2. kyu må alle som skal gradere seg velge en fordypning, dette er for å øke breddekunnskapen i klubben og utvikle talenter innenfor flere grener av judo

Beltesystem Ippon Judoklubb

KYU: Seniorgrad. Fra 14 år.

Krav: trening 2 ganger i uken. Ved kun 1 trening i uken, så dobles ventetiden før neste krad.

Beltegrad	Farge	Notat
Hvitt belte		Nybegynnerbelte. Inten grad.
5.KYU – Gult belte		1 trening pr uke: Gradering til 5.KYU etter ett semester Nybegynnere som trener 2 ganger i uken, går fra hvitt belte direkte til 4.KYU.
4.KYU – Oransje belte		1 trening pr uke: Fra 5.KYU til 4.KYU: 1 semester med trening. 2 treninger pr uke: Nybegynner (hvitt belte) graderer seg direkte til 4.Kyu etter ett semester.
3.KYU – Grønt belte		Krever 2 treninger i uken. Fra 4.KYU til 3.KYU: 2 semester med sammenhengende trening.
2.KYU – Blått belte		Krever 2 treninger i uken. Fra 3.KYU til 2.KYU: 3 semester med sammenhengende trening.
1.KYU – Brunt belte		Krever 2 treninger i uken. Fra 2.KYU til 1.KYU: 4 semester med sammenhengende trening.



5.KYU (gult belte)

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)
Kunne kaste i bevegelse, i kastretning

Ha kjennskap til:

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

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 - Hon-kesa-gatame – Brofrigjøring

Serie 3 (Tori går bakover):

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

Kast:

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

Kansetsu-waza

Ude-garami

Shime-waza

Hadaka-jime



4.KYU (oransje belte)

Del 1: Grunnleggende ferdigheter

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 - Hon-Kesa-Gatame – Brofrigjøring

Serie 3 (Tori går bakover):

Morote-seoi-nage – Bulldoser – Yoko Shio 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)

Tsuri-Komi-Goshi

O-uchi-gari

Kansetsu-waza

Juji-gatame

Ude-garami

Shime-waza

Hadaka-jime

Kata-ha-jime



3.KYU (grønt belte)

Del 1: Grunnleggende ferdigheter

Alle teknikkene skal utføres i jevn bevegelse.

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)

Koshi-guruma

Te-waza

Morote-seoi-nage...

Tai-otoshi...

Ippon-seoi-nage (NB: Kragesiden)

Del 3: Ne waza (bakketeknikker) – Vises i rekkefølge

Visning av teknikker:

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

Armbend/kveling: Snuing inn i teknikk fra benk, mage eller rygg.

Osae-komi-waza

Kesa-gatame / Hon-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)

Mune-gatame

(uke på mage, arm/belte)

Kami-shiho-gatame

(uke på mage, håndleddssnuing)

Gyaku-kesa-gatame

(uke i benk, VM rulle)

Kansetsu-waza

Juji-gatame

Ude-garami

Shime-waza

Kata-ha-jime

Hadaka-jime

Sankaku-jime

Okuri-eri-jime



Del 4: Kombinasjoner

Kombinasjoner:

Tori skal prøve å kaste første kast. Uke unnviker og Tori følger opp med neste kast.

Kombinasjon 1: O-uchi-gari / O-goshi

Kombinasjon 2: Tai-otoshi / Ippon-seoi-nage



2.KYU (blått belte)

Del 1: Grunnleggende ferdigheter

Samme som 3.KYU. Alle teknikker skal vises i jevn bevegelse.

Del 2: Teknikker – Vises i rekkefølge

Ashi-waza

De-ashi-barai...
O-uchi-gari
O-soto-gari...
Ko-uchi-gari
Sasae-tsuri-komi-ashi
Okuri-ashi-barai
Ko-soto-gari
Ko-uchi-gake

Koshi-waza

O-goshi...
Koshi-guruma
Tsuri-komi-goshi
Harai-goshi (grep i krage)

Uchi-mata
Sode-tsuri-komi-goshi

Te-waza

Morote-seoi-nage...
Tai-otoshi...
Ippon-seoi-nage (NB: Kragesiden)

Masutemi-waza

Tomoe-nage
Ura-nage

Yokosutemi-waza

Soto-maki-komi
Tani-otoshi

Del 3: Ne-waza (bakketeknikker) – Vises i rekkefølge

Visning av teknikker:

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

Osae-komi-waza

Kesa-gatame / Hon-kesa-gatame

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

Kata-gatame / Kuzure-kata-gatame

(Uke på mage, belgisk rulle)

Tate-shiho-gatame

(Tori på rygg, hode/arm-rulle)

Mune-gatame

(uke på mage, arm/belte)

Kami-shiho-gatame

(uke på mage, håndleddssnuing)

Gyaku-kesa-gatame

(uke i benk, VM rulle)

Yoko-shiho-gatame

(Uke i benk, bulldoser)

Kansetsu-waza

Juji-gatame
Ude-garami
Mune-gyaku
Gyaku-juji-gatame
Ashi-gatame
Waki-gatame

Shime-waza

Juji-jime
Kata-ha-jime
Hadaka-jime
Sankaku-jime
Yoko-sankaku-jime
Okuri-eri-jime
Koshi-jime



Del 4: Fordypning

I del 4, skal det velges en retning for fordypning. Det finnes 3 alternativ:

- 1) **Konkurransen** 2) **Trener** 3) **Dommer**

1. Konkurransen

Det skal plukkes ut en teknikk fra hver av følgende grupper. Ashi-waza, Koshi-waza, Te-waza. **Totalt tre teknikker.**

Teknikkene skal vises i alle 4 bevegelsesretninger.

Kombinasjon 1: O-uchi-gari / O-goshi

Kombinasjon 2: Tai-otoshi / Ippon-seoi-nage

Kombinasjon 3: Ko-uchi-gari / O-uchi-gari

Kombinasjon 4: Ko-uchi-gari / Morote-seoi-nage

Motkast:

Nr 1: Uke: Ko-uchi-gari / Tori: De-ashi-barai

Nr 2: Uke: Koshi-guruma / Tori: Tani-otoshi

2. Trener

Krav:

Være hjelpetrener (eller bedre) på minst 1 parti hos Ippon.

Holde 2 oppvarminger på sitt eget parti etter egenprodusert plan

Pensum:

Instruere 1 teknikk foran sensor

Instruere fallteknikk

3. Dommer:

Krav:

Deltatt på kurs i regi av Dommerkomiteen (DK)

Dømt på minst 2 JubaPool

Teknikker:

Alle scoringer, uttrykk og plasseringer



1.KYU (brunt belte)

Del 1: Grunnleggende ferdigheter

Samme som 2.KYU. Alle teknikker skal vises i jevn bevegelse.

Del 2: Teknikker – Vises i rekkefølge

Ashi-waza

De-ashi-barai...
O-uchi-gari
O-soto-gari...
Ko-uchi-gari
Sasae-tsuri-komi-ashi
Okuri-ashi-barai
Ko-soto-gari
Ko-uchi-gake
Hiza-Guruma

Koshi-waza

O-goshi...
Koshi-guruma
Tsuru-komi-goshi
Harai-goshi (grep i krage)
Uchi-mata
Sode-tsurikomi-goshi
Hane-goshi

Te-waza

Morote-seoi-nage...
Tai-otoshi...
Ippon-seoi-nage (NB: Kragesiden)
Seoi-otoshi

Masutemi-waza

Tomoe-nage
Yoko-tomoe-nage
Ura-nage

Yokosutemi-waza

Soto-maki-komi
Tani-otoshi
Yoko-Otoshi
Yoko-wakare

Del 3: Ne-waza (bakketeknikker) – Vises i rekkefølge

Visning av teknikker:

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

Osae-komi-waza

Kesa-gatame / Hon-kesa-gatame

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

Kata-gatame / Kuzure-kata-gatame

(Uke på mage, belgisk rulle)

Tate-shiho-gatame

(Tori på rygg, hode/arm-rulle)

Mune-gatame

(uke på mage, arm/belte)

Kami-shiho-gatame

(uke på mage, håndleddssnuing)

Gyaku-kesa-gatame

(uke i benk, VM rulle)

Yoko-shiho-gatame

(Uke i benk, bulldoser)

Sankaku-kami-shio-gatame

(Uke på mage)

Kansetsu-waza

Juji-gatame
Ude-garami
Mune-gyaku
Gyaku-juji-gatame
Ashi-gatame
Waki-gatame
Hiza-gatame
Sankaku-gatame
Kanukki-gatame

Shime-waza

Juji-jime
Kata-ha-jime
Hadaka-jime
Sankaku-jime
Yoko-sankaku-jime
Okuri-eri-jime
Koshi-jime
Tsuki-komi-jime
Sode-guruma-jime



Del 4: Fordypning

I del 4, skal det velges en retning for fordypning. Det finnes 3 alternativ:

- 1) **Konkurransen** 2) **Trener** 3) **Dommer**

1. Konkurransen

Det skal plukkes ut to teknikk fra hver av følgende grupper. Ashi-waza, Koshi-waza, Te-waza. **Totalt seks teknikker.**

Teknikkene skal vises i alle 4 bevegelsesretninger.

Kombinasjon 1: O-uchi-gari / O-goshi

Kombinasjon 2: Tai-otoshi / Ippon-seoi-nage

Kombinasjon 3: Ko-uchi-gari / O-uchi-gari

Kombinasjon 4: Ko-uchi-gari / Morote-seoi-nage

Kombinasjon 5: Valgfri

Kombinasjon 6: Valgfri

Motkast:

Nr 1: Uke: Ko-uchi-gari / Tori: De-ashi-barai

Nr 2: Uke: Koshi-guruma / Tori: Tani-otoshi

Nr 3: Uke: Koshi-guruma / Tori: Ura-nage

Nr 4: Valgfri

Grep:

- Offensive grep: 2 stk. Hvordan få grep, hvordan styre grep.
- Kontrollere defensivt fra 2 grep.
- Kunne bryte ukes grep i arm, krage og nakke.

2. Trener

Krav:

Gjennomført og bestått trener 1 i regi av Norges Judoforbund.

Være hovedtrener på minst 1 parti hos Ippon.

Pensum:

Instruere 2 teknikk foran sensor

Instruere fallteknikk – alle veier

Instruere Tai-sabaki

3. Dommer:

Krav:

Inneha C-dommer lisens (kretsdommer) fra Norges Judoforbund.

Dømt på minst 4 JubaPool og et annet regionalt stevne.

Teknikker:

Alle scoringer, uttrykk og plasseringer

Del 5: Kata

Deltatt på minst 6 katasreninger.

Gjennomføre de 3 første seriene i Nage No Kata



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 – Hon-kesa-gatame - Brofrigjøring

O-goshi



Hon-kesa-gatame





Serie 3:

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

Morote-seoi-nage



Yoko-shio-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-tsurikomi-ashi

(Sett ut benet, sperr, trekk Uke over)





Okuri-ashi-barai

(Hopp sidelengs, feiing i det Uke har bena samlet)



Ko-soto-gari



Ko-uchi-gake (krok)



Hiza-guruma





Koshi-waza

Tsuri-komi-goshi



Harai goshi



Koshi-guruma





Uchi-mata



Sode-tsurikomi-goshi



Hane-Goshi





Te-waza

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



Seoi-otoshi





Masutemi-waza

Tomoe-nage



Yoko-tomoe-nage (sidelengs)



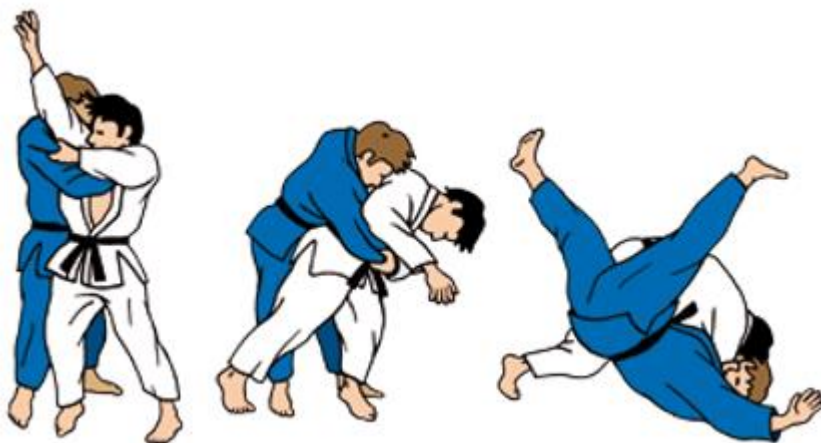
Ura-nage





Yokosutemi-waza

Soto-maki-komi



Tani-otoshi



Yoko-otoshi



Yoko-wakare





Ne-waza

Osae-komi-waza

Tate shiho gatame



Hon-kesa-gatame



Kami-shio-gatame



Sankaku-kami-shio-gatame
(ta tak i ben og legg deg oppå uke)





Kansetsu-waza

Juji-gatame



Ude-garami



Mune-gyaku



Gyaku-juji-gatame



Ashi-gatame



Waki-gatame





Kansetsu-waza (fortsetter)

Hiza-gatame



Sankaku-gatame



Kanukki-gatame





Shime-waza

Juju-jime



Kata-ha-jime



Hadaka-jime



Sankaku-jime



Yoko-sankaku-jime



Okuri-eri-jime





Shime-waza (fortsetter)

Koshi-jime



Tsuki-komi-jime



Sode-guruma-jime

