



IPPON JUDOKLUBB

Graderingsreglement

Ungdom 10-13 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
- 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 semesterstutt.
- Snipper innenfor en beltegrad (eks 4.Mon – 1 snipp), er en motivasjonsgrad. Denne krever ingen gradering, men deles ut på siste trening for semesteret.

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		5.Mon	GRADERING
2	1 gul snipp	GRADERING	5.Mon – 1 snipp	
3	2 gule snipper		4.Mon	GRADERING
4	1 oransje snipp	GRADERING	4.Mon – 1 snipp	
5	2 oransje snipper		4.Mon – 2 snipper	
6	1 grønn snipp	GRADERING	3.Mon	GRADERING
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			2.Mon	GRADERING
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.



5.Mon (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 - Kesa-gatame (ikke rundt hode) – Brofrigjøring

Serie 3 (Tori går bakover):

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

Kast:

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



4.Mon (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 - Kesa Gatame (ikke rundt hode) – 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



3.Mon (grønt belte)

Del 1: Grunnleggende ferdigheter

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-tsuri-komi-ashi

Okuri-ashi-barai

Koshi-waza

O-goshi...

Tsuri-komi-goshi

Harai-goshi (grep i krage)

Koshi-guruma

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 / 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)

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)

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.Mon (blått belte)

Del 1: Grunnleggende ferdigheter

Samme som 3 mon. 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-tsurikomi-ashi
Okuri-ashi-barai
Ko-soto-gari
Ko-uchi-gake

Koshi-waza

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

Uchi-mata
Sode-tsurikomi-goshi

Te-waza

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

Masutemi-waza

Tomoe-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)

Osae komi waza (fortsetter)

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)

Del 4: Favoritteknikk, kombinasjoner og motkast

Favoritteknikk:

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



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-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-tsuri-komi-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)





Koshi-waza
Tsuri-komi-goshi



Harai goshi



Koshi-guruma





Uchi-mata



Sode-tsurikomi-goshi



Te-waza

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





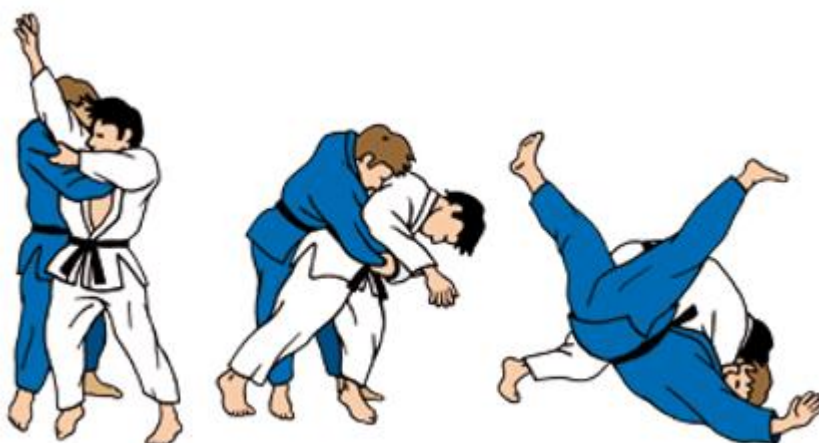
Masutemi-waza

Tomoe-nage



Yokosutemi-waza

Soto-maki-komi



Tani-otoshi





Ne-wasa

Tate shiho gatame



Hon-kesa-gatame



Kami-shio-gatame

