



IPPON JUDOKLUBB

Graderingsreglement

MON grader

6-13 år



Gjelder fra

2020



Generell informasjon

- For å kunne gå opp til gradering, må medlems- og treningsavgift være betalt
- Mon grad = Barn/ungdomsbelte. KYU = Voksenbelte.
- Gradering foregår hver gang belte skal skifte farge (se nedenfor). Ippon arrangerer 2 graderinger i året. Det er kun på disse graderingene vi deler ut nytt belte.
- Mellomnivå (nivå 1, nivå 2 osv) markeres med en svart teip på beltet. Dette gjøres av trener og skjer siste treningsuke for sesongen.
- Barn i alder 6-9 år har flere mellomnivå da det å tilegne seg pensum har mye med modning å gjøre.

Beltesystem Ippon Judoklubb: 6-13 år

BELTESYSTEM - IPPON						
Ant.semester	ALDER: 6-9 år		ALDER: 10-13 år		ALDER: Fra 14 år	
	Beltegrad	Farge	Beltegrad	Farge	Beltegrad	Farge
0	Hvitt belte		Hvitt belte		Hvitt belte	
1	Grå		5.Mon	GRADERING	5.KYU	GRADERING
2	5.Mon	GRADERING	5.Mon - Nivå 1		4.KYU	GRADERING
3	5.Mon - Nivå 1		4.Mon	GRADERING	4.KYU - Nivå 1	
4	5.Mon - Nivå 2		4.Mon - Nivå 1		3.KYU	GRADERING
5	4.Mon	GRADERING	4.Mon - Nivå 2		3.KYU - Nivå 1	
6	4.Mon - Nivå 1		3.Mon	GRADERING	3.KYU - Nivå 2	
7	4.Mon - Nivå 2		3.Mon - Nivå 1		2.KYU	GRADERING
8	4.Mon - Nivå 3		3.Mon - Nivå 2		2.KYU - Nivå 1	
9			3.Mon - Nivå 3		2.KYU - Nivå 2	
10			2.Mon	GRADERING	2.KYU - Nivå 3	
11			2.Mon - Nivå 1		1.KYU	GRADERING
12			2.Mon - Nivå 2			
13			2.Mon - Nivå 3			
14			2.Mon - Nivå 4			
15			2.Mon - Nivå 5			

Overgang mellom alder og Mon/KYU

Medlemmer som har en Mon-grad i alder 6-9 år bare fortsetter klatringen i systemet for 10-13 år når de passerer 10 år.

KYU graden er «voksen» belte, der pensum inneholder kveling og armbend. Når medlemmet går fra Mon til KYU så graderer de seg til samme farge.

Eksempel: Utøver har 4.Mon. Ved overgang til KYU må personen da gradere til 4.KYU.



Grå

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



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

Ko-uchi-gari

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 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)





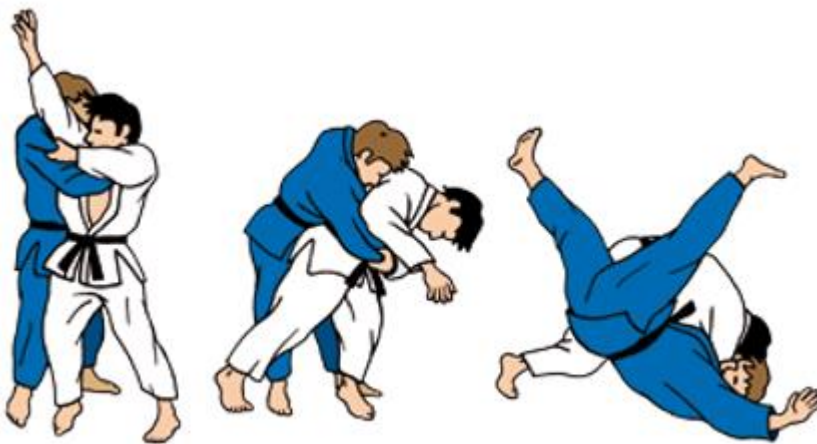
Masutemi-waza

Tomoe-nage



Yokosutemi-waza

Soto-maki-komi



Tani-otoshi





Ne-wasa

Tate shiho gatame



Hon-kesa-gatame



Kami-shio-gatame

