



IPPON JUDOKLUBB

Graderingsreglement

MON grader

6-13 år



Gjelder fra
2023



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						
	ALDER: 6-9 år		ALDER: 10-13 år		ALDER: Fra 14 år	
Ant.semester	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) – Kuzure-Kesa Gatame

Serie 2:

Seoi-nage (morote) – Bulldoser – Yoko-Shiho-Gatame



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)
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 (Tori går bakover):

De-ashi-barai - Snuing fra mage (arm/belte) – Kuzure-Kesa Gatame

Serie 2 (Tori går bakover):

Seoi-nage (morote) – Bulldoser – Yoko-Shiho-Gatame

Serie 3 (Tori går bakover):

Tsuri-Komi-Goshi - Kuzure-Kesa-gatame – Brofrigjøring

Kast:

Ippon-seoi-nage (NB: Kragesiden)



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 sabaki (standard drag/uchi komi)

Del 2: Teknikker

Serie 1:

De-ashi-barai - Snuing fra mage (arm/belte) – Kuzure-Kesa-Gatame

Serie 2:

Seoi-nage (morote) – Bulldoser – Yoko-Shiho-Gatame

Serie 3:

Tsuri-Komi-Goshi – Kuzure-Kesa-gatame – Brofrigjøring

Serie 4:

O-soto-gari – Kata-Gatame - brofrigjøring

Kast:

Ippon-seoi-nage (NB: Kragesiden)

O-uchi-gari



3.Mon (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

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

Seoi-nage (morote)

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

Kuzure-Kesa-gatame

Snuing fra mage (arm/belte)

Kata-gatame

(Tori på rygg, saksen)

Tate-shiho-gatame

(Tori på rygg, hode/arm-rulle)

Osae komi wasa (fortsetter)

Kuzure-kesa-gatame

(Halvguard-friggjøre ben)

Kami-shiho-gatame

(uke på mage, håndleddssnuing)

Ushiro-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-tsuri-komi-ashi
Okuri-ashi-barai
Ko-soto-gari

Koshi-waza

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

Uchi-mata
Sode-tsuri-komi-goshi

Te-waza

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

Masutemi-waza

Tomoe-nage

Yokosutemi-waza

Soto-maki-komi
Tani-otoshi
Ko-uchi-makikomi

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

Visning av teknikker:

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

Osae komi waza

Kuzure-Kesa-gatame
Snuing fra mage (arm/belte)

Kata-gatame

(Uke på mage, belgisk rulle)

Tate-shiho-gatame

(Tori på rygg, hode/arm-rulle)

Osae komi waza (fortsetter)

Kuzure-kesa-gatame

(Halvguard-frigjøre ben)

Kami-shiho-gatame

(uke på mage, håndleddssnuing)

Ushiro-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 / Seoi-nage

Motkast:

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

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