IPPON JUDOKLUBB

Graderingsreglement

KYU (Senior - fra 14 år)

Gjelder fra
2020

Generell informasjon

- For å kunne gå opp til gradering, må medlemskap og 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. kuy 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.

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			

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
Grunnlegende 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)

Kansetzu-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)
Grunnlegende 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

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-katame – 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)
Tsurikomi-goshi
O-uchi-gari

Kansetzu-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 begegelse.
Ukemi (fallteknikk)
Kumi-kata (hvordan holde grep)
Kuzushi (balansebrudd)
3 stegs Tai-sabaki (rotasjon)
Grunnlegende 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-tsurikomi-ashi
Okuri-ashi-barai

Koshi-waza
O-goshi
Tsurikomi-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
Kata-gatame
Tate-shiho-gatame
Mune-gatame
Kami-shiho-gatame
Gyaku-kesa-gatame

Kansetzu-waza
Juji-gatame
Ude-garami

Shime-waza
Kata-ha-jime
Hadaka-jime
Sankaku-jime
Yoko-sankaku-jime
Okuri-eri-jime
Koshi-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.
3 stegs Tai-sabaki (rotasjon) til høyre og venstre.
Alle teknikker skal kunne vises til høyre og venstre.

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)
Kata-guruma (drop)

Masutemi-waza
Tomoe-nage
Sumi-gaeshi
Ura-nage

Yokosutemi-waza
Soto-makikomi
Tani-otoshi
Yoko-tomoe-nage

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
Kata-gatame / Kuzure-kata-gatame
Tate-shiho-gatame
Mune-gatame
Kami-shiho-gatame
Gyaku-kesa-gatame
Yoko-shiho-gatame

Kansetzu-waza
Juji-gatame
Gyaku-juji-gatame
Ude-garami
Mune-gyaku
Ashi-gatame
Sankaku-gatame

Shime-waza
Juji-jime
Kata-ha-jime
Hadaka-jime
Sankaku-jime
Yoko-sankaku-jime
Okuri-eri-jime / Kvelerrulla
Koshi-jime

Del 4: Fordypning

Det skal plukkes ut **totalt 3 favoritt-teknikker** fra følgende grupper. Ashi-waza, Koshi-waza, Te-waza og Ne-waza. Minst en teknikk skal være fra Ne-waza.

Grep:
1 favorittgrep fra krage eller nakke
Utifra favorittgrep, vise 2 varianter på å få grep, når motstander står høyre og venstre
Kunne bryte ukes grep i arm, krage og nakke.

Favoritt teknikk Tachi-waza:

- Alle favoritteknikker vises fra samme grep
- 4 bevegelsesretninger
- 2 varianter
- 2 kombinasjoner som understøtter favoritteknikk
- 1 motkast

Favoritt teknikk Ne-waza:

- 3 varianter av samme teknikk.
- 1 offensiv overgang fra Tachi-waza til Ne-waza

1.KYU (brunt belte)

Del 1: Grunnleggende ferdigheter

Samme som 2.KYU.

Del 2: Teknikker – Vises i rekkefølge

Ashi-waza
O-soto-gari
Ko-soto-gari
Ko-soto-gake
O-uchi-gari
Ko-uchi-gari
Ko-uchi-gake
De-ashi-barai
Okuri-ashi-barai
Sasae-tsurikomi-ashi
Hiza-Guruma
Harai-tsurikomi-ashi

Koshi-waza
O-goshi
Koshi-guruma (NB: nakkegrep)
Tsurikomi-goshi
Harai-goshi (NB: grep i krage)
Uchi-mata
Sode-tsurikomi-goshi
Hane-goshi
Utsuri-goshi

Te-waza
Morote-seoi-nage
Ippon-seoi-nage (NB: Kragesiden)
Tai-otoshi
Seoi-otoshi
Eri-seoi-nage
Kata-guruma (drop)

Ma-sutemi-waza
Tomoe-nage
Ura-nage
Sumi-gaeshi

Yoko-sutemi-waza
Soto-makikomi
Tani-otoshi
Yoko-Guruma
Yoko-tomoe-nage

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
Kata-gatame / Kuzure-kata-gatame
Tate-shiho-gatame
Mune-gatame
Kami-shiho-gatame
Gyaku-kesa-gatame
Yoko-shiho-gatame
Sankaku-kami-shio-gatame

Kansetzu-waza
Juji-gatame
Gyaku-juji-gatame
Ude-garami
Mune-gyaku
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 / kvelerrulla
Koshi-jime
Tsuki-komi-jime
Sode-guruma-jime

Del 4: Fordypning

DEL A)

Favoritteknikker:

- 4 x Tachi-waza
- 2 x Ne-waza

Grep:

2 favorittgrep fra krage, nakke/rygg

- Utifra favorittgrep, vise 3 varianter på å få grep, når motstander står høyre og venstre
- Kunne bryte ukes grep i arm, krage og nakke
- Vise 2 strategier mot høyre og venstre nakke grep

Favoritt teknikk Tachi-waza:

- Alle favoritteknikker vises fra samme grep
- 8 bevegelsesretninger
  (forover, bakover, høyre, venstre, sirkelbevegelse høyre/venstre som uke og torri)
- 3 varianter
- 3 kombinasjoner som understøtter favoritteknikk
- 2 motkast (motkast av favoritteknikk, favoritteknikk som motkast)

Favoritt teknikk Ne-waza:

- 3 varianter av samme teknikk.
- 2 offensiv overgang fra Tachi-waza til Ne-waza

Kata:

Første serie Nage-No-Kata

Del B)

Dekke 1 av følgende punkter:

1. Trener

Krav:

Gjennomført og bestått trener 1 i regi av Norges Judoforbund.
Være hovedtrener på minst 1 parti hos Ippon.

2. Dommer:

Krav:

Inneha C-dommer lisens (kretsdommer) fra Norges Judoforbund.
Dømt på minst 4 JubaPool og et annet regionalt stevne.

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-soto-gari

Ko-soto-gari

Ko-soto-gake (krok)

O-uchi-gari

Ko-uchi-gari

Ko-soto-gake (krok)

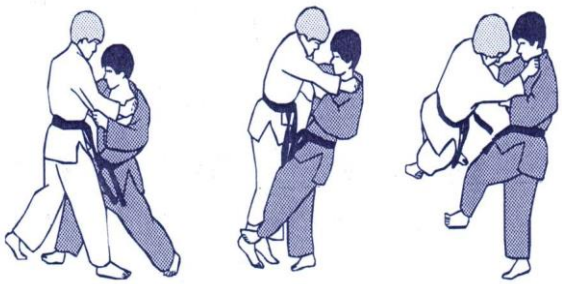
De-ashi-barai

Okuri-ashi-barai
(Hopp sidelengs, feiing i det Uke har bena samlet)

Sasae-tsurikomi-ashi
(Sett ut benet, sperr, trekk Uke over)

Hiza-guruma

Harai-tsurikomi-ashi



Koshi-waza

O-goshi

Koshi-guruma

Tsurikomi-goshi

Harai-goshi

Uchi-mata

Sode-tsurikomi-goshi

Hane-Goshi

Utsuri-goshi

Te-waza

Morote-seoi-nage

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

Tai-otoshi

Seoi-otoshi

Masutemi-waza

Tomoe-nage

Yoko-tomoe-nage (sidelengs)

Ura-nage

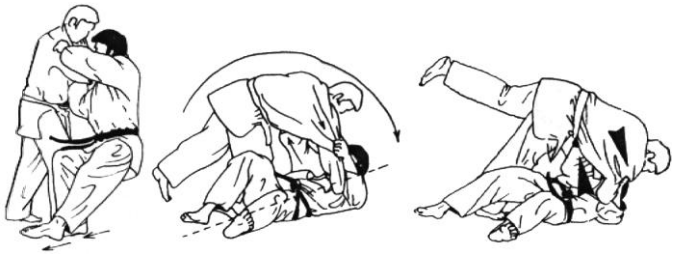
Yokosutemi-waza

Soto-maki-komi

Tani-otoshi

Yoko-guruma

Yoko-wakare



Ne-waza

Osae-komi-waza

Hon-kesa-gatame

Kata-gatame

Tate-shiho-gatame

Mune-gatame

Kami-shio-gatame

Gyaku-kesa-gatame

Yoko-shiho-gatame

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

Kansetzu-waza

Juji-gatame

Gyaku-juji-gatame

Ude-garami

Mune-gyaku

Ashi-gatame

Waki-gatame

Hiza-gatame

Sankaku-gatame

Kansetzu-waza (fortsetter)

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