



IPPON JUDOKLUBB

Graderingsreglement

KYU (Senior - fra 14 år)



Gjelder fra
2024



Generell informasjon

- For å kunne gå opp til gradering, må medlems- og treningsavgift 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.

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			



5.KYU (gult belte)

Del 1: Grunnleggende ferdigheter

Skal kunne:

Knytte 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) – 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) - (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-sabaki

Del 2: Teknikker

Serie 1 (Tori går bakover):

De-ashi-barai - Snuing fra mage (arm/belte) – Mune-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

Serie 4:

O-soto-gari – Kata-Gatame - brofrigjøring

Serie 5 (Tori går forover):

Tai-otoshi – uke i benk – VM rulla – Ushiro-kesa-gatame

Kast:

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

O-goshi

O-uchi-gari

Kansetsu-waza

Ude-hishigi-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

Ko-uchi-gari

Sasae-tsurikomi-ashi

Okuri-ashi-barai

Koshi-waza

O-goshi

Tsurikomi-goshi

Harai-goshi (grep i krage)

Koshi-guruma

Te-waza

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

Yoko-shiho-gatame

Kami-shiho-gatame

Ushiro-kesa-gatame

Kansetsu-waza

Ude-hishigi-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

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

Yoko-shiho-gatame

Kami-shiho-gatame

Kuzure-kami-shiho-gatame

Ushiro-kesa-gatame

Kansetsu-waza

Ude-hishigi-juji-gatame

Ude-garami

Ude-hishigi-ude-gatame

Ude-hishigi-Ashi-gatame

Ude-hishigi-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

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
Yoko-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame
Ushiro-kesa-gatame
Uki-gatame

Kansetsu-waza

Ude-hishigi-juji-gatame
Ude-garami
Ude-hishigi-ude-gatame
Ude-hishigi-ashi-gatame
Waki-gatame
Hiza-gatame
Ude-hishigi-sankaku-gatame
Ude-hishigi-hara-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.