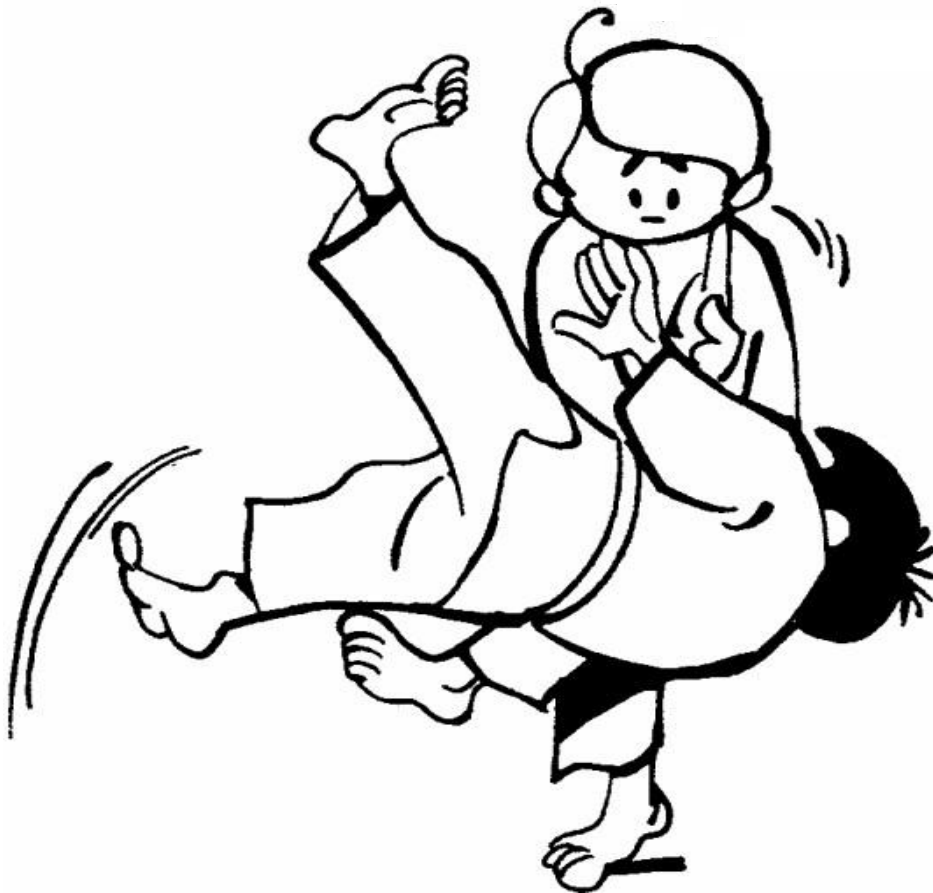


GRADERINGSBESTÄMMELSER FÖR KYU - GRADER

Nyutgåva
Reviderad 2011-10-08



Innehållsförteckning

Inledning	sid 3
Allmänna anvisningar vid gradering	sid 3
Vitt bälte med gul markering	sid 4
Gult bälte - 5 kyu	sid 5
Gult bälte med orange markering	sid 6
Orange bälte - 4 kyu	sid 7
Orange bälte med grön markering	sid 8
Grönt bälte - 3 kyu	sid 9
Grönt bälte med blå markering	sid 10
Blått bälte - 2 kyu	sid 11
Blått bälte med brun markering	sid 12
Brunt bälte - 1 kyu	sid 13
Hur jag knyter bältet	sid 14
Hur jag markerar bältet	sid 15

2011-10-08

Inledning

Dessa bestämmelser gäller från och med den 9 oktober 2011.

Graderingsbestämmelserna har reviderats många gånger sedan Svenska Judoförbundets start 1960 och nu är det åter dags med en ny revidering. Häftet innehåller endast kyu-bestämmelserna och bör ses som en rekommendation till er tränare. Bestämmelserna för Dangrader finns beskrivna i ett eget dokument som finns på förbundets hemsida.

Ett flertal tekniker har försvunnit ur bestämmelserna och några nya har kommit till. Till hjälp för valet av tekniker har bl.a. Kodokans Go Kyo no waza varit med vissa undantag. De tekniker som försvunnit bör även fortsättningsvis tränas. Framför allt har en del varianter på olika tekniker försvunnit.

Vi har valt att frikoppla graderingsbestämmelserna från tävlingsbestämmelserna.

Tävlingsbestämmelserna ändras ofta. Det bör i stället vara klubbtränaren som styr valet av vilka tekniker som lärs ut till de egna grupperna. Avseende kansetsu-waza och shime-waza har vi en rekommenderad ålder på 14 år oaktat vad tävlingsbestämmelserna för närvarande anger.

Kyugraderna är indelade i två steg för att dels ge fler tillfällen att få ”morötter” i frågan om ny färg på bältet och dels för att inte göra graderingen med för många tekniker. De flesta som börjar träna judo är barn mellan sex och nio år. Med dessa elva graderingar kan ett barn som börjar vid sex-sju års åldern ta minst en grad varje år, utan att komma upp i högre grader allt för fort och bl.a. utsättas för risken att få vänta många år på sin nästa grad.

Allmänna anvisningar vid gradering

- ❖ Ansvarig för graderingen i klubben bör vara högst licensierad instruktör och/eller innehar minst 1 Dan. Det är denne som skriver under i Judopasset.
- ❖ Vid gradering i annan klubb eller vid läger skall eleven kunna intyga att hon/han får tillstånd av sin klubb att graderas till högre grad.
- ❖ Det är viktigt att beakta åldern och den fysiska statusen på den som skall graderas.
- ❖ Hur mycket en elev behöver träna mellan de olika graderna varierar mycket för olika individer. Elevens tränare, tillsammans med den graderingsansvarige, bör göra en individuell bedömning av varje elev under ordinarie träning om den är mogen för att pröva för en ny grad. Så långt som möjligt bör man undvika att barn underkänns på graderingar varför det ofta är bättre att vara helt klar över att eleven verkligen klarar graderingen än att låta eleven chansa. De rekommenderade åldrarna för de olika graderna ger också vägledning om hur mycket träning som bör läggas ner för att förbereda inför nästa grad.
- ❖ Graderingsbestämmelserna är rekommendationer och det är tillåtet att de klubbar som önskar har en annan ordning på graderingskraven. Gör gärna egna graderingsbestämmelser, men tänk på att samtliga tekniker i dessa bestämmelser skall finnas med till 1 kyu.
- ❖ Det är önskvärt att ställa krav på kunskaper om den egna judoklubben i ett tidigt stadium, då klubbens medlemmar är de som i första hand gör reklam för klubben.

2011-10-08

Vitt bälte med gul markering

Du bör vara fyllda 6 år. Du bör kunna följande.

Rei (hälsning) Stående och sittande hälsning.

Ukemi Bakåtfall

Kumi kata (grepp teknik) Kunna standard grepp (i slag och ärm) åt både höger och vänster.

Nage waza (kast teknik) O-soto-otoshi
De-ashi-harai

O-uchi-gari
Uki-goshi

Katame waza (kontrollgrepps-
teknik) **Osae komi waza** (fasthållningsteknik)

Mune-gatame
Kesa-gatame
Kuzure-kesa-gatame

Du bör även kunna...

- a) komma in på fasthållningarna från olika lägen.
- b) behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
- c) Mairisignalerna för att markera att man ger upp.
- d) ta på dig judogin på ett korrekt sätt och kunna knyta bältet.

Randori Ne waza randori

2011-10-08

5 kyu = gult bälte

Du bör vara fyllda 7 år. Du bör kunna följande.

Ukemi Bakåtfall i rörelse

Nage waza (kastteknik)	Ko-uchi-gari	Ippon-seoi-nage
	O-goshi	Eri-seoi-nage
	Koshi-guruma	

Katame waza (kontrollgrepps- teknik)	Osae komi waza (fasthållningsteknik)	Kami-shiho-gatame
		Kuzure-kami-shiho-gatame

Du skall även kunna...

- a) komma in på fasthållningarna från olika lägen
- b) behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
- c) ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna
- d) minst ett sätt att vända uke, som ligger på mage.

Randori Tachi waza randori

Det här bör du veta....

Alla kan träna judo, oavsett om man vill tävla eller ej.
Judo är en disciplinerad idrott, där man följer tränarens anvisningar.
Hajime betyder börja
Mate betyder bryt. (eg vänta)

2011-10-08

Gult bälte med orange markering

Du bör vara fyllda 8 år. Du bör kunna följande.

Ukemi Rullande fall framåt.
(fallteknik/ Sidofall)

Kuzushi De fyra grundläggande riktningar som balansen kan brytas.

Nage waza Ko-soto-gari Morote-seoi-nage
(kastteknik) Ko-soto-gake Kubi-nage
Tsuru-komi-goshi

Katame waza **Osae komi waza** Yoko-shiho-gatame
(kontrollgrepps- (fasthållningsteknik) Kuzure-yoko-shiho-gatame
teknik)

Kansetsu waza
Rek. från 14 år (armlåsteknik) Ude-hishigi-juji-gatame

Shime waza
(halslåsteknik) Gyaku-juji-jime

Du bör du även kunna

- komma in på katame-waza från olika lägen.
- behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
- ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna som krävs till föregående grad.
- minst två sätt att vända uke, som ligger på mage.
- utföra tre valfria kast från tidigare fordringar åt både höger och vänster

Det här bör du veta....

Man vinner en judomatch om man får Ippon (Ippon=full poäng)
Judo betyder "Den mjuka vägen".
Kuzushi betyder balansbrytning
Tsukuri betyder ingång/placering
Kake betyder kast

Randori Övergång från Tachi waza randori till Ne waza randori.

4 kyu = orange bälte

Du bör vara fyllda 9 år. Du bör kunna följande.

Ukemi (fallteknik) Rullande fall framåt åt både höger och vänster till stående position och till liggande position.

Kumi kata (greppteknik) Kunna nackgrepp (i nackslag och ärm) höger och vänster.
Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i armen.

Nage waza (kasteteknik) O-soto-gari Hiza-guruma
Seoi-otoshi Harai-goshi
Tsurigoshi

Katame waza (kontrollgreppsteknik) **Osae komi waza** (fasthållningsteknik) Tate-shiho-gatame
Ushiro-kesa-gatame

Rek. från 14 år **Kansetsu waza** (armlåsteknik) Ude garami

Shime waza (halslåsteknik) Okuri-eri-jime
Nami-juji-jime
Kata-juji-jime

Du bör även kunna...

- komma in på katame-waza från olika lägen.
- behålla kontrollen när uke försöker ta sig loss.
- ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna som krävs till föregående grad.
- fullfölja i ne-waza efter två valfria kast.
- minst tre sätt att vända uke, som ligger på mage.
- minst ett sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- minst ett sätt att passera benen på uke när denne ligger på rygg.
- minst tre sätt att vända uke, när denne anfäller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- två valfria kombinationer i tachi waza.

Det här bör du veta..... Judo är bl.a. bra för kondition, balans, styrka och rörlighet.
På tävling kan man få Ippon, Waza-ari och Yuko.

2011-10-08

Orange bälte med grön markering

Du bör vara fyllda 10 år. Du bör kunna följande.

Ukemi waza (fallteknik) Rullande fall framåt över hinder och bakåtfall över hinder.

Kuzushi Åtta olika riktningar som balansen kan brytas.

Nage waza (kastteknik) Okuri-ashi-harai Sasae-tsuri-komi-ashi
Tai-otoshi Ko-uchi-makikomi
Sode-tsuri-komi-goshi Uchi-mata

Katame waza (kontrollgrepps-
teknik) **Osae komi waza** (fasthållningsteknik) Kuzure-tate-shiho-gatame

Rek.från 14 år **Kansetsu waza** (armlåsteknik) Ude-hishigi-ude-gatame

Shime waza (halslåsteknik) Hadaka-jime

Du bör du även kunna...

- komma in på katame-waza från olika lägen.
- behålla kontrollen när uke försöker ta sig loss.
- ett par sätt att ta sig ur fasthållningarna som fordras till föregående grad.
- minst två sätt att få loss benet som uke "fångat".
- minst två sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- minst tre sätt att vända uke, som ligger på mage.
- tre valfria kombinationer i tachi waza.
- två valfria kontrningar i tachi waza.
- utföra fyra valfria kast från tidigare fordringar åt både höger och vänster
- fullfölja i ne-waza efter tre valfria kast.

Det här bör du veta... Man får Ippon om man håller fast uke i 25 sek, Waza-ari i 20-24 sek och Yuko i 15-19 sek.
I match räknas tiden från det att domaren har dömt Osae-komi.

2011-10-08

3 kyu = grönt bälte

Du bör vara fyllda 11 år. Du bör kunna följande.

Ukemi

(fallteknik) Rullande fall framåt i olika kastriktningar.

Kumi kata

(greppteknik)

Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i slaget.

Nage waza

(kastteknik)

Harai-tsuri-komi-ashi

Hane-goshi

Sumi-gaeshi

Yoko-sumi-gaeshi

Tomoe-nage

Yoko-tomoe-nage

Morote Gari

Katame waza

(kontrollgreppsteknik)

Osae komi waza

(fasthållningsteknik)

Uki-gatame (rek från 14 år)

Rek. från 14 år

Kansetsu waza

(armlåsteknik)

Ude-hishigi-ashi-gatame

Kesa-garami

Shime waza

(halslåsteknik)

Kata-ha-jime

Ryote-jime

Du bör även kunna...

- a) komma in på katame-waza från olika lägen.
- b) behålla kontrollen när uke försöker ta sig loss.
- c) fyra sätt att ta sig ur fyra valfria fasthållningar från fordringarna till tidigare grader.
- d) ett sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- e) minst två sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- f) minst tre sätt att vända uke, som ligger på mage/alla fyra.
- g) tre valfria kombinationer i tachi waza.
- h) två valfria kontrningar i tachi waza.
- i) två sätt att ta sig ur ude-hishigi-juji-gatame.
- j) fullfölja i ne-waza efter fyra valfria kast.

Det här bör du veta...

Att waza betyder teknik, tachi waza betyder ståendeteknik och ne waza betyder matteknik.

Nage waza = kastteknik och katame waza = kontrollgreppsteknik.

2011-10-08

Grönt bälte med blå markering

Du bör vara fyllda 12 år. Du bör kunna följande.

Kumi kata (grepp teknik) Att kunna få in sitt favoritgrepp från olika situationer.

Nage waza (kast teknik)	Uki-waza	Ushiro-goshi
	Yoko-otoshi	Ashi-guruma
	Tani-otoshi	Soto-maki-komi
	Yoko-guruma	

Katame waza (kontrollgrepps- Teknik)	Osae komi waza (fasthållningsteknik)	Makura-kesa-gatame Sankaku-gatame (Rek från 14 år)
---	--	---

Rek. från 14 år	Kansetsu waza (armlåsteknik)	Ude-hishigi-hara-gatame Ude hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-sankaku-gatame
-----------------	--	--

Shime waza (halslåsteknik)	Kata-te-jime Sankaku-jime
--------------------------------------	------------------------------

Du bör även kunna...

- komma in på katame-waza från olika lägen.
- behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
- fem sätt att ta sig ur fem valfria fasthållningar från fordringarna till tidigare grader.
- tre sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- minst tre sätt att passera ukes ben på uke, som ligger på rygg.
- minst fyra sätt att vända uke, som ligger på mage/alla fyra.
- fyra valfria kombinationer i tachi waza.
- tre valfria kontrningar i tachi waza.

- kunna utföra samtliga tidigare tekniker åt både höger och vänster.
- fullfölja i ne-waza efter fem valfria kast.

Det här bör du veta....

Te waza = hand/armkast teknik
 Koshi waza = höftkast teknik
 Ashi waza = fot/benkast teknik
 Ma Sutemi waza = offerkast teknik där **Tori** ligger på rygg
 Yoko Sutemi waza = offerkast teknik där **Tori** ligger på sida

2 kyu = blått bälte

Du bör vara fyllda 13 år. Du bör kunna följande.

Nage waza
(kastteknik)

Te-guruma
Tsubame-gaeshi
Yoko-gake
Kata-guruma

Ura-nage
Nidan ko-soto-gari
Nidan ko-soto-gake
O-guruma

Katame waza
(kontrollgreppsteknik)

Osae komi waza
(fasthållningsteknik)

Kata-gatame

Rek. från 14 år

Kansetsu waza
(armlåsteknik)

Kannuki-gatame
Ude-hishigi-hiza-gatame

Shime waza
(halslåsteknik)

Sode-guruma-jime
Tsukkomi-jime

Du bör även kunna...

- komma in på katame-waza från olika lägen.
- behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
- sex sätt att ta sig ur sex valfria fasthållningar från fordringarna till tidigare grader.
- tre sätt att ta över när uke attackerar tori, som står på alla fyra.
- minst fem sätt att vända uke, som ligger på mage/alla fyra.
- fem valfria kombinationer i tachi waza.
- fyra valfria kontringar i tachi waza.
- fullfölja i ne-waza efter sex valfria kast.

Det här bör du veta

Renraku waza = kombinationsteknik
Kaeshi waza = kontringssteknik
Att kata är en av judons träningsformer och ha kännedom om Nage-no-kata.

2011-10-08

Blått bälte med brun markering

Du bör vara fyllda 13 år. Du bör kunna följande.

Kumi kata
(grepp teknik) Presentation av den egna kumi-katan med flera olika sätt att få sitt grepp mot uke som vill ha följande grepp.

- Höger framsida/nacke
- Vänster framsida/nacke
- Höger enarmsgrepp
- Vänster enarmsgrepp

Nage waza (kast teknik)	Utsuri-goshi	Sukui-nage
	O-soto-guruma	Yoko-wakare
	Uki-otoshi	Harai-maki-komi
	Sumi-otoshi	Hane-maki-komi

Tokui Waza Presentation av det egna favoritkastet

	Rek. från 14 år
Ne waza	Visa ditt favoritarmhlås och förklara hur och varför du gör det som du gör.
(matt teknik)	Visa ditt favorithalslås och förklara hur och varför du gör det som du gör.

Du bör även kunna...

- a) Sex valfria kombinationer i tachi waza.
- b) Fem valfria kontrningar i tachi waza.
- c) Fyra sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- d) kunna utföra samtliga tidigare tekniker åt både höger och vänster.

2011-10-08

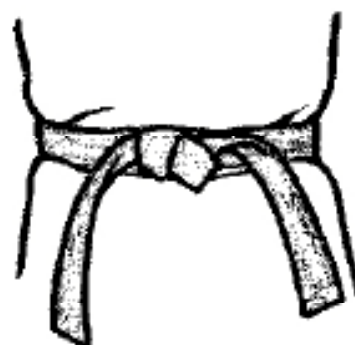
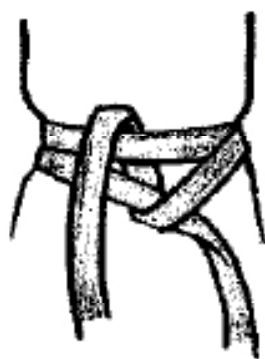
1 kyu = brunt bälte

Du skall vara fyllda 14 år. Du bör kunna följande.

Teori	Alla tidigare krav under rubrik ”Det här bör du veta...”.
Ukemi	Alla tidigare krav på fallteknik.
Kumi kata	Alla tidigare krav på greppteknik.
Nage waza	Alla tidigare krav på kastteknik. Kunna utföra samtliga tidigare tekniker åt både höger och vänster.
Osae komi waza	Alla tidigare krav på fasthållningsteknik.
Kansetsu waza	Alla tidigare krav på armlåsteknik.
Shime waza	Alla tidigare krav på halslåsteknik.
Kata	En valfri serie av de tre första serierna i Nage-no-kata.
Randori	Alla tidigare krav på tachi-waza/ne-waza-randori
Övrigt:	Alla tidigare krav under rubriken ”Du bör även kunna...”.

2011-10-08

Så här knyter jag bältet



2011-10-08

Så här markerar jag bältet



Sy fast markeringen
cirka 5 cm från bältets ände