

5. KYU GULT BELTE

Generelle krav:

- For kyu-grader: Minimum 25 treningstimar

Kjennskap til:

- Mate(stop), hajime(start), osaekomi(godkjent haldegrep), ippon(vinnarpoeng)
- kumikata -grepsteknikk
- uchi-komi -inngangar utan kast
- kuzushi -balansebrot
- yaku-soku-geiko avtalt øving
- randori -fi trening
- shizen-tai -grunnstilling
- jigo-tai -forsvarsstilling
- rei- helsing

Ukemi (fallteknikk)

- ushiro-ukemi (fallteknikk bakover)
- yoko-ukemi (fallteknikk til sida)
- mae-mawari-ukemi(fallteknikkframover)

Ne-waza (bakketeknikkar)

Osaekomi-waza (haldegrep), alle haldegrepa skal visast til høgre og venstre

- Kesa-gatame (Skjerfhaldegrep)
- Kata-gatame (Skulderhaldegrep)
- Yoko-shiho-gatame (sidevegs firepunkts haldegrep)
- Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts haldegrep)
- Kami-shiho-gatame (Firepunkts haldegrep frå hovudenden)

Shime-waza (kvelingar) frå og med det året utøvaren fyller 13 år

- 1 kveling etter eige val

Kansetsu-waza (armbend) frå og med det året utøvaren fyller 13 år

- 1 armbend etter eige val

Go Kyo no waza (kastteknikkar), Dai-ikkyo (første serie)

Alle teknikkar må visast til høgre og venstre side

- Deashi-harai (forfot feiing)
- Hiza-guruma (hjul omkring kneet)
- Sasae-tsurikomi-ashi (fotsperre)
- Uki-goshi (hoftesving)
- Osoto-gari (stor utvendig meining)
- O-goshi (stort hoftekast)
- Ouchi-gari (stor indre meining)
- Seoi-nage (skulderkast)

Rørsleoppgåve:

- Fire kast skal gjennomførast i rørsle. Det skal nytast rørslemønster som er skrive i "Kodokan Judo" av Jigoro Kano.
- 2 ulike overgangar frå tachi-waza til ne-waza, til dømes kontrollert kast med påfølgande haldegrep, der uke gjennomfører frigjering.

Hovudmål:

- Gi utøvarane ei innføring i judoens dynamiske prinsipp. Det er viktig å lære god ukemi. Kast skal gjennomførast med god kontroll over eigen balanse
- Utøvar skal få forståing for at han/ho har ansvar for partnarens helse og trivsel

4. KYU ORANGE BELTE

Generelle krav:

- For kyu-gradene: Minimum 30 treningstimar etter siste gradering

Kjennskap til:

- waza-ari (halvt poeng vinnar poeng)
- shido (straffepoeng)
- toketa (haldegrep ikkje lenger godkjent)

Ne-waza (bakketeknikkar)

Osaekomi-waza (haldegrep), alle haldegrepa skal visast til høgre og venstre

- Kesa-gatame (Skjervehaldegrep)
- Kata-gatame (Skulderhaldegrep)
- Yoko-shiho-gatame (sidevegs firepunkts haldegrep)
- Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts haldegrep)
- Kami-shiho-gatame (Firepunkts haldegrep frå hovudenden)

Shime-waza (kvelingar) frå og med det året utøvaren fyller 13 år

- Juji-jime (krysskveling)
- Hadaka-jime (naken kveling)
- Okuri-eri-jime (glidande kragekveling)

Kansetsu-waza (armbend) frå og med det året utøvaren fyller 13 år

- Ude-garami (Flettearmbend)
- Udehishigi-juji-gatame (Korsarmbend)

Go Kyo no waza (kasteteknikkar), Dai-nikyo (andre serie)

Alle teknikkar må visast til høgre og venstre side

- Kosoto-gari (lita ytre meing)
- Kouchi-gari (lita indre meing)
- Koshi-guruma (hoftehjul)
- Tsurikomi-goshi (hoftekast med løftande trekk)
- Okuri-ashi-harai (feiing av etterslepande fot)
- Tai-otoshi (kroppsfelling)
- Harai-goshi (feieade hoftekast)
- Uchi-mata (indre lårkast)

Rørsleoppgåve:

Tori skal gjennomføre kasteteknikkar i eige framover-, bakover- og sidelengsrørse.

- 1 kombinasjon (Renraku-waza)
- 1 kontring (Kaeshi-waza)
- 1 angrep dersom uke ligg på magen
- 1 angrep dersom uke ligg på ryggen (tori mellom beina)

Hovudmål:

- Det bør trenast på overgangar frå nage-waza til ne-waza.
- Utøvarane skal bevisst trekke eller skyve for å få til balansebrot.
- Teknikkane skal vise tydeleg framsteg samanlikna med gult belte.
- På oransjebeltenivå anbefalast det at utøvaren deltek i shiai (kamp)

3. KYU GRØNT BELTE

Generelle krav:

- For kyu-grader: Minimum 50 treningstimar etter siste gradering
- Kjennskap til: Art 4: Personkrav, Art 8: Offisielle dommarteikn, Art 15: Kampens start i dei internasjonale kampreglane.
- Utøvaren bør ha kamperfaring. Det er anbefalt at utøvar har delteke på 2 stemne sidan sist gradering.
- I det vesentlege utførast alle teknikkar i fri rørsle til begge sider

Kjennskap til:

- renraku-waza -kombinasjonsteknikkar
- kaeshi-waza -kontringsteknikkar
- tokui-waza -favoritteknikk
- Enkle treningsprinsipp: oppvarming, uttøying, uthaldstrening, styrketrening

Ne-waza (bakketeknikkar)

Osaekomi-waza (haldegrep), alle haldegrepa skal visast til høgre og venstre

- Kesa-gatame (Skjerfhaldegrep)
- Kata-gatame (Skulderhaldegrep)
- Yoko-shiho-gatame (sidevegs firepunkts haldegrep)
- Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts haldegrep)
- Kami-shiho-gatame (Firepunkts haldegrep frå hovudenden)

Shime-waza (kvelingar) frå og med det året utøvaren fyller 13 år

Viser teknikkane og forsvar eller frigjeringar

- Juji-jime (krysskveling)
- Hadaka-jime (naken kveling)
- Okuri-eri-jime (glidandekragekveling)
- Kata-te-jime (eihandskveling)
- Kata-ha-jime (einvinga kveling)

Kansetsu-waza (armbend) frå og med det året utøvaren fyller 13 år

Viser teknikkane og forsvar eller frigjeringar

- Ude-garami (Flettearmbend)
- Udehishigi-juji-gatame (Korsarmbend)
- Ude-hishigi-ude-gatame (armbrekkande armhaldegrep)
- Ude hishigi-waki-gatame (armbrekkande armhuleaoldegrep)
- Ude-hishigi-hiza-gatame (armbrekkande knehaldegrep)
- Ude-hishigi-hara-gatame (armbrekkande magehaldegrep)

Go Kyo no waza (kastteknikker), Dai-sankyo (tredje serie)

Alle teknikkar må visast til høgre og venstre side

- Kosoto-gake (liten utvendig beinkrok)
- Tsurigoshi (løftande hoftekast)
- Yoko-otoshi (sidevegs fall)
- Ashi-guruma (fothjul)
- Hane-goshi (tjæreade hoftekast)
- Harai-tsurikomi-ashi (feiande fotkast med loftande trekk)
- Tomoe-nage (sirkelkast)
- Kata-guruma (skulderhjul)

Rørsleoppgåve:

Tori skal gjennomføre kasteteknikkar i eige framover-, bakover- og sidelengsrørsle.

- 1 fordjupningsteknikk
- 2 kontringer (Kaeshi-waza)
- 2 kombinasjonar (Renraku-waza)
- 1x: Uke utfører et mislykka angrep og tori utnyttar dette
- 2 angrep når uke ligg på magen
- 2 angrep nr uke ligg på ryggen (tori mellom bein)

Hovudmål:

- Utøvar må vise flytande rørsler til begge sider

2. KYU, BLÅTT BELTE

Generelle krav:

- Minimum 70 treningstimar etter siste gradering, anbefalt tidlegast i året utøvaren fyller 14 år.
- Kjennskap til Art 27: straffbare handlingar i dei internasjonale kampreglane.
- Det er anbefalt at utøvar har delteke på 2 stemne sidan sist gradering.
- Innan alle teknikkgrupper skal ein beherske fleire teknikkar til begge sider. I det vesentlege skal ein kunne utføre alle teknikkar i fri rørsle.
- Forståing for enkle treningsprinsipp: Oppvarming, uttøying, uthaldstrening og styrketrening.

Ne-waza (bakketeknikkar)

Osaekomi-waza (haldegrep), vis til begge sider med frigjeringar

- Kesa-gatame (skjerfhaldegrep)
- Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts haldegrep)
- Kata-gatame (skulderhaldegrep)
- Yoko-shiho-gatame (sidevegs firepunkts haldegrep)
- Kami-shiho-gatame (firepunkts haldegrep frå hovudenden)

Shime-waza (kvelingar), frå og med det året utdøvaren fyller 13 år

- Hadaka-jime (nakenkveling)
- Juji-jime (krysskveling)
- Okuri-eri-jime (glidende kravekveling)
- Kata-te-jime (eihandskveling)
- Kata-ha-jime (einvinga kveling)

Kansetsu-waza (armbend), frå og med det året utdøvaren fyller 13 år

- Ude-hishigi-juji-gatame (krosarmbend)
- Ude-garami (flettearmbend)
- Kannuki-gatame (tverrtre-armbend)
- Ude-hishigi-ude-gatame (armbrekkande armhaldegrep)
- Ude-hishigi-waki-gatame (armbrekkande armhulehaldegrep)
- Ude-hishigi-ashi-gatame (armbrekkande beinhaldegrep)
- Ude-hishigi-hara-gatame (armbrekkande magehaldegrep)

Go Kyo no waza (kasteteknikkar), Dai-yonkyo (fjerde serie)

Alle teknikkar må visast til høgre og venstre side

- Sumi-gaeshi (hjørne-motgrep)
- Tani-otoshi (dal-felling)
- Hane-maki-komi (fjærande foldekast)
- Sukui-nage (øsande kast) eller Te-guruma
- Utsuri-goshi (skiftande hoftekast)
- O-guruma (stort hjul)
- Soto-makikomi (ytte foldekast)
- Uki-otoshi (sveveade felling)

Rørsleoppgåver:

- 2 fordjupningsteknikkar
- 3 kombinasjonar (Renraku-waza)
- 3 motkast (Kaeshi-waza)
- 3 overgangar tachi-waza -> ne-waza
- 3 angrep dersom uke ligg på magen
- 2 motangrep dersom tori ligg på magen
- 3 angrep dersom uke ligg på ryggen (tori mellom beina)
- 2 angrep dersom tori ligg på ryggen (uke mellom beina)

Hovudmål:

- Vise grunnleggjande ferdigheiter i fleire rørsleretningar.
- Utovaren skal kunne vise sammensette rørsler.
- Det er viktig at alle nage waza lærast i rørsler.
- Det skal tilstrebast at teknikkane utførast i realistiske situasjonar.
- Utovaren må kunne skape og utnytte situasjonar.

1. KYU, BRUNT BELTE

Generelle krav:

- Minimum 90 treningstimar etter siste gradering, anbefalt tidlegast i året utøvaren fyller 15 år.
- Det er anbefalt at utøvaren har delteke på 3 stemne sidan sist gradering. (Alternativt kan koshi-waza visast som kata)
- God kjennskap til dei internasjonale kampreglane.
- Kjennskap til akutt skadebehandling (POLICE-omgrepet), og til trening for gjenoppbygning etter skade.
- Kjennskap til dopingproblematikken. (Det bør i treninga leggast vekt på haldningsskapande aktivitetar).
- Kunnskap om kosthald generelt og kosthald knyta til trening og konkurransar.
- Det anbefalast at utøvaren har trenar I- og eller C-dommarlisens

Ne-waza (bakketeknikkar)

Osaekomi-waza (haldegrep)

Hovudteknikk samt ein variant frå kvar gruppe med sine respektive frigjeringsar skal visast i flytande rørsle.

- Kesa-gatame (skjerfhaldegrep)
- Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts haldegrep)
- Kata-gatame (skulderhaldegrep)
- Yoko-shiho-gatame (sidevegs firepunkts haldegrep)
- Kami-shiho-gatame (firepunkts haldegrep frå hovudenden)

Shime-waza (kvelingar), frå og med det året utøvaren fyller 13 år

- Hadaka-jime (nakenkveling)
- Juji-jime (krysskveling)
- Okuri-eri-jime (glidende kravekveling)
- Kata-te-jime (eihandskveling)
- Kata-ha-jime (einvinga kveling)

Kansetsu-waza (armbend), frå og med det året utøvaren fyller 13 år

- Ude-hishigi-juji-gatame (krosarmbend)
- Ude-garami (flettearmbend)
- Kannuki-gatame (tverrtre-armbend)
- Ude-hishigi-ude-gatame (armbrekkande armhaldegrep)
- Ude-hishigi-waki-gatame (armbrekkande armhulehaldegrep)
- Ude-hishigi-ashi-gatame (armbrekkande beinhaldegrep)
- Ude-hishigi-hara-gatame (armbrekkande magehaldegrep)

Go Kyo no waza (kasteteknikkar), Dai-gokyo (femte serie)

Alle teknikkar må visast til høgre og venstre side

- Osoto-guruma (stort ytre hjul)
- Uki-waza (svevande teknikk)
- Yoko-wakare (sidevegs adskilling)
- Yoko-guruma (sidevegs hjul)
- Ushiro-goshi (baklengs hoftekast)
- Ura-nage (baklengs kast)
- Sumi-otoshi (hjørnefelling)
- Yoko-gake (sidevegs beinkrok)

Rørsleoppgåver:

- 3 angrep dersom uke ligg på magen
- 3 motangrep dersom tori ligg på magen 3 angrep dersom uke ligg på ryggen (tori mellom beina)
- 3 angrep dersom tori ligg på ryggen (uke mellom beina)
- 4 overgangar tachi-waza -> ne-waza
- 4 motkast (Kaeshi-waza)
- 4 kombinasjonar (Renraku-waza)

Fordjupingsteknikkar:

- Minst 3 teknikkar/posisjonar som utdjupast grundig med ulike rørslemønster, kombinasjonar og kontringar - gjerne også med treningsformer knytta til teknikken.

Hovudmål:

- Vise sikre ferdigheiter i fleire rørsleretningar.
- Utøvaren skal vise realistiske overgangar, kombinasjonar og kontringar.
- Ein del av teknikkane bør visast i randoriform.
- Utøvaren må kunne vise teknikkinnangar frå ulike posisjonar