

GRADERINGSHÄFTE

Landvetter Judoklubb

INLEDNING:

Landvetter Judoklubb ser gradering på följande sätt:

Den nya graden skall erhållas utifrån en balans av följande:

Kunskap: premiera medlemmens kunskaper

Uppskattning: gentemot medlemmens medverkan

Uppmuntran: sporra medlemmen vidare träning

Avsikten med detta synsätt på gradering är att samtliga medlemmar i Landvetter Judoklubb skall känna sig värda den nya graden. Dessa tre synsätt på gradering ger oss möjligheten att låta våra medlemmar "lyckas" med sina graderingar. Den absoluta och nödvändiga kunskapen kommer från olika faser för olika personer och det skall inte hindra en yngre medlem från att stiga i graderna.

I denna så viktiga del inom Judon så spelar säkerhetsaspekterna en viktig roll. Detta hänger ihop med mognad, särskilt hos de yngre medlemmarna. Trots detta ovan fria synsättet på gradering så är det för oss viktigt att inte "övergradera" barn och därmed utsätta dem för fara i samband med deras judoutövande.

Det är även för oss viktigt att våra medlemmar, redan i de tidigare graderna förstår innebörden av god kamratskap, hjälpsamhet och förståelse mellan varandra som klubbkamrater. Vi tar även detta i hänsyn till graderingsmomentet.

Till graden 5 Kyu (gult bälte) är det obligatoriskt att man skaffar sig ett judopass - mer information om detta finns på vår hemsida.

En medlem kan skaffa sig en halvgrad när denne känner sig säker uppemot 50% av teknikerna till den berörda graden. Då kan medlemmen i samråd med ansvarig tränare eller graderingsansvarig anmäla sig till gradering för en halvgrad.

Även tidigare graders tekniker samt övningar kommer att provas under en gradering till helgrad.

Medlem som tävlar på minst distriktsnivå ska visa större kunskap rent tekniskt än vid teoretiska kunskaper.

En examinator bör ej gradera familjemedlem eller av nära släkt, detta för att minska eventuella problematiska situationer i föreningen i efterhand.

Inom timmarna kan examinatorn även räkna in tävlingsuppdrag, domaruppdrag, ledaruppdrag eller andra uppdrag som är till gagn, både för medlemmen och föreningen.

Dessa graderingsbestämmelser beslutades av styrelsen 2005-11-01 att gälla från detta datum !

五級

GULT BÄLTE



DENNA GRAD BÖR TIDIGAST ERHÅLLAS EFTER 20 TRÄNINGSTIMMAR RÄKNADE FRÅN START.

Ashi Waza



O soto gari



Ko uchi gari



O uchi gari



De ashi harai



Koshi waza



O goshi



Tsurugi Goshi

Osaekomi Waza



Kuzure kesa gatame



Mune gatame

Du skall även kunna:

Teoretiskt:

- Judo kommer från Japan och grundades 1882
- Judons grundare heter Jigoro Kano och föddes 1860
- Fallteknik heter "Ukemi Waza"
- Balansbrytningsteknik heter "Kuzushi Waza"

Praktiskt:

- Visa "Ushiro ukemi waza" (bakåtfall)
- Visa "Yoko ukemi waza" (sidofall) på både "migi" (höger) och "hidari" (vänster) sida.
- Visa 1 urtagning ur valfri fasthållning
- Visa 1 rullning från magläge in i fasthållning

四級

ORANGE BÄLTE



DENNA GRAD BÖR TIDIGAST ERHÅLLAS EFTER 35 TRÄNINGSTIMMAR RÄKNADE FRÅN GULT BÄLTE.

Nage Waza



Ippon seoi nage



Harai goshi



Koshi guruma



O goshi



Morote seoi nage



Tsurikomi goshi



Kubi nage



Kosoto gake



Kosoto gari

Osaekomi Waza



Kesa gatame



Ushiro kesa gatame



Kami shiho gatame



*Ude hishigi
Juji gatame*



Ude garami



Nami juji jime



Okuri eri jime

Du skall även kunna:

Teoretiskt:

- Judos högkvarter heter "Kodokan" och betyder platsen där man studerar vägen
- Greppteknik heter "Kumi kata"
- Kontringsteknik heter "Kaeshi Waza"
- Kombinationsteknik heter "Renraku waza"

Praktiskt:

- Visa "Mae ukemi waza" (framåtfall) på både höger och vänster sida, med och utan rull.
- Visa en urtagning ur fyra valfria fasthållningar
- Visa 1 rullning från magläge in i fasthållning
- Visa 1 rullning från positionen "på alla fyra".
- Visa 2 kombinationer i tachi waza

* Endast från 14 år

三段 GRÖNT BÄLTE



DENNA GRAD BÖR TIDIGAST ERHÅLLAS EFTER 40 TRÄNINGSTIMMAR RÄKNADE FRÅN ORANGE BÄLTE.

Nage Waza



Harai tsurikomi ashi



Sasae tsurikomi ashi



Okuri ashi harai



O soto guruma



O soto otoshi



Seoi Otoshi



Tai otoshi



O Guruma



Tomoe nage



Morote gari



Uchimata

Osaekomi waza



Tate shiho gatame



Kuzure tate shiho gatame



Uki gatame

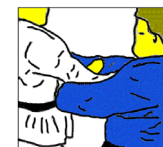


Kata gatame

Kansetsu waza



Ude hishigi Ude gatame



Kannuki gatame



Ude hishigi waki gatame

Shime waza



Kata juji jime



Gyaku juji jime



Hadaka jime



Kata ha jime

三段

GRÖNT BÄLTE



DENNA GRAD BÖR TIDIGAST ERHÅLLAS EFTER 40 TRÄNINGSTIMMAR RÄKNADE FRÅN ORANGE BÄLTE.

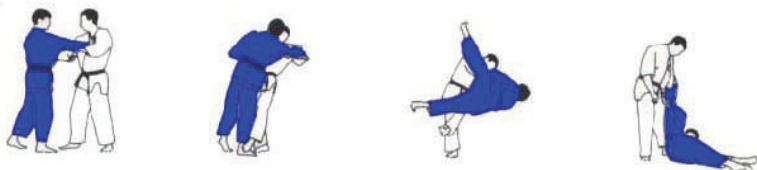
Nage no kata Ashi waza



Okuri ashi harai



Sasae tsuri komi ashi



Uchimata



Du skall även kunna:

Teoretiskt:

- **Ippon** ger 10 poäng
- **Waza-ari** ger 7 poäng (2 st Waza-ari blir Ippon)
- **Yuko** ger 5 poäng
- **Koka** ger 3 poäng
- Grepp teknik heter "Kumi kata"
- Kata betyder "förutbestämd uppvisning"
- Yako Soku Geiko betyder "kast varannan gång i rörelse"

Praktiskt:

- Visa fritt fall
- Visa 2 urtagningar ur 3 valfria fasthållningar
- Visa 2 rullningar från magläge in i fasthållning
- Visa 2 rullningar från "alla fyra" in i fasthållning
- Visa 2 kombinationer i tachi waza
- Visa 2 kontrningar i tachi waza

二級 BLÅTT BÄLTE



DENNA GRAD BÖR TIDIGAST ERHÅLLAS EFTER 50 TRÄNINGSTIMMAR RÄKNADE FRÅN GRÖNT BÄLTE.

Nage Waza



Ashi guruma



Hane goshi



Sode tsuri komi goshi



Sumi gaeshi



Tani otoshi



Te guruma



Soto maki komi



Ushiro goshi



Utsuri goshi

Kansetsu waza



*Ude hishigi
hara gatame*



*Ude hishigi
hiza gatame*

Shime waza



*Sode guruma
jime*



Sankaku jime



Tsukomi jime

Samt 2 st tekniker från "extra tillvalstekniker"

二級 BLÅTT BÄLTE



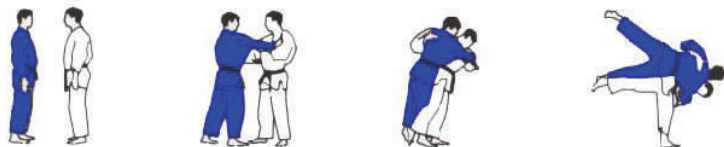
DENNA GRAD BÖR TIDIGAST ERHÅLLAS EFTER 50 TRÄNINGSTIMMAR RÄKNADE FRÅN GRÖNT BÄLTE.

Nage no kata Koshi waza

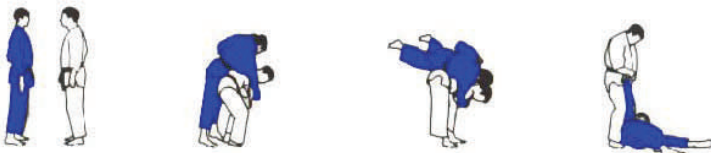
Uki goshi



Harai goshi



Tsuri komi goshi



Du skall även kunna:

Teoretiskt:

- Ingång till kast heter "tsukuri"
- Kastsekvensen heter "kake"
- Kombinationsteknik heter "Renraku waza"

Praktiskt:

- Visa 2 urtagning ur 5 valfria fasthållningar
- Visa 2 rullningar från magläge in i fasthållning
- Visa 2 rullningar från positionen "på alla fyra".
- 4 valfria kombinationer i tachi waza
- 3 valfria kontrningar i tachi waza

一級

BRUNT BÄLTE



DENNA GRAD BÖR TIDIGAST ERHÅLLAS EFTER 50 TRÄNINGSTIMMAR RÄKNADE FRÅN BLÅTT BÄLTE.

Nage Waza



Kata guruma



Sukui nage



Uki otoshi



Yoko gake



Yoko guruma



Yoko otoshi



Ura Nage



Yoko wakare

Samt 4 st tekniker från "extra tillvalstekniker"

Du skall även kunna:

Teoretiskt:

- Nämna alla "kastfamiljer" på japanska
- Kunna förklara skillnader mellan tekniker

Praktiskt:

- Visa 2 urtagning ur 5 valfria fasthållningar
- Visa 4 rullningar från magläge in i fasthållning/halslås/armlås
- Visa 3 rullningar från positionen "på alla fyra".
- 7 valfria kombinationer i tachi waza
- 5 valfria kontrningar i tachi waza

一級

BRUNT BÄLTE



DENNA GRAD BÖR TIDIGAST ERHÅLLAS EFTER 50 TRÄNINGSTIMMAR RÄKNADE FRÅN BLÅTT BÄLTE.

Nage no kata Te waza

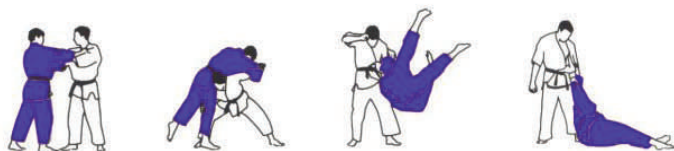
Uki otoshi



Ippon seoi nage



Kata guruma



Koshi waza



Ashi waza



Extra tillvalstekniker



Eri sei nage



Kibisu gaeshi



Kuchiki taoshi



Ko uchi maki komi



Yoko sumi gaeshi



Yoko tomoe nage



Sumi otoshi



Kenken uchimata



Nidan ko soto gari



Nidan ko soto gake



Hane maki komi



Yoko otoshi (laats)



Ura nage (Khabarelli)

Så här knyter du bältet

