**Graderingspensum**

**Romerike Judo klubb**



Alf Uhre 2018

# 5. MON, GULT BELTE

**Generelle krav:**

* Minimum 25 treningstimer, anbefalt tidligst i året utøveren fyller 8 år.

**Kjennskap til:**

* Mate (Stopp, vær stille) , hajime (start), osaekomi (godkjent holdegrep),Toketa (Brutt holdegrep, Wazaari (7 poeng scoring) ippon (Seier, 10 poeng skoring)
* Soremade (kampen er slutt)
* kumikata - grepsteknikk
* uchi-komi - innganger uten kast
* kuzushi - balansebrudd
* yaku-soku-geiko - avtalt øvelse
* randori - fri trening
* shizen-tai - grunnstilling
* jigo-tai - forsvarsstilling
* rei - hilsen

**Ukemi (fallteknikk)**

* Ushiro-ukemi (fallteknikk bakover)
* yoko-ukemi (fallteknikk til siden)
* mae-mawari-ukemi (fallteknikk fremover)

**Ne-waza (bakketeknikker)**

Osaekomi-waza (holdegrep), alle holdegrepene skal vises til høyre og venstre

* Kesa-gatame (Skjerfholdegrep)
* Kata-gatame (Skulderholdegrep)
* Yoko-shiho-gatame (sideveis firepunkts holdegrep)
* Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts holdegrep)
* Kami-shiho-gatame (Firepunkts holdegrep fra hodeenden)

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

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side

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

**Bevegelsesoppgave:**

* Fire kast skal gjennomføres i bevegelse.
* 2 forskjellige versjoner overgang tachi-waza til ne-waza,

# 4. MON, ORANGE BELTE

**Generelle krav:**

* Minimum 30 treningstimer etter siste gradering, anbefalt tidligst i året utøveren fyller 10 år.

**Kjennskap til:**

* Shido (advarsel, gis ikke i barneklasser )
* Hansokomake (utvisning, gis ikke i barneklasser)

**Ne-waza (bakketeknikker)**

Osaekomi-waza (holdegrep), frigjøring til begge sider

* Kesa-gatame (Skjerfholdegrep)
* Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts holdegrep)
* Kata-gatame (Skulderholdegrep)
* Yoko-shiho-gatame (sideveis firepunkts holdegrep)
* Kami-shiho-gatame (firepunkts holdegrep fra hodeenden)

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

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side

* Kosoto-gari (liten ytre meiing)
* Kouchi-gari (liten indre meiing)
* Koshi-guruma (hoftehjul)
* Tsurikomi-goshi (hoftekast med løftende trekk)
* Okuri-ashi-harai (feiing av etterslepende fot)
* Tai-otoshi (kroppsfelling)
* Harai-goshi (feiende hoftekast)
* Uchi-mata (indre lårkast)

+ ALLE KAST TIL GULT BELTE!!

**Bevegelsesoppgave:**

Tori skal gjennomføre kasteteknikker i eget fremover-, bakover- og sidelengsbeveglese.

* 1 kombinasjon (Renraku-waza)
* 1 kontring (Kaeshi-waza)
* 1 angrep hvis uke ligger på magen
* 1 angrep hvis uke ligger på ryggen (tori mellom bena)

**Hovedmål:**

* Det bør trenes på overganger fra nage-waza til ne-waza.
* Utøverne skal bevisst trekke eller skyve for å få til balansebrudd.
* Teknikkene skal vise tydelig fremskritt sammenlignet med gult belte.
* **På oransjebeltenivå anbefales det at utøveren deltar i shiai (kamp)**

# 3. MON, GRØNT BELTE

**Generelle krav:**

* Minimum 50 treningstimer etter siste gradering, anbefalt tidligst i året utøveren fyller 12 år.

**Forståelse for:**

* renraku-waza – kombinasjonsteknikker
* kaeshi-waza - kontringsteknikker
* tokui-waza - favoritteknikk
* enkle treningsprinsipper: oppvarming, uttøyning, utholdenhetstrening, styrketrening

**Ne-waza (bakketeknikker)**

Osaekomi-waza (holdegrep). Viser standard og en variant av hver til begge sider med frigjøringer

* Kesa-gatame (Skjerfholdegrep)
* Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts holdegrep)
* Kata-gatame (Skulderholdegrep)
* Yoko-shiho-gatame (sideveis firepunkts holdegrep)
* Kami-shiho-gatame (firepunkts holdegrep fra hodeenden)

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

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side

* Kosoto-gake (liten utvendig beinkrok)
* Tsuri-goshi (løftende hoftekast)
* Yoko-otoshi (sideveis fall)
* Ashi-guruma (fothjul)
* Hane-goshi (fjærende hoftekast)
* Harai-tsurikomi-ashi (feiende fotkast med løftende trekk)
* Tomoe-nage (sirkelkast)
* Kata-guruma (skulderhjul)

+ ALLE KAST TIL GULT OG ORANGE BELTE!!

**Bevegelsesoppgaver:**

* 1 fordypningsteknikk
* 2 kontringer (Kaeshi-waza)
* 2 kombinasjoner (Renraku-waza)
* 2 overganger tachi-waza -> ne-waza
* 2 angrep når uke ligger på magen
* 2 angrep når uke ligger på ryggen (tori mellom ben)

**Hovedmål:**

* Utøver må vise flytende bevegelser til begge sider.
* Utøveren bør ha kamperfaring. Det er anbefalt at utøver har deltatt på 2 stevner siden sist gradering.

# 2. MON, BLÅTT BELTE

**Generelle krav:**

* Minimum 70 treningstimer etter siste gradering, anbefalt tidligst i året utøveren fyller 14 år . - Det er anbefalt at utøver har deltatt på 2 stevner siden sist gradering.

**Ne-waza (bakketeknikker)**

Osaekomi-waza (holdegrep).

Hovedteknikk samt en variant fra hver gruppe med sine respektive frigjøringer skal vises i flytende bevegelse.

* Kesa-gatame (skjerfholdegrep)
* Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts holdegrep)
* Kata-gatame (skulderholdegrep)
* Yoko-shiho-gatame (sideveis firepunkts holdegrep)
* Kami-shiho-gatame (frepunkts holdegrep fra hodeenden)

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

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side

* Sumi-gaeshi (hjørne-motgrep)
* Tani-otoshi (dal-felling)
* Hane-maki-komi (fjærende foldekast)
* Sukui-nage (øsende kast) eller Te-guruma
* Utsuri-goshi (skiftende hoftekast)
* O-guruma (stort hjul)
* Soto-makikomi (ytre foldekast)
* Uki-otoshi (svevende felling )

+ ALLE KAST TIL GULT, ORANGE OG GRØNT BELTE!!

**Bevegelsesoppgaver:**

* 2 fordypningsteknikker
* 3 kombinasjoner (Renraku-waza)
* 3 motkast (Kaeshi-waza)
* 3 overganger tachi-waza -> ne-waza
* 3 angrep hvis uke ligger på magen
* 2 motangrep hvis tori ligger på magen
* 3 angrep hvis uke ligger på ryggen (tori mellom bena)
* 2 angrep hvis tori ligger på ryggen (uke mellom bena)

**Hovedmål**

* Vise grunnleggende ferdigheter i flere bevegelsesretninger.
* Utøveren skal kunne vise sammensatte bevegelser.
* Det skal tilstrebes at teknikkene utføres i realistiske situasjoner. - Utøveren må kunne skape og utnytte situasjoner.

**Spesifikt pensum for Romerike judo klubb**

**Blått belte er et betydelig steg videre og det forventes derfor at utøveren viser forståelse for judo. Det forventes at utøveren selv klarer å sette sammen kombinasjoner, tenke ut kontringer og overganger fra tachi- waza til ne- waza. Det forventes også at utøveren er i stand til å benytte seg av og forstå de japanske ord og utrykk som er benyttet i pensum.**

**I tillegg ønsker Romerike judoklubb å forberede utøveren til videre gradering og Kyu grad. Det vil derfor bli krav om å vise første sett ”Te Wasza” i Nage –No –Kata, både som uke og tory.**

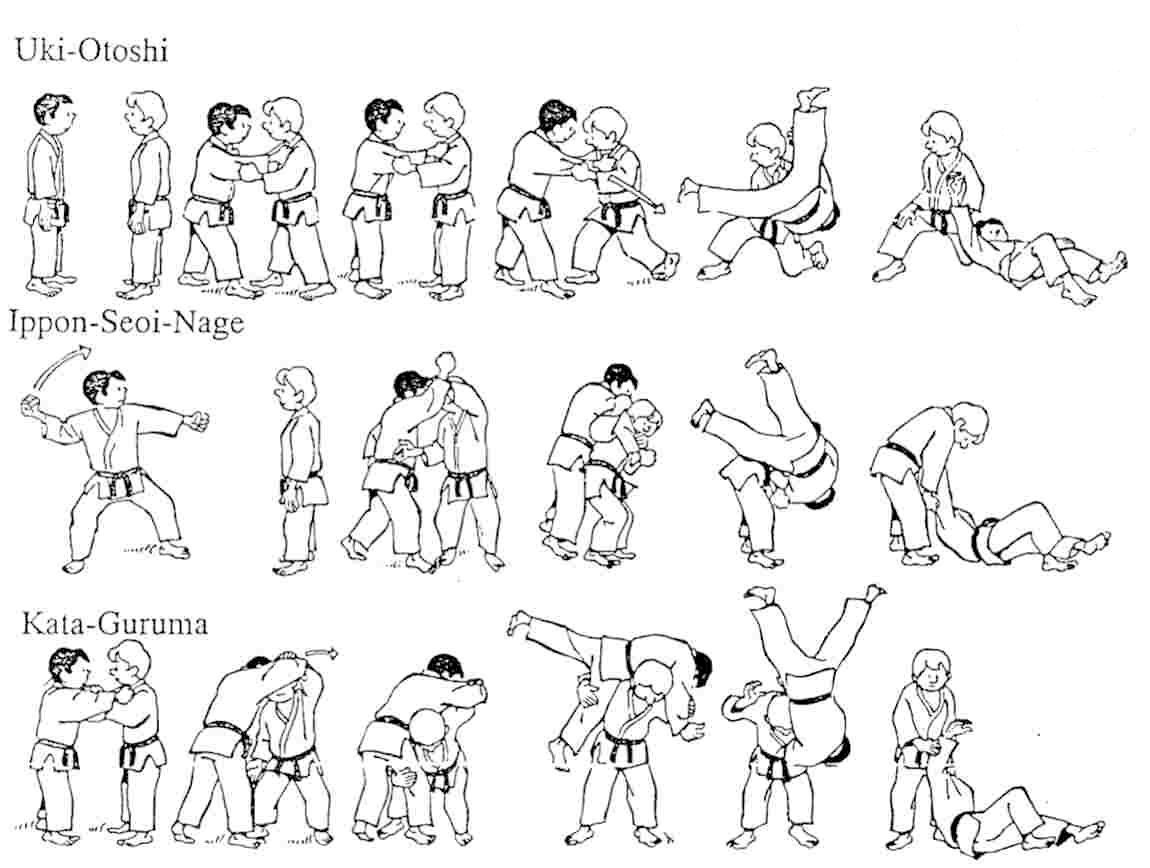
**Nage-no- kata**

**1**

**. gruppe ”Te**

**-**

**Waza”**

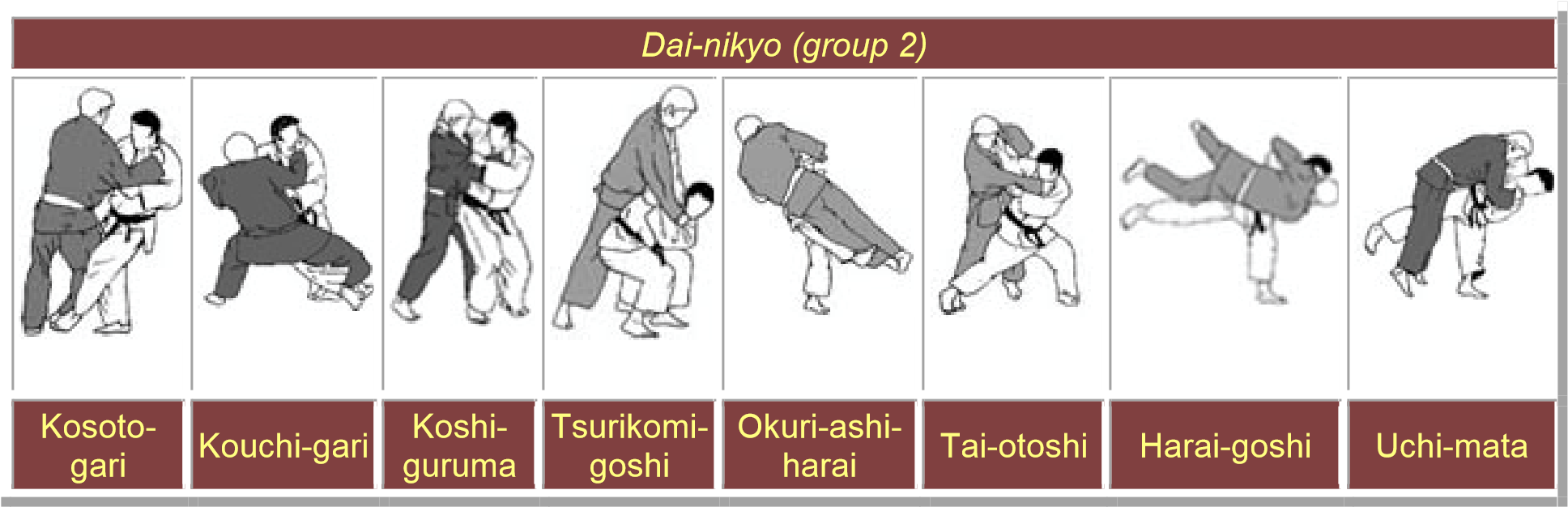


**Tegning av alle kast til svart belte.**

**Kast til gult belte. (5. mon)**



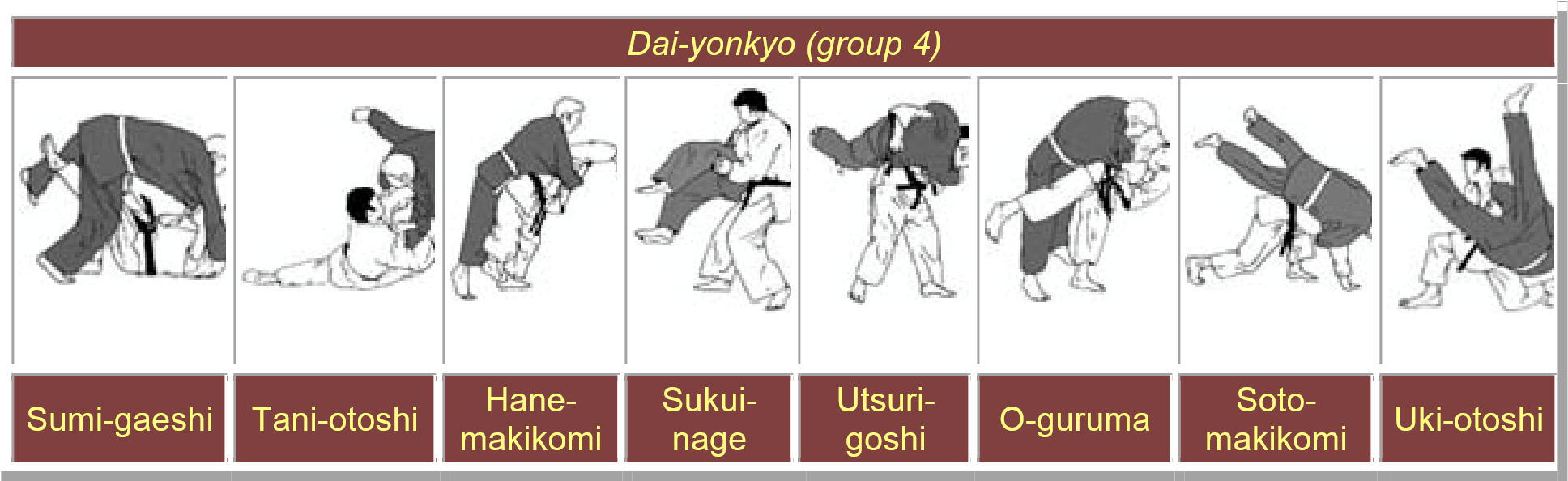
**Kast til orange belte (4. mon)**



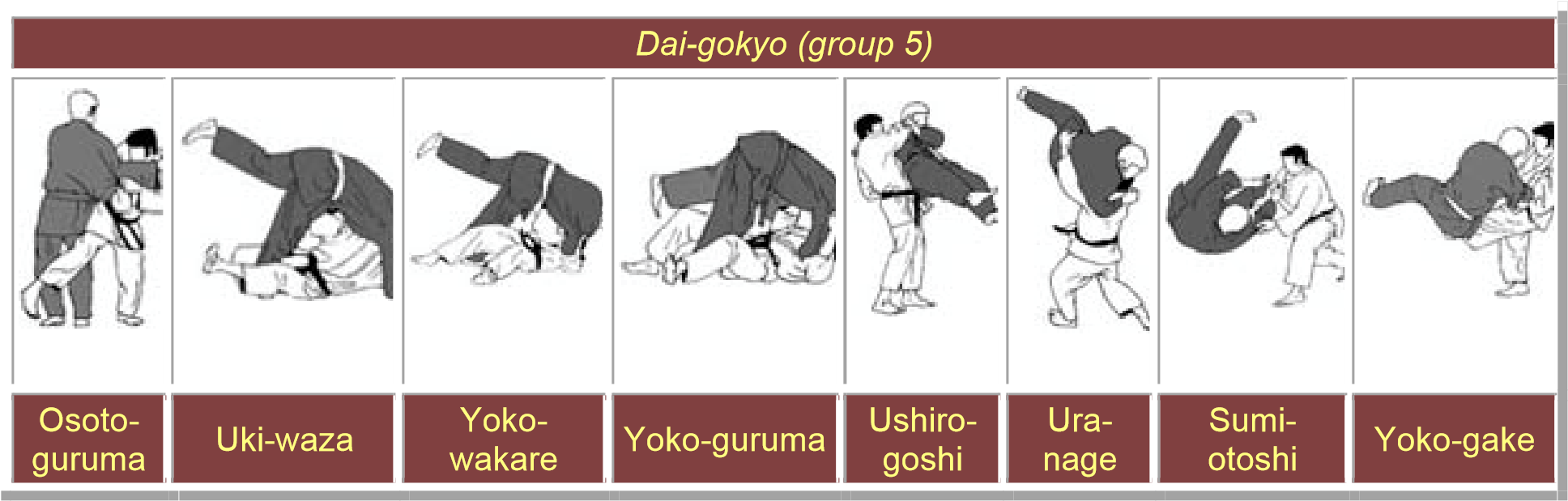
**Kast til grønt belte ( 3. mon)**



**Kast til blått belte (2. mon)**



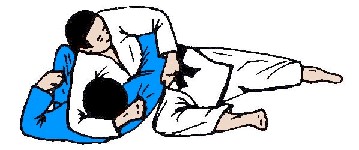
**Kast til brunt belte (1.mon)**



**HUSK FOR HVER GRADERING MÅ ALLE KAST TIL SIST GRADERING VISES PÅ NYTT!!**

**Alle holdegrep til blått belte.**

**Kesa-gatame (skjerfholdegrep)**



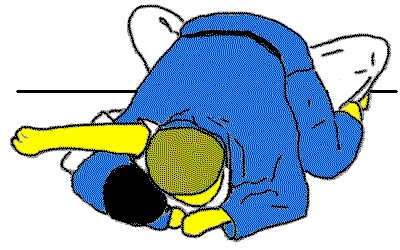
**Kata-gatame (skulderholdegrep)**



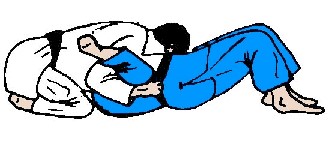
**Yoko-shiho-gatame (sideveis firepunkts holdegrep)**

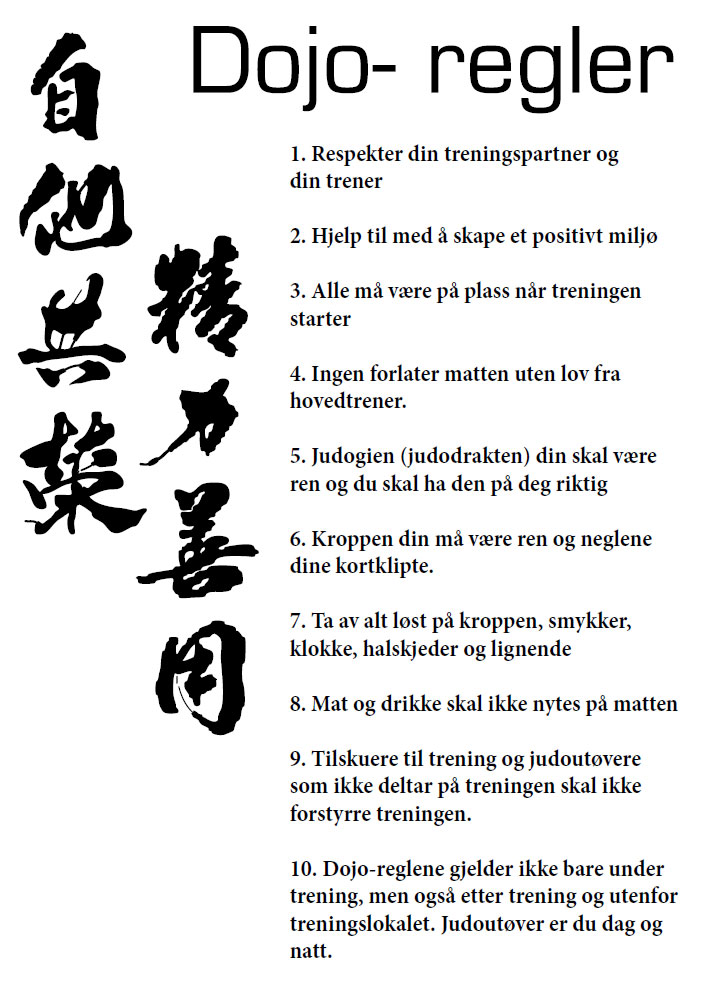


**Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts holdegrep)**



**Kami-shiho-gatame**



****