

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo



Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Dessa graderingsbestämmelser gäller inom **Budoklubben Yoi**.

Tillägg eller avikelser pga sjukdom,skada eller annan orsak är möjliga och avgörs av den som genomför graderingen.

Målet är att för den graderande förstå och kunna utöva judo, inte att vara detta papper bokstavstroget.

I det fall det finns åldergränser så beror det på att tekniker är förbjudna att utföra på tävlingar innan den angivna ålder.

Detta är sammanställd av Ivar Nilsson och är bland annat baserade på Svenska Judoförbundet rekommendationer för Kuy-grader (<http://www.judo.se>). Påpeka gärna felaktigheter eller nyttiga tillägg som kan förbättra detta papper.

Halvgrader är Gult, Orange och Grönt och är valfritt. Tekniker till halvgrader är separerade med en backgrundsfärg där de bakgrundsfärgade teknikerna är de som gäller för halvgraden, och alla teknikerna för helgrad.

Mera information angående Judo och dess tekniker kan återfinnas internet:

<http://www.judo.se> (på svenska)

<http://www.kodokan.org/> (på engelska)

<http://judoinfo.com> (på engelska)

Eller på vår klubbs egen hemsida:

<http://och.nu/yo>

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Fordringar för examen till 5 kyu (*gult bälte*).

Denna grad bör erhållas tidigast efter 25 träningstimmar.

Du skall vara fyllda 7 år.

Det här skall du veta

Alla kan träna judo, oavsett om man vill tävla eller ej.

Judo är en av världens största kampsporter och härstammar från Japan.

Judo får endast utövas i klubben.

På mattan är vi alltid barfota.

Vi har alltid rena judokläder på oss.

Tå-och fingernaglar är alltid kortklippta så att vi inte skadar oss eller våra kamrater.

Vi följer tränarens instruktioner.

Vi hälsar alltid innan vi börjar och efter att vi slutat öva med en partner.

Efter att träningen börjat så lämnar vi ej mattan utan att säga till tränaren.

Hajime betyder börja och **Mate** betyder stanna.

Tori = den som utför tekniken,

Uke = den som tekniken utförs på.

Rei (*hälsning*)

Stående och sittande hälsning.

Ukemi/Taiso (*fallteknik/gymnastik*)

Kullerbytta framåt och bakåt

Bakåtfall i rörelse.

Sidofall i stillastående.

Kumi kata (*greppteknik*)

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

Kunna nackgrepp (i nackslaget och ärm) åt både höger och vänster.

Randori (*fri form*)

Ne waza randori

Tachi waza randori

Nage waza (*kastteknik*)

Te waza (*handkast*)

Ippon-seoi-nage (*skulderkast*)

Eri-seoi-nage (*krag skulderkast*)

Koshi waza (*höftkast*)

O-goshi (*stort höftkast*)

Uki-goshi (*flytande höft*)

Koshi-guruma (*höftjhul*) (*från 12 år*)

Achi waza (*benkast*)

O-uchi-gari (*stort inre svep*)

Ko-uchi-gari (*litet inre svep*)

O-soto-otoshi (*stor yttre droppe*)

Ko-soto-gari (*litet yttre svep*)

Hiza-guruma (*knä hjul*)

Osae komi waza (*fasthållningsteknik*)

Kuzure-kesa-gatame

Mune-gatame

Ushiro-kesa-gatame

Kami-shiho-gatame

Du skall även kunna:

- a) Mairisignalerna för att markera att man ger upp.
- b) ta på dig judogin på ett korrekt sätt och kunna knyta bältet.
- c) behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
- d) komma in på kontrollgreppen från olika lägen (*uke på knä/bänk/mage*)
- e) ett par sätt att ta dig ur kontrollgreppen.
- f) minst ett sätt att vända uke, som ligger på mage.

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Liten japanska ordlista för gult bälte:

Ashi	Fot/Ben
Dojo	Träningslokal
Eri	Krage
Gari	Skärande/Cirkel formad rörelse
Gatame	Hälla fast/Kontroll
Goshi/Koshi	Höft
Guruma	Hjul
Hajime	Börja/Starta
Hiza	Knä
Judo	Den mjuka vägen/Följsamhetens väg
Kami	Övre
Kata	Skuldra/Bestämd träningsform/Singular
Kesa	Hals/Nacke
Ko	Liten
Kuy	Elev
Kumi	Greppa
Kuzure	Variant/Bruten cirkel
Mate	Bryt/Stopp
Maitta	Jag ger upp
Mune	Bröstkorg
Nage	Kast
O	Stor
Otoshi	Droppa/Släppa
Randori	Fri träningsform
Seio	Över skuldran/Över ryggen
Shiho	4 riktningar
Soto	Utanför/Rörelse utifrån och in
Tatami	Judomatta
Uchi	Innanför/Rörelse innifrån och ut
Ushiro	Bakifrån
Waza	Teknik

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Fordringar för examen till 4 kyu (*orange bälte*).

Denna grad bör erhållas tidigast efter 45 träningstimmar räknade från gult bälte.
Du skall vara fyllda 9 år.

Det här skall du veta

Judo är bl.a. bra för kondition, balans, styrka och rörlighet.

Man vinner en judomatch om man får **Ippon** (Ippon = fullpoäng).

Judo betyder "**Den mjuka vägen**".

På tävling kan man få **Ippon**, **Waza-ari** och **Yuko**.

Ukemi/Taiso (fallteknik/gymnastik)

Grenkullerbytta bakåt

Framåtfall åt både höger och vänster till stående och liggande position.

Hjula åt både höger och vänster.

Kumi kata (greppteknik)

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

Höger och vänster rygggrepp.

Kata (bestämd träningsform)

2 valfria höftkast och 2 valfria benkast från föregående bälte i "kata-form"

Nage waza (kastteknik)

Te waza (handkast)

Morote-seoi-nage

Tai-otoshi

Achi waza (benkast)

Uchi-mata "som ben eller höftteknik"

Ko-soto-gake

O-soto-gari

De-ashi-harai

Koshi waza (höftkast)

Tsuri-goshi

Tsuri-komi-goshi

Harai-goshi

Uchi-mata "som höft eller benteknik"

Kubi-nage (från 12 år)

Osae komi waza (fasthållningsteknik)

Tate-shiho-gatame

Yoko-shiho-gatame

Kuzure-yoko-shiho-gatame

Kesa-gatame (från 12 år)

Kansetsu waza (armlästeknik) från 14 år

Juji-gatame

Ude-garami

Shime waza (halslästeknik) från 14 år

Gyaku-juji-jime

Nami-juji-jime

Okuri-eri-jime

Kata-juji-jime

Du skall även kunna:

- a) komma in på kontrollgreppen från olika lägen (*uke på knä/bänk/mage*).
- b) behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
- c) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen.
- d) minst tre sätt att vända uke, som ligger på mage.
- e) minst ett sätt att få loss benet som uke "fångat".
- f) minst ett sätt att passera benen på uke när man fastnat i guarden.
- g) minst tre sätt att vända uke, när denne fastnat i guarden.
- h) fullfölja i Ne waza efter valfritt höftkast och benkast.
- i) tre valfria kombinationer i tachi waza.

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Liten japanska ordlista för orange bälte:

Barai/Harai	Meja/Svepa
De	Föra framåt
Gyako	Omvänd
Gaeshi	Kontring
Juji	Tvärsöver
Komi	Drag
Kubi	Nacke/Skuldra
Morote	Båda händerna
Nami	Normal/Enkel
Okuri	Båda
Tai	Kropp
Ude	Arm
Uki	Flytande
Tate	På längden
Thuri	Lyft/"Fiskande rörelse"
Yoko	Sida

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Fordringar för examen till 3 kyu (grönt bälte).

Denna grad bör erhållas tidigast efter 70 träningstimmar räknade från orange bälte.
Du skall vara fyllda 11 år.

Det här skall du veta

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

Nage waza = kastteknik och katame waza = kontrollgreppsteknik.

Man får **Ippon** om man håller fast uke i 20 sek, **Waza-ari** i 15-20 sek, **Yuko** i 10-14 sek.

I match räknas tiden från det att domaren har dömt **Osae-komi**.

Ukemi/Taiso (fallteknik/gymnastik)

Framåtfall över hinder och bakåtfall över hinder.

Hjula

Kumi kata (greppteknik)

Kunna förhindra ukes grepp i ärmarna.

Kunna förhindra ukes grepp i slaget.

Korsgrepp över rygg ("fransktgrepp") åt både höger och vänster.

Kata (bestämd träningsform)

1 valfri serie ur **Nage-no-kata**

Nage waza (kastteknik)

Te waza (handkast)

Seoi-otoshi

Achi waza (benkast)

Uchi-mata "som ben och höftteknik"

Sasae-tsuri-komi-ashi

Harai-tsuri-komi-ashi

Koshi waza (höftkast)

Sode-tsuri-komi-goshi

Hane-goshi

Uchi-mata "som ben och höftteknik"

Sutemi waza (offerkast)

Tomoe-nage (från 12 år)

Sumi-gaeshi (från 12 år)

Tani-otoshi

Osae komi waza (fasthållningsteknik)

Kuzure-tate-shiho-gatame

Kuzure-kami-shiho-gatame

Makura-kesa-gatame

Kata-gatame

Kansetsu waza (armlästeknik) från 14 år

Ude-gatame

Kesa-garami

Ashi-gatame

Hiza-gatame

Shime waza (halslästeknik) från 14 år

Hadaka-jime

Ryote-jime

Kata-ha-jime

Tsukkomi-jime

Du skall även kunna:

- a) komma in på kontrollgreppen från olika lägen (uke på knä/bänk/mage).
- b) behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
- c) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen.
- d) minst två sätt att få loss benet som uke "fängat".
- e) minst två sätt att passera benen på uke, när man fastnat i guarden
- f) minst två sätt att ta över när uke attackerar tori som står i bänk.
- g) minst fem sätt att vända uke, som ligger på mage/står i bänk.
- h) teknikerna från föregående bälte på båda sidor.
- i) fyra valfria kontringar i tachi waza.
- j) fyra valfria kombinationer i tachi waza.
- k) 2 valfria tekniker ifrån diverselistan i slutet.

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Liten japanska ordlista för grönt bälte:

Gake	Krok
Garami	Fläta
Hane	Vinge
Hadaka	Ren/Fri
Katame	Kontrollera
Makikomi	Att skruva/Offra balans framåt
Makura	Kudde
Okuri	Båda/Två släpande
Royote	Två händer
Sode	Ärm
Sumi	Hörna
Tani	Dal
Tomoe	Båge
Yoko	Sida

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Fordringar för examen till 2 kyu (*blått bälte*).

Denna grad bör erhållas tidigast efter 95 träningstimmar räknade från grönt bälte.
Du skall vara fyllda 13 år.

Det här skall du veta

Kuzushi = balansbrytning
Tsukuri = ingång
Kake = kast
Renraku waza = kombinationsteknik
Kaeshi waza = kontringsteknik

Ukemi/Taiso (*fallteknik/gymnastik*)

Framåtfall i olika kastrikningar.
Fritt fall.

Kumi kata (*greppteknik*)

Att kunna få in sitt favoritgrepp när uke greppar på olika sätt.
Kunna franskt och ryskt grepp samt hur man kan förhindra dessa.

Kata (*bestämd träningsform*)

2 valfria serier ur **Nage-no-kata**

Nage waza (*kastteknik*)

Te waza (handkast)
Kata-guruma (*ej tillåten tävlingsteknik*)
Achi waza (benkast)
O-guruma
Ashi-guruma
Tsubame-gaeshi "*De-Ashi-De-Ashi*"

Sutemi waza (offerkast)
Yoko-Tomoe-nage
Yoko-guruma
Yoko-otoshi
Yoko-wakare
Soto-maki-komi

Koshi waza (höftkast)
Ushiro-goshi

Osae komi waza (*fasthållningsteknik*)

Uki-gatame

Kuzure-tate-shiho-gatame

Kansetsu waza (*armlåsteknik*) från 14 år

Kannuki-gatame
Waki-gatame

Hara-gatame
Te-gatame

Shime waza (*halslåsteknik*) från 14 år

Kata-te-jime
Sode-guruma-jime

Sankaku-jime
Koshi-jime

Du skall även kunna:

- a) komma in på kontrollgreppen från olika lägen (*uke på knä/bänk/mage*).
- b) behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
- c) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen.
- d) tre sätt att ta över när uke attackerar tori som står i bänk.
- e) minst tre sätt att passera benen på uke när man fastnat i guarden.
- f) minst sju sätt att vända uke, som ligger på mage/bänk.
- g) alla tekniker ska kunnas på båda sidor.
- h) tre valfria kombinationer "framåt . bakåt" i tachi waza.
- i) tre valfria kombinationer "höger . vänster" i tachi waza.
- j) 4 valfria tekniker ifrån diverselistan i slutet

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Liten japanska ordlista för blått bälte:

Hara	Mage
Kaeshi	Kontring
Kake	Kastögonblick
Kuzushi	Balansbrytning
Renraku	Kombination
Sankaku	Triangulär
Te	Hand
Tsukuri	Ingång
Waki	Armhåla
Wakare	Separation/Dra

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Fordringar för examen till 1 kyu (*brunt bälte*).

Denna grad bör erhållas tidigast efter 100 träningstimmar räknade från blått bälte.
Du skall vara fyllda 14 år.

Det här skall du veta

Te waza = hand/ skulderkastteknik
Koshi waza = höftkastteknik
Ashi waza = benkastteknik
Sutemi waza = offerkastteknik
Alla tidigare krav under rubrik "Det här skall du veta...".

Ukemi/Taiso (*fallteknik/gymnastik*)

Alla tidigare krav på fallteknik/ gymnastik.

Kumi kata (*greppteknik*)

Presentation av den egna kumi-katan med flera olika sätt att få sitt grepp mot uke som vill ha följande grepp:

Höger/Vänster framsida/nacke
Höger/Vänster enarmsgrepp
Alla tidigare krav på greppteknik.

Kata (*bestämd träningsform*)

3 valfria serier ur **Nage-no-kata**

Nage waza (*kastteknik*)

Achi waza (*benkast*)
O-soto-guruma
Te waza (*handkast*)
Uki-otoshi
Sumi-otoshi
Sukui-nage (*ej tillåten tävlingsteknik*)

Kochi waza (*höftkast*)
Utsuri-goshi
Sutemi waza (*offerkast*)
Yoko-gake
Yoko-sumi-gaeshi
Hane-maki-komi
Ura-nage

Alla tidigare krav på kast teknik.

Osae komi waza (*fasthållningsteknik*)

Alla tidigare krav på fasthållnings teknik.

Kansetsu waza (*armlästeknik*) från 14 år

Alla tidigare krav på armlås teknik.

Shime waza (*halslåsteknik*) från 14 år

Alla tidigare krav på halslås teknik.

Ne waza (*matteknik*)

Visa ditt favoritarmslås och förklara hur och varför du gör det som du gör.
Visa ditt favorithalslås och förklara hur och varför du gör det som du gör.

Du skall även kunna:

- a) Fyra valfria kombinationer "framåt . bakåt" i tachi waza.
- b) Fyra valfria kombinationer "höger . vänster" i tachi waza.
- c) Fyra sätt att ta över när uke attackerar tori som står i bänk.
- d) Alla tidigare krav under rubriken "Du skall även kunna...".
- e) 6 valfria tekniker ifrån diverselistan i slutet

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Liten japanska ordlista för brunt bälte:

Sukui	Skyffla
Utsuri	Skifta/Ändra
Ura	Bakom

Lista av diverse tekniker som inte är ursprungstekniker:

Kibisu-gaeshi (*ej tillåten tävlingsteknik*)

Seoi-nage "*variant, högerkast med vänster ingång*"

Seoi-nage "*enarms variant*"

Ippon seoi-nage "*variant, högerkast på med attack på ukes vänstra arm*"

Sode-tsuri-komi-goshi "*med överkliv*"

Kuchiki-taoshi (*ej tillåten tävlingsteknik*)

Morote-gari (*ej tillåten tävlingsteknik*)

Uchi-mata "*hoppande variant s.k kenken*"

Ura-nage "*Khabarelli variant*"(aka *Obi-Tori-Ashi-Dori*)

Yoko-otoshi "*Laats variant*"

Te-guruma

Harai-maki-komi

Uchi-mata-maki-komi

Ko-uchi-makikomi

Nidan Ko-soto-gari "*attack på båda benen*"

Nidan Ko-soto-gake "*attack på båda benen*"

Yoko-gake "*hand variant*"

Yama Arashi

Budoklubben Yoi graderingsbestämmelser för Judo

Japanska ordlista:

Ashi	Fot/Ben	Maitta	Jag ger upp
Barai/Harai	Meja/Svepa	Mune	Bröstkorg
De	Föra framåt	Morote	Båda händerna
Dojo	Träningslokal	Nage	Kast
Eri	Krage	Nami	Normal/Enkel
Gaeshi	Kontring	O	Stor
Gari	Skärande/Cirkel formad rörelse	Okuri	Båda
Gatame	Hälla fast/Kontroll	Okuri	Båda/Två släpande
Gake	Krok	Otoshi	Droppa/Släppa
Garami	Fläta	Randori	Fri träningsform
Gaeshi	Kontring	Renraku	Kombination
Goshi/Koshi	Höft	Royote	Två händer
Guruma	Hjul	Sankaku	Triangulär
Gyako	Omvänd	Seio	Över skuldran/Över ryggen
Hadaka	Ren/Fri	Shiho	4 riktingar
Hajime	Börja/Starta	Sode	Ärm
Hane	Vinge	Soto	Utanför/Rörelse utifrån och in
Hara	Mage	Sumi	Hörrna
Hiza	Knä	Suki	Skyffla
Judo	Den mjuka vägen/Följsamhetens väg	Tai	Kropp
Juji	Tvärsvär	Tani	Dal
Kaeshi	Kontring	Tatami	Judomatta
Kake	Kastögönblick	Tate	På längden
Kami	Övre	Te	Hand
Kata	Skuldra/Bestämd träningsform/Singular	Tomoe	Båge
Katame	Kontrollera	Thuri	Lyft/”Fiskande rörelse”
Kesa	Hals/Nacke	Tsukuri	Ingång
Ko	Liten	Uchi	Innanför/Rörelse innifrån och ut
Komi	Drag	Ude	Arm
Kubi	Nacke/Skuldra	Uki	Flytande
Kumi	Greppa	Ushiro	Bakifrån
Kuy	Elev	Utsuri	Skifta/Ändra
Kuzure	Variant/Bruten cirkel	Ura	Bakom
Kuzushi	Balansbrytning	Waza	Teknik
Makikomi	Att skruva/Offra balans framåt	Wakare	Separation/Dra
Makura	Kudde	Waki	Armhåla
Mate	Bryt/Stopp	Yoko	Sida

Att göra & ändra:

Lägga till instruktörstips på hur man börjar med de 1:a teknikerna:

Instruktörstips

Ne/Osekom-Waza

- Kuzure-kesa-gatame görs med fördel från knä, t.ex att tori försvarar sig mot knästående ‘kubi-nage’ attack.
- Mune-gatame som svar på en sådant försvar.
- Ushiro-kesa-gatame från vändning där tori står på alla I öppen bänk och uke attackerar genom att greppa runt kropp/mage
- Kami-shiho-gatame efter en Osoto-Otoshi, med betona att man ska springa runt och hålla upp vid huvudet på uke.
- Yoko-shiho-gatame efter en vältning från sidan.
- Eri-seio-nage som ippon med grepp i slaget, gärna då på ‘andra’ sidan.
- Ko-soto-gake som svar på Kubi-nage eller Tai-otoshi.
- Yoko-Gake (*hand variant*) efter franskt grepp, dvs greppa franskt och ‘dra’ fram den närmsta sidan på uke, får man fram foten så Yoko-gake.
- Yoko-Sumo-Gaeshi som svar på försvar mot förra.