



SVENSKA JUDOFÖRBUNDETS GRADERINGSBESTÄMMELSER FÖR KYU - GRADER





Innehållsförteckning

Inledning	sid 3
Allmänna anvisningar vid gradering	sid 3
Fordringar för gradering till 6 kyu	sid 4
Fordringar till gradering till 5 kyu	sid 5
Fordringar till gradering till 5 kyu	sid 6
Fordringar till gradering till 4 kyu	sid 7
Fordringar till gradering till 4 kyu	sid 8
Fordringar till gradering till 3 kyu	sid 9
Fordringar till gradering till 3 kyu	sid 10
Fordringar till gradering till 2 kyu	sid 11
Fordringar till gradering till 2 kyu	sid 12
Fordringar till gradering till 1 kyu	sid 13
Hur jag knyter bältet	sid 14
Hur jag markerar bältet	sid 15

Svenska Judoförbundet
Idrottens Hus, 123 87 Farsta
Tel: 08-605 65 66/68 Fax: 08-605 65 67
Email: info@judo.se Hemsida: www.judo.se



Inledning

Dessa bestämmelser gäller från och med den 1 juli 2002.

Graderingsbestämmelserna har reviderats många gånger sedan Svenska Judoförbundets start 1960 och nu är det åter dags med nya och mer ändamålsenliga graderingsbestämmelser.

Största nyheterna är att Dan- och kyubestämmelserna har delats i två olika häften och att varje kyugrad indelats i två steg. Antalet tekniker har också utökats.

Varför är det då utökad med så många ”nya” tekniker?

Tanken är att alla klubbar oavsett storlek och resurser skall kunna erbjuda sina elever en bra teknisk grund. Alla tekniker som har tillkommit i graderingsbestämmelserna har de klubbar, som har haft bra resurser i fråga om tränare som ständigt vidareutbildar sig, tränat på i många år. En stor majoritet av klubbarna i landet tränar nästan bara på tekniker som finns med i graderingsbestämmelserna. Alla elever i Sverige skall ges samma möjligheter till att träna på dessa ”nya” tekniker och därför är de införda i graderingsbestämmelserna.

Kyugraderna har indelats 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.

Vissa av teknikerna är med flera gånger t.ex. Uchi-mata. Den är med både till orangebälte, blått bälte och blått bälte med brun markering. Dessa tekniker som är med flera gånger har inom citattecken förklarande text, t.ex. ”hoppande Uchi-mata” till blått bälte med brun markering.

Allmänna anvisningar vid gradering

- Huvudansvarig för ungdomsgraderingen i klubben bör vara den licensierade instruktören som innehar minst Barn 1-licens. Det är denne som skriver under i Judopasset.
- Om elevens ordinarie tränare inte innehar Barn 1-licens eller i övrigt är behörig att gradera, så bör hon/han i samarbete med huvudansvarig genomföra graderingen.
- 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.
- Fordringarna är minimikrav och det finns inget som hindrar från att ställa ytterligare krav. Det är tillåtet att de klubbar som önskar har en annan ordning på graderingskraven. Gör gärna egna graderingsbestämmelser, men tänk på att samtliga tekniker skall finnas med till 1:a 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.



Fordringar för examen till 6 kyu = vitt bälte med gul markering.

Denna grad bör erhållas tidigast efter 10 träningstimmar.

Du skall vara fyllda 6 år.

Det här skall du veta...	Vi följer tränarens instruktioner. Efter att träningen börjat så lämnar vi ej mattan utan att säga till tränaren. På mattan är vi alltid barfota. Vi har alltid rena judokläder på oss. Våra tå- och fingernaglar är alltid kortklippta så att vi inte skadar oss eller våra kamrater. Vi hälsar alltid innan vi börjar och efter att vi slutat öva med en partner. Judo får endast utövas på judoklubben. Judo är en av världens största kampsporter och härstammar från Japan. Tori = den som utför tekniken, Uke = den som tekniken utförs på.
Rei (hälsning)	Stående och sittande hälsning.
Ukemi /Taiso (fallteknik/ gymnastik)	Bakåtfall. Kullerbytta framåt
Kumi kata (greppteknik)	Kunna standard grepp (i slag och ärm) åt både höger och vänster.
Nage waza (kastteknik)	O-soto-otoshi Hiza-guruma O-uchi-gari O-goshi
Osae komi waza (fasthållnings- teknik)	Mune-gatame Kuzure-kesa-gatame
Du skall även kunna...	a) komma in på mune-gatame 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



Fordringar för examen till 5 kyu = gult bälte.

Denna grad bör erhållas tidigast efter 15 träningstimmar räknade fr.o.m. vitt/gult bälte.
Du bör vara fyllda 7 år.

Det här skall 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 och Mate betyder bryt.

Ukemi/Taiso (fallteknik/
gymnastik) Bakåtfall i rörelse.
Sidofall i stillastående.
Bakåt kullerbytta, hjula.

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

Nage waza (kastteknik) Ko-uchi-gari
Ko-soto-gari
Eri-seoi-nage
Ippon-seoi-nage

Koshi-guruma	Endast för dig från 12 år
--------------	---------------------------

Osae komi waza (fasthållnings-
teknik) Tate-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame

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

Randori Tachi waza randori.



Fordringar för examen till 5 kyu = gult bälte med orange markering.

Denna grad bör erhållas tidigast efter 20 träningstimmar räknade fr.o.m gult bälte.
Du bör vara fyllda 8 år.

Det här skall du veta... Man vinner en judomatch om man får Ippon
(Ippon = fullpoäng).
Judo betyder ”Den mjuka vägen”.

Ukemi/Taiso (fallteknik/
gymnastik) Framåtfall.
Grenkullerbytta bakåt

Kumi kata (greppteknik) Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i armen.

Nage waza (kastteknik) Ko-soto-gake
Tsuru-komi-goshi
Uki-goshi
Morote-seoi-nage
De-ashi-harai

Kubi-nage	Endast för dig från 12 år
-----------	---------------------------

Osae komi waza (fasthållnings-
teknik) Ushiro-kesa-gatame
Kuzure-yoko-shiho-gatame

Kansetsu waza (armlåsteknik) Shime waza (halslåsteknik)	Juji-gatame Gyaku-juji-jime	Endast för dig från 14 år
--	--------------------------------	---------------------------

Du skall även kunna

- komma in på kontrollgreppen från olika lägen.
- behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
- ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen.
- minst två sätt att vända uke, som ligger på mage.
- två valfria kombinationer i tachi waza.



Fordringar för examen till 4 kyu = orange bälte.

Denna grad bör erhållas tidigast efter 25 träningstimmar räknade fr.o.m gult/orange bälte. Du bör vara fyllda 9 år.

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

Ukemi/Taiso (fallteknik/ Gymnastik) Framåttfall åt både höger och vänster till stående position och till liggande position. Hjula åt både höger och vänster.

Kumi kata (greppteknik) Höger och vänster rygggrepp.

Nage waza (kasteteknik) O-soto-gari
Tai-otoshi
Tsurigoshi
Uchi-mata ”som höftteknik”
Harai-goshi

Kibisu-gaeshi	Endast för dig från 12 år
---------------	---------------------------

Osae komi waza (fasthållningsteknik) Yoko-shiho-gatame

Kesa-gatame	Endast för dig från 12 år
-------------	---------------------------

Kansetsu waza (armlåsteknik) Ude garami	Endast för dig från 14 år
---	---------------------------

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

Du skall även kunna...

- komma in på kontrollgreppen från olika lägen.
- behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
- ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fodras till föregående grad.
- fullfölja i Ne waza efter valfritt höftkast och benkast.
- 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 anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- tre valfria kombinationer i tachi waza.



Fordringar för examen till 4 kyu = orange bälte med grön markering.

Denna grad bör erhållas tidigast efter 30 träningsstimmar räknade fr.o.m orange bälte.
Du bör vara fyllda 10 år.

Det här skall du veta... Man får Ippon om man håller fast uke i 25 sek, Waza-ari i 20-24 sek,
Yuko i 15-19 sek och Koka i 10-14 sek.
I match räknas tiden från det att domaren har dömt Osae-komi.

Ukemi waza (fallteknik) Framåtfall över hinder och bakåtfall över hinder.

Kumi kata (greppteknik) Kunna förhindra ukes grepp i ärmen.
Kunna förhindra ukes grepp i slaget.

Nage waza (kastteknik) Okuri-ashi-harai
Seoi-otoshi
Sode-tsuru-komi-goshi
Hane-goshi
Sasae-tsuru-komi-ashi
Ko-uchi-makikomi

Kuchiki-taoshi

Endast för dig från 12 år

Osae komi waza (fathållningsteknik) Kuzure-kami-shiho-gatame

Kansetsu waza (armlåsteknik) Ude-gatame

Endast för dig från 14 år

Shime waza (halslåsteknik) Hadaka-jime

Du skall även kunna... a) komma in på kontrollgreppen från olika lägen.
b) behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
c) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fodras till föregående grad.
d) minst två sätt att få loss benet som uke "fångat".
e) minst två sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
f) minst fyra sätt att vända uke, som ligger på mage.
g) två valfria kontrningar i tachi waza.
h) fyra valfria kombinationer i tachi waza.



Fordringar för examen till 3 kyu = grönt bälte.

Denna grad bör erhållas tidigast efter 40 träningsstimmar räknade fr.o.m orange/grönt bälte. Du bör 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.

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

Nage waza (kastteknik) Harai-tsurikomi-ashi
Seoi-nage "enarms variant"
Tani-otoshi

Yoko-gake "hand variant" Yoko-sumi-gaeshi Yoko-tomoe-nage Tomoe-nage Morote-gari	Dessa tekniker får du inte göra på tävling om du ej fyllt eller fyller 12 år i år.
--	--

Osae komi waza (fasthållnings-teknik) Uki-gatame
Kuzure-tate-shiho-gatame

Kansetsu waza (armlåsteknik)	Ashi-gatame Kesa-garami	Endast för dig från 14 år
Shime waza (halslåsteknik)	Kata-ha-jime Ryote-jime	

Du skall även kunna...

- komma in på kontrollgreppen från olika lägen.
- behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
- ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fodras till föregående grad.
- ett sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- minst två sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- minst fem sätt att vända uke, som ligger på mage/alla fyra.
- fyra valfria kontrningar i tachi waza.
- två valfria kombinationer "höger ↔ vänster" i tachi waza.
- två valfria kombinationer "framåt ↔ bakåt" i tachi waza.



Fordringar för examen till 3 kyu = grönt bälte med blå markering.

Denna grad bör erhållas tidigast efter 45 träningstimmar räknade fr o.m grönt bälte.
Du bör vara fyllda 12 år.

Det här skall du veta... Kuzushi = balansbrytning
Tsukuri = ingång
Kake = kast

Ukemi (fallteknik) Framåtfall i olika kastriktningar.

Kumi kata (greppteknik) Att kunna få in sitt favoritgrepp när uke greppar på olika sätt.

Nage waza (kastteknik) Uki-waza
Sumi-gaeshi
Yoko-otoshi
Yoko-guruma
Sode-tsuri-komi-goshi ”enarmsvariant”
Ushiro-goshi
Ashi-guruma
O-guruma
Soto-maki-komi
Kata-guruma ”knästående”

Osae komi waza (fasthållningsteknik) Makura-kesa-gatame

Kansetsu waza (armlåsteknik) Hara-gatame
Waki-gatame

För dig från 14 år

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

Du skall även kunna... a) komma in på kontrollgreppen från olika lägen.
b) behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss.
c) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fodras till föregående grad.
d) tre sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra.
e) minst tre sätt att passera ukes ben på uke, som ligger på rygg.
f) minst sex sätt att vända uke, som ligger på mage/alla fyra.
g) fem valfria kontrningar i tachi waza.
h) tre valfria kombinationer ”framåt ↔ bakåt” i tachi waza.
i) tre valfria kombinationer ”höger ↔ vänster” i tachi waza.



Fordringar för examen till 2 kyu = blått bälte.

Denna grad bör erhållas tidigast efter 50 träningsstimmar räknade fr.o.m grönt/blått bälte.
Du bör vara fyllda 13 år.

Det här skall du veta...	Renraku waza = kombinationsteknik Kaeshi waza = kontreringsteknik
Ukemi (fallteknik)	Fritt fall.
Kumi kata (greppteknik)	Kunna franskt och ryskt grepp samt hur man kan förhindra dessa.
Nage waza (kastteknik)	Te-guruma Yoko-otoshi "Laats variant" Yoko-gake Kata-guruma Tsubame-gaeshi Uchi-mata "benkast variant" Ura-nage Ura-nage "Khabarelli variant" Seoi-nage "variant, högerkast med vänster ingång" Ippon seoi-nage "variant, högerkast på med attack på ukes vänstra arm"
Osae komi waza (fasthållningsteknik)	Kata-gatame

Kansetsu waza (armlåsteknik)	Kannuki-gatame	För dig från 14 år
Shime waza (halslåsteknik)	Sode-guruma-jime	
	Tsukkomi-jime	

Du skall även kunna...	a) komma in på kontrollgreppen från olika lägen. b) behålla kontrollen när motparten försöker ta sig loss. c) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fodras till föregående grad. d) tre sätt att ta över när uke attackerar tori, som står på alla fyra. e) minst sju sätt att vända uke, som ligger på mage/alla fyra. f) sex valfria kontreringar i tachi waza. g) tre valfria kombinationer "framåt ↔ bakåt" i tachi waza. h) tre valfria kombinationer "höger ↔ vänster" i tachi waza.
------------------------	--



Fordringar för examen till 2 kyu = blåttbälte med brun markering.

Denna grad bör erhållas tidigast efter 50 träningstimmar räknade fr.o.m blått bälte.
Du bör vara fyllda 13 år.

Det här skall du veta...	Te waza = hand/skulderkastteknik Koshi waza = höftkastteknik Ashi waza = benkastteknik Sutemi waza = offerkastteknik
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 framsida/nacke Vänster framsida/nacke Höger enarmsgrepp Vänster enarmsgrepp
Nage waza (kastteknik)	Utsuri-goshi O-soto-guruma Hane-maki-komi Uchi-mata ”hoppande variant s.k kenken” Uki-otoshi Sumi-otoshi Sukui-nage Yoko-wakare Ko-soto-gari ”variant; attack på båda benen” Ko-soto-gake ”variant; attack på båda benen”

	För dig från 14 år
Ne waza (mattteknik)	Visa ditt favoritarmlås 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.

- Övrigt
- Sju valfria kontrningar i tachi waza.
 - Fyra valfria kombinationer ”framåt ↔ bakåt” i tachi waza.
 - Fyra valfria kombinationer ”höger ↔ vänster” i tachi waza.
 - Fyra sätt att ta över när uke attackerar tori som står på alla fyra.



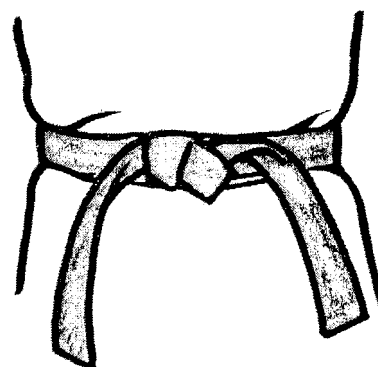
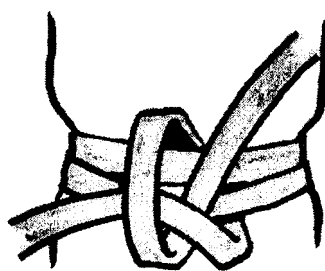
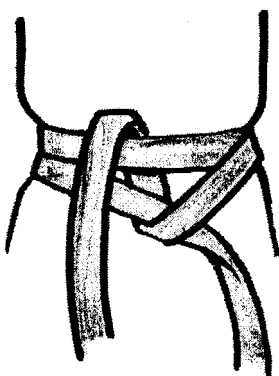
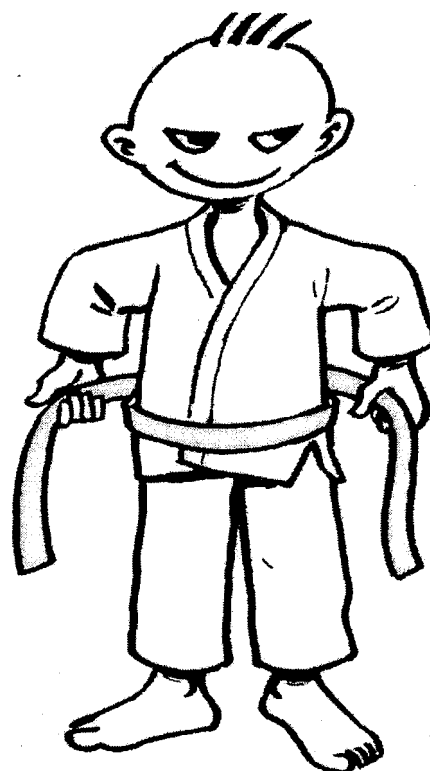
Fordringar för examen till 1 kyu = brunt bälte.

Denna grad bör erhållas tidigast efter 50 träningstimmar räknade fr.o.m blått bälte med brun markering.

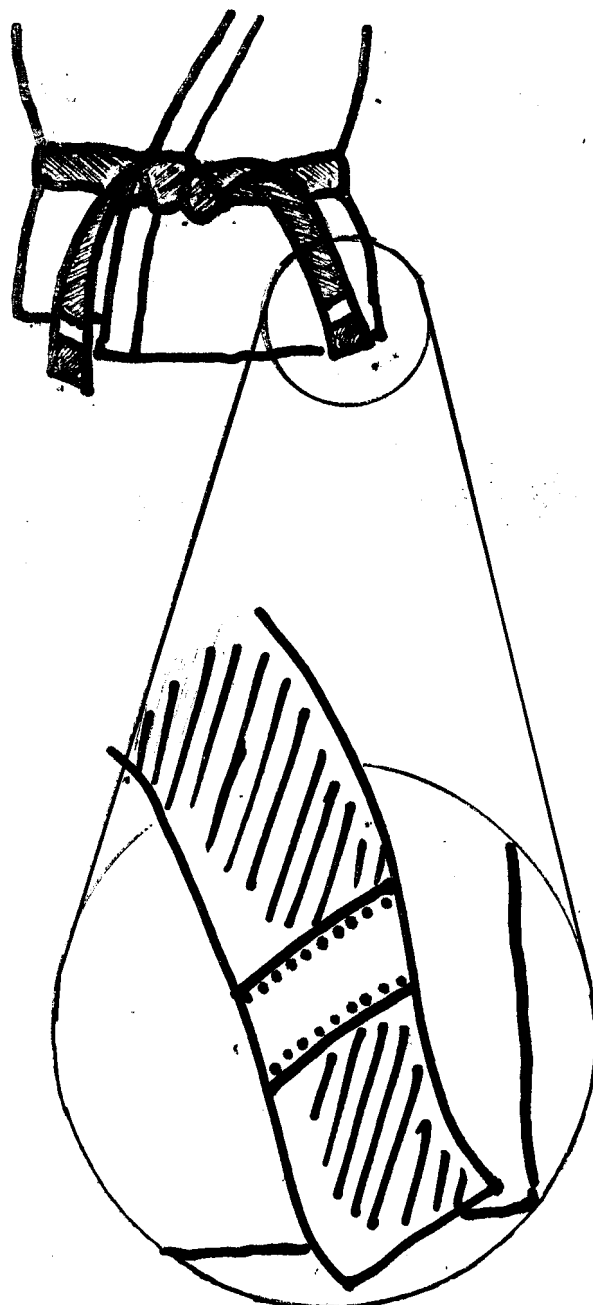
Du skall vara fyllda 14 år.

Teori	Alla tidigare krav under rubrik ”Det här skall du veta...”.
Ukemi/Taiso	Alla tidigare krav på fallteknik/gymnastik.
Kumi kata	Alla tidigare krav på greppteknik.
Nage waza	Alla tidigare krav på kast teknik.
Osae komi waza	Alla tidigare krav på fasthållnings teknik.
Kansetsu waza	Alla tidigare krav på armlås teknik.
Shime waza	Alla tidigare krav på halslås teknik.
Kata	Första serien i nage-no-kata.
Övrigt:	Alla tidigare krav under rubriken ”Du skall även kunna...”.

Så här knyter jag bältet.



Så här markerar jag bältet.



Sy fast markeringen
ca 5 cm från bältets ände