
GRADERINGSBESTÄMMELSER FÖR KYU - GRADER

Fastställda av
Svenska Judoförbundets
Förbundsstyrelse
den 15 juni 2015
att gälla från och med
den 1 juli 2015

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning.....	3
Vitt Bälte Med Gul Markering, 6 Kyu	5
Gult Bälte, 5 Kyu.....	6
Gult Bälte Med Orange Markering, 5 Kyu.....	7
Orange Bälte, 4 Kyu.....	8
Orange Bälte med Grön Markering, 4 Kyu.....	9
Grönt Bälte, 3 Kyu	10
Grönt Bälte med Blå Markering, 3 Kyu	11
Blått Bälte, 2 Kyu.....	12
Blått Bälte med Brun Markering, 2 Kyu	13
Brunt Bälte, 1 Kyu	14

INLEDNING

Dessa bestämmelser gäller från och med den 2015-07-01.

Graderingsbestämmelserna har reviderats många gånger sedan Svenska Judoförbundets start 1960 och nu är det åter dags med en ny revidering. Häftet innehåller endast kyu-bestämmelserna och bör ses som en rekommendation till er tränare. Bestämmelserna för Dangrader finns beskrivna i ett eget dokument som finns på förbundets hemsida.

Ett flertal tekniker har försvunnit ur bestämmelserna och några nya har kommit till. Till hjälp för valet av tekniker har bl.a. Kodokans Go-kyo-no-waza använts med vissa undantag. Framför allt har benplocks tekniker och varianter på grundtekniker valts bort till denna utgåva.

Varianter av grundtekniker kan och bör läras ut och tränas, även om de inte examineras till kyu-graderna. Det gäller speciellt sådana tekniker som är vanlig i shiai och randori, så att elever kan delta på tävlingar och läger utan risk för att skadas. På grund av att de inte känner till ett teknikutförande och av den anledningen inte kan följa med och göra korrekt fallteknik. Som exempel kan nämnas den teknik som populärt kallas för "Laats" (efter belgaren Johan Laats) som med den senaste teknikutvecklingen kan utföras i olika riktningar och därmed utföras som varianter på såväl Uki-waza, Yoko-otoshi, Tani-otoshi, Yoko-guruma och Kata-guruma.

Vi har valt att utgå från vissa pedagogiska principer som underlättar lärandet av judo genom en naturlig progression, med avseende på kansetsu-waza och shime-waza har vi en rekommenderad ålder på 14 år.

Kyugraderna är indelade i två steg för att dels ge fler tillfällen att få "morötter" i frågan om ny färg eller markering på bältet och dels för att inte få för många tekniker till ny grad. 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 ålder ta minst en ny grad varje år, utan att komma upp i högre grader allt för fort eller tappa motivationen genom att få vänta många år på sin nästa grad.

Allmänna anvisningar vid gradering

- Ansvarig för graderingen i klubben bör vara den högst licensierade instruktören och/eller den som innehar minst 1 Dan. Det är denne som skriver under graderingskortet i Judopasset.
- 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 mognadsnivån (åldern, antal tränade timmar, antal tränade år) och den fysiska statusen på den som skall graderas.
- Hur mycket en elev behöver träna mellan de olika graderna varierar mycket för olika individer. Dock bör de lägre graderna upp till gult bälte med orange markering alltid examineras i grupp.
- Elevens tränare, tillsammans med den/de graderingsansvarige/-a, bör göra en individuell bedömning av varje elev under ordinarie träning om den är mogen för att pröva för en ny grad. Så långt som möjligt bör man undvika att barn underkänns på graderingar, varför det ofta är bättre att vara helt klar över att eleven verkligen klarar graderingen än att låta eleven chansa.

- De rekommenderade åldrarna för de olika graderna ger också vägledning om hur mycket träning som bör läggas ner för att förbereda inför nästa grad. Det bör också krävas fler träningstimmar, räknat från den senaste graderingen, för varje högre grad som en elev prövar för. En vägledning för rekommenderad minsta träningsmängd inför varje grad är följande:

6 kyu	Vitt bälte med gul markering	minst 10 timmar	minst 7år ¹
5 kyu	Gult bälte	minst 15 timmar	minst 7år
	Gult bälte med orange markering	minst 20 timmar	minst 8 år
4 kyu	Orange bälte	minst 25 timmar	minst 8år
	Orange bälte med grön markering	minst 30 timmar	minst 9år
3 kyu	Grönt bälte	minst 40 timmar	minst 10år
	Grönt bälte med blå markering	minst 45 timmar	minst 11år
2 kyu	Blått bälte	minst 50 timmar	minst 12år
	Blått bälte med brun markering	minst 55 timmar	minst 13år
1 kyu	Brunt bälte	minst 60 timmar	minst 15år ²

- Graderingsbestämmelserna är rekommendationer och det är tillåtet att de klubbar som önskar har en annan ordning på graderingskraven. Gör gärna egna graderingsbestämmelser, men tänk på att samtliga tekniker i dessa bestämmelser skall finnas med till 1 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.

¹ Enligt RF bestämmelser att barn inte skall börja med organiserad idrott förens 7års ålder.

² Enligt att man har minst 1års väntetid till 1 Dan och minimi åldern 16år.

VITT BÄLTE MED GUL MARKERING, 6 KYU

Du ska vara fyllda 7 år.

Rei (hälsning)	Stående och sittande hälsning.
Ukemi/Taiso (Fall och gymnastik)	Framåt kullerbytta Bakåtfall Grunden till sidofall
Kumi-kata (Grepptechnik)	Kunna standardgrepp (i slag och ärm) åt både höger och vänster.
Nage-waza (Kastteknik)	O-soto-otoshi O-uchi-gari O-goshi
Osae-komi-waza (Fasthållningsteknik)	Mune-gatame Kuzure-kesa-gatame
Det här skall du även veta...	Vi hälsar alltid innan vi går på och av judomattan. Vi hälsar alltid innan vi börjar och efter att vi slutat öva med en partner. Hajime – betyder börja. Mate – betyder bryt. Tori – den som utför tekniken. Uke – den som tekniken utförs på.
Du skall även kunna...	a) komma in på valfri fasthållning från olika lägen. b) behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss. c) mairisignalerna för att markera att du ger upp. d) ta på dig judogi på ett korrekt sätt och kunna knyta bältet. e) en armhävning på knä, en situps samt en knäböj.
Randori	Ne-waza-randori

GULT BÄLTE, 5 KYU

Du ska vara fyllda 7 år.

Ukemi/Taiso
(Fall och gymnastik)

Bakåtfäll i rörelse
Sidofall
Bakåt kullerbytta
Hjula

Kumi-kata
(Grepptechnik)

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

Nage-waza
(Kastteknik)

Ko-soto-gari
Ko-uchi-gari
Hiza-guruma
Eri-seoi-nage

Koshi-guruma

Rekommenderat från 12år.

Osae-komi-waza
(Fasthållningsteknik)

Kami-shiho-gatame
Tate-shiho-gatame

Det här skall du veta...

Judo betyder ”den mjuka vägen”
Alla kan träna judo, oavsett om man vill tävla eller inte.
När man tar fasthållning i judo räknas tiden från att domaren har dömt Osae-komi, från och med då gäller det att hålla kvar fasthållningen.

Det här skall du även kunna...

- minst ett sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- komma in på valfri fasthållning från olika lägen
- behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- ett par sätt att ta sig ur olika fasthållningar.
- tre armhävningar, tre situps samt tre knäböj.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

Randori

Tachi-waza-randori

GULT BÄLTE MED ORANGE MARKERING, 5 KYU

Du ska vara fyllda 8 år.

Ukemi/Taiso
(Fall och gymnastik)

Rullande framåtfall
Grenkullerbytta bakåt

Kumi-kata
(Grepptechnik)

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

Nage-waz
(Kastteknik)

De-ashi-harai
Ko-soto-gake
Ippon-seoi-nage
Morote-seoi-nage
Tsuru-komi-goshi

Kubi-nage

Rekommenderat från 12år.

Osae-komi-waza
(Fasthållningsteknik)

Ushiro-kesa-gatame
Kuzure-yoko-shiho-gatame

Det här skall du veta...

På tävling kan man få poängen Yuko (5 poäng), Waza-ari (7 poäng) och Ippon (10 poäng).
Man får också poäng om man håller fast motståndaren i Osae-komi, Yuko fås efter 10-14 sekunder, Waz-ari efter 15-19 sekunder och Ippon efter 20 sekunder.
Man vinner en judomatch när man får Ippon (Ippon = full poäng).

Det här skall du även kunna...

- minst två sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- komma in på valfri fasthållning från olika lägen.
- behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- ett par sätt att ta sig ur olika fasthållningar.
- minst ett sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- minst två sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- två valfria kombinationer i tachi-waza.
- fem armhävningar, fem situps samt fem knäböj.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

Randori

Övergång från Tachi-waza-randori till Ne-waza-randori.

ORANGE BÄLTE, 4 KYU

Du ska vara fyllda 8 år.

Ukemi/Taiso
(Fall och gymnastik) Rullande framåtfall åt både höger och vänster till stående position och till liggande position.
Hjula åt både höger och vänster.

Kumi-kata
(Greppteknik) Kunna höger och vänster rygggrepp.
Kunna bryta motståndarens grepp när han/hon håller i armen.

Nage-waza
(Kastteknik) O-soto-gari
Tsurigoshi
Tai-otoshi
Uchi-mata ”höftteknik som variant från o-goshi”
Harai-goshi

Osae-komi-waza
(Fasthållningsteknik) Yoko-shiho-gatame

	Kesa-gatame	Rekommenderat från 12år.
Shime-waza (Halslåsteknik)	Gyaku-juji-jime Nami-juji-jime Kata-juji-jime	Rekommenderat från 14år.
Kansetsu-waza (Armlåsteknik)	Ude-garami Juji-gatame	

Det här skall du veta... Judo är bra för bland annat kondition, balans, styrka och rörlighet.
Tachi-waza betyder stående teknik och Ne-waza betyder matteknik.

Det här skall du även kunna...

- fullfölja i ne-waza efter två valfria kast.
- minst tre sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- komma in på kontrollgrepp från olika lägen
- behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- minst två sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- minst ett sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- minst två sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- två valfria kombinationer i tachi-waza.
- tio armhävningar, tio situps samt tio knäböj.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

ORANGE BÄLTE MED GRÖN MARKERING, 4 KYU

Du ska vara fyllda 9 år.

Ukemi/Taiso (Fall och gymnastik)	Rullande framåtfall – över hinder. Bakåtfall – över hinder.
Kumi-kata (Grepptechnik)	Kunna förhindra att motståndaren får grepp i slaget. Kunna förhindra att motståndaren får grepp i armen.
Nage-waza (Kastteknik)	Okuri-ashi-harai Sasae-tsuru-komi-ashi Uki-goshi Sode-tsuru-komi-goshi Seoi-otoshi
Osae-komi-waza (Fasthållningsteknik)	Kuzure-kami-shiho-gatame

Shime-waza (Halslåsteknik)	Hadaka-jime Okuri-eri-jime	Rekommenderat från 14år.
Kansetsu-waza (Armlåsteknik)	Ude-gatame	

Det här skall du veta...

Nage-waza – Kastteknik
Katame-waza – Kontrollgreppsteknik
Tokui-waza – Favoritteknik

Det här skall du även kunna...

- fullfölja i ne-waza efter tre valfria kast.
- minst fyra sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- komma in på kontrollgrepp från olika lägen
- ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- minst tre sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.
- minst två sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- minst tre sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.
- fyra valfria kombinationer i tachi-waza.
- två valfria kontringar i tachi-waza.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

GRÖNT BÄLTE, 3 KYU

Du ska vara fyllda 10 år.

Ukemi/Taiso
(Fall och gymnastik)

Rullande framåtfall i olika fallriktningar

Kumi-kata
(Grepptechnik)

Kunna korsgrepp över rygg ”ryskt grepp” åt både höger och vänster.
Kunna grepp på rygg och i arm från samma sida, ”franskt grepp”, åt både höger och vänster.

Nage-waza
(Kastteknik)

Harai-tsuru-komi-ashi
Tani-otoshi
Yoko-sumi-gaeshi
Tomoe-nage
Yoko-tomoe-nage

Osae-komi-waza
(Fasthållningsteknik)

Kuzure-tate-shiho-gatame

<p>Shime-waza (Halslåsteknik)</p> <p>Kansetsu-waza (Armlåsteknik)</p>	<p>Kata-ha-jime Ryote-jime</p> <p>Kesa- garami Ashi-gatame</p> <p>Rekommenderat från 14år.</p>
---	--

Det här skall du veta...

Kuzushi – Balansbrytning
Tsukori – Ingång/placering
Kake – Kast

Det här skall du även kunna...

- fullfölja i ne-waza efter fyra valfria kast.
- minst fem sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- komma in på kontrollgrepp från olika lägen.
- ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- minst tre sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- ett sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- två valfria kombinationer ”höger ↔ vänster” i tachi-waza.
- två valfria kombinationer ”framåt ↔ bakåt” i tachi-waza.
- fyra valfria kontrningar i tachi-waza.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

GRÖNT BÄLTE MED BLÅ MARKERING, 3 KYU

Du ska vara fyllda 11 år.

Ukemi/Taiso
(Fall och gymnastik)

Högt rullande framåtfall så kallat ”fritt fall”

Kumi-kata
(Grepptechnik)

Kunna få in sitt favoritgrepp när motståndaren greppar på olika sätt.

Nage-waza
(Kastteknik)

O-guruma
Ashi-guruma
Sumi-gaeshi
Uki-waza
Yoko-otoshi
Ushiro-goshi
Soto-makikomi

Osae-komi-waza
(Fasthållningsteknik)

Makura-kesa-gatame
Sankaku-gatame

Shime-waza (Halslåsteknik)	Kata-te-jime Sankaku-jime	Rekommenderat från 14år.
Kansetsu-waza (Armlåsteknik)	Hara-gatame Waki-gatame	

Det här skall du veta...

Te-waza – Hand/skulderkastteknik.
Koshi-waza – Höftkastteknik.
Ashi-waza – Fot/benkastteknik.
Ma-sutemi-waza – Offerkastteknik där Tori ligger på rygg.
Yoko-sutemi-waza – Offerkastteknik där Tori ligger på sidan.

Det här skall du även kunna...

- fullfölja i ne-waza efter fem valfria kast.
- minst sex sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- komma in på kontrollgrepp från olika lägen.
- ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- tre sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- tre valfria kombinationer ”höger ↔ vänster” i tachi-waza.
- tre valfria kombinationer ”framåt ↔ bakåt” i tachi-waza.
- fem valfria kontringar i tachi-waza.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

BLÅTT BÄLTE, 2 KYU

Du ska vara fyllda 12 år.

Kumi-kata Kunna förhindra franskt och ryskt grepp.
(Grepptechnik)

Nage-waza Uchi-mata ”benteknik”
(Kastteknik)
Hane-goshi
Tsubame-gaeshi
Ura-nage
Yoko-guruma
Yoko-gake

Osae-komi-waza Kata-gatame
(Fasthållningsteknik) Uki-gatame

Shime-waza (Halslåsteknik)	Sode-guruma-jime Tsukomi-jime	Rekommenderat från 14år.
Kansetsu-waza (Armlåsteknik)	Kannuki-gatame Hiza-gatame	

Det här skall du veta... Renraku-waza – Kombinationsteknik
Kaeshi-waza – Kontringsteknik

Det här skall du även kunna...

- a) minst sju sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- c) komma in på kontrollgrepp från olika lägen.
- d) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
- e) fyra sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- f) fyra valfria kombinationer ”höger ↔ vänster” i tachi-waza.
- g) fyra valfria kombinationer ”framåt ↔ bakåt” i tachi-waza.
- h) sex valfria kontringar i tachi-waza.
- i) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

BLÅTT BÄLTE MED BRUN MARKERING, 2 KYU

Du ska vara fyllda 13 år.

Kumi-kata (*Grepp teknik*)

Presentation av ditt egna favoritgrepp, förklara hur och varför du gör det som du gör när motståndaren vill applicera följande grepp:

- Ena armen i höger/vänster slag.
- Ena armen i höger/vänster nacke.
- Höger/vänster greppning med en arm.

Nage-waza (*Kast teknik*)

Utsuri-goshi
O-soto-guruma
Uki-otoshi
Sumi-otoshi
Yoko-wakare
Kata-guruma

Tokui-waza (*Favorit teknik*)

Visa ditt favoritkast och förklara hur och varför du gör det som du gör.

Visa din favoritfasthållning som en uppföljning på ditt favoritkast, förklara hur och varför du gör det som du gör.

Visa ditt favorithalslås som en uppföljning på ditt favoritkast, förklara hur och varför du gör det som du gör.

Visa ditt favoritarmlås som en uppföljning på ditt favoritkast och förklara hur och varför du gör det som du gör.

Det här skall du även kunna...

- a) sex valfria kombinationer i tachi-waza som utförs för att komma till tokui-waza eller fortsätta ifrån tokui-waza.
- b) fem valfria kontringar i tachi-waza.
- c) genomföra samtliga kast till för denna grad åt både höger och vänster.

BRUNT BÄLTE, 1 KYU

Du ska vara fyllda 15 år.

Rei <i>(hälsning)</i>	Alla tidigare krav på hälsning.
Ukemi/Taiso <i>(Fall och gymnastik)</i>	Alla tidigare krav på fallteknik/gymnastik.
Kumi-kata <i>(Grepptechnik)</i>	Alla tidigare krav på greppteknik.
Nage-waza <i>(Kastteknik)</i>	Alla tidigare krav på kastteknik Kunna genomföra samtliga tekniker åt både höger och vänster.
Osae-komi-waza <i>(Fasthållningsteknik)</i>	Alla tidigare krav på fasthållningsteknik.
Shime-waza <i>(Halslåsteknik)</i>	Alla tidigare krav på halslåsteknik.
Kansetsu-waza <i>(Armlåsteknik)</i>	Alla tidigare krav på armlåsteknik.
Tokui-waza <i>(Favoritteknik)</i>	Alla tidigare krav på favoritteknik.
Kata	En valfri serie av de tre första serierna i Nage-no-kata.
Det här skall du veta...	Alla tidigare krav under rubriken ”det här skall du veta...”
Det här skall du även kunna...	Alla tidigare krav under rubriken ”det här skall du även kunna...”
Randori	Alla tidigare krav på randori.