

Graderingsreglement Romerike judo klubb.

Gradering til kyu-grad: Fra og med det året utøveren fyller 13 år.

Gult belte 5. KYU

Shime-waza (kvelninger)

- 1 kvelning etter eget valg

Kansetsu-waza (armbend)

- 1 armbend etter eget valg

Oransj belte 4. KYU

Shime-waza (kvelninger)

- Juji-jime (krysskveling)
- Hadaka-jime (naken kveling)
- Okuri-eri-jime (glidende kravekveling)

Kansetsu-waza (armbend)

- Ude-garami (Flettearmbend)
- Udehishigi-juji-gatame (Korsarmbend)

Grønt belte 3. KYU

Shime-waza (kvelninger)

Viser teknikkene og forsvar eller frigjøringer

- Juji-jime (krysskveling)
- Hadaka-jime (naken kveling)
- Okuri-eri-jime (glidende kravekveling)
- Kata-te-jime (enhåndskveling)
- Kata-ha-jime (envinget kvelning)

Kansetsu-waza (armbend)

teknikkene og forsvar eller frigjøringer

- Ude-garami (Flettearmbend)
- Udehishigi-juji-gatame (Korsarmbend)
- Ude-hishigi-ude-gatame (armbrekkende armholdegrep)
- Ude hishigi-waki-gatame (armbrekkende armhuleholdegrep)
- Ude-hishigi-hiza-gatame (armbrekkende kneholdegrep)
- Ude-hishigi-hara-gatame (armbrekkende mageholdegrep)

Blått belte 2. KYU

Shime-waza (kvelninger)

Teknikkene skal vises med variant i flytende bevegelse.

- Hadaka-jime (nakenkvelning)
- Juji-jime (krysskveling)
- Okuri-eri-jime (glidende kravekveling)
- Kata-te-jime (enhåndskveling)
- Kata-ha-jime (envinget kveling)

Kansetsu-waza (armbend)

Teknikkene skal vises med variant i flytende bevegelse.

- Ude-hishigi-juji-gatame (korsarmbend)
- Ude-garami (flettearmbend)
- Kannuki-gatame (tverrtre-armbend)
- Ude hishigi-ude-gatame (armbrekkende armholdegrep)
- Ude-hishigi-waki-gatame (armbrekkende armhuleholdegrep)
- Ude-hishigi-ashi-gatame (armbrekkende beinholdegrep)
- Ude-hishigi-hara-gatame (armbrekkende mageholdegrep)

Brunt belte 1. KYU

Shime-waza (kvelninger)

Teknikkene skal vises med variant i flytende bevegelse.

- Hadaka-jime (nakenkvelning)
- Juji-jime (krysskveling)
- Okuri-eri -jime (glidende kravekveling)
- Kata-te-jime (enhåndskveling)
- Kata-ha-jime (envinget kveling)

Kansetsu-waza (armbend)

Teknikkene skal vises med variant i flytende bevegelse.

- Ude-hishigi-juji-gatame (korsarmbend)
- Ude-garami (flettearmbend)
- Kannuki-gatame (tverrtre-armbend)
- Ude hishigi-ude-gatame (armbrekkende armholdegrep)
- Ude-hishigi-waki-gatame (armbrekkende armhuleholdegrep)
- Ude-hishigi-ashi-gatame (armbrekkende beinholdegrep)
- Ude-hishigi-hara-gatame (armbrekkende mageholdegrep)

VED GRADERING FRA MON TIL KYU GRAD

Ved gradering til lik beltefarge, må man kun vise shime-waza og kansetsu-waza til graden. Resterende teknikker må ikke fremmvises.

De ulike tillegsteknikker fra 5. – 1. KYU

Shime-waza (kvelninger)

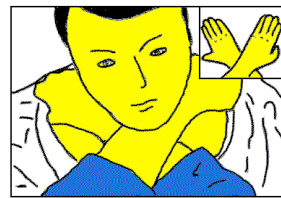
Juji-jime (kata/Gyaku/Nami) (krysskveling)



Kata juji jime



Gyaku juji jime



Nami juji jime

Hadaka-jime
(nakenkvelning)



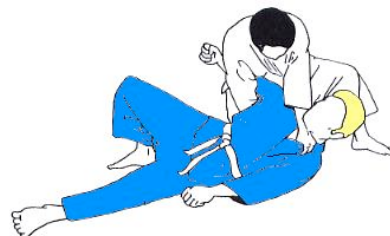
Okuri-eri -jime
(glidende kravekvelning)



Kata-ha-jime
(envinget kveling)



Kata-te-jime
(enhåndskveling)



Kansetsu-waza (armbend)

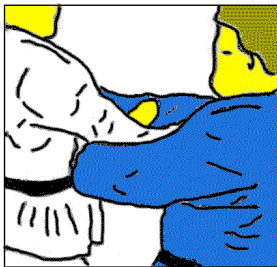
Ude-garami
(flettearmbend)



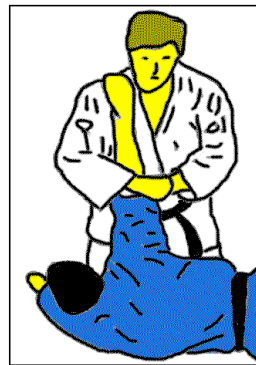
Ude-hishigi-juji-gatame
(korsarmbend)



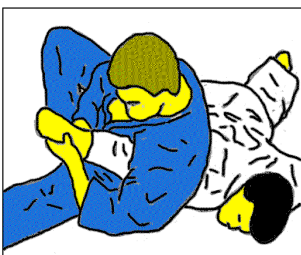
Kannuki-gatame
(tverrtre-armbend)



Ude hishigi-ude-gatame
(armbrekkende armholdegrep)



Ude-hishigi-waki-gatame
(armbrekkende armhuleholdegrep)



Ude-hishigi-ashi-gatame
(armbrekkende beinholdegrep)



Ude-hishigi-hara-gatame
(armbrekkende mageholdegrep)

