



**NORGES JUDOFORBUND**

# **GRADERINGSREGLEMENT**

Vedtatt av Forbundsstyret 12. april 2016  
Gjeldende fra 1. august 2016.

# 1. Innhold

<b>1. INNHOLD</b>	<b>2</b>
<b>2. FORMÅL</b>	<b>3</b>
<b>3. GENERELT OM GRADERING I NJF</b>	<b>4</b>
3.1. GRADERING I NORGE	4
3.2. UTENLANDSKE GRADERINGER	5
<b>4. GRADERING TIL MON OG KYU</b>	<b>6</b>
4.1. VED GRADERING FRA MON- TIL KYU-GRAD	6
4.2. DELGRADERING	6
4.3. AVVIK FRA PENSUM	6
4.4. BEGREPSFORKLARINGER	7
4.5. 5. KYU/MON, GULT BELTE	8
4.6. 4. KYU/MON, ORANGE BELTE	10
4.7. 3. KYU/MON, GRØNT BELTE	12
4.8. 2. KYU/MON, BLÅTT BELTE	14
4.9. 1. KYU/MON, BRUNT BELTE	16
<b>5. GRADERING TIL DAN</b>	<b>18</b>
5.1. 1. DAN – SHODAN	20
5.2. 2. DAN – NIDAN	21
5.3. 3. DAN – SANDAN	22
5.4. 4. DAN – YODAN	23
5.5. 5. DAN – GODAN	24
5.6. 6. DAN - ROKUDAN	25
<b>6. LITTERATUR / HENVISNINGER</b>	<b>26</b>
<b>7. SKJEMAER</b>	<b>26</b>
<b>8. SYSTEM FOR BEREGNING AV ADMINISTRATIVE GRADERINGSPØENG</b>	<b>27</b>
<b>9. VEDLEGG - INTERNASJONALE REGLEMENTER</b>	<b>30</b>
<b>10. VEDLEGG - KLASSIFISERING AV TEKNIKKER</b>	<b>31</b>

## **2. Formål**

Graderingsreglementet for Norges Judoforbund (NJF) skal regulere medlemmenes mulighet for å avansere i beltegradene.

Forbundsstyret i NJF er øverste myndighet i saker som omhandler graderinger. Fagsjefen er delegert myndighet til å forvalte graderingsreglementet på NJFs vegne, der ikke annet er angitt. Forslag til oppdatering/revidering av dette reglementet skal innsendes ved behov.

### 3. Generelt om gradering i NJF

Hovedregel: Utøvere som ønsker å gradere seg skal være bosatt i Norge og skal være medlem av norsk judoklubb. Utøver skal gradere seg i den klubb hvor vedkommende er medlem.

NJF legger til grunn Kodokans judoforståelse som beskrevet i Jigoro Kano: «Judo». Det betyr at NJF anser Go-kyo og kata som riktig utført hvis de er i samsvar med teknikkbeskrivelser fra Kodokan.

NJF er medlem av European Judo Union (EJU) og International Judo Federation (IJF) og således underlagt de til en hver tid gjeldende graderingsbestemmelser. Se utdrag fra EJU-statuttene som eget vedlegg til dette reglementet.

#### 3.1. GRADERING I NORGE

NJF har delegert myndighet til å utføre kyu- og mon-graderinger til klubbene. Hver klubb utnevner medlemmer som graderingssensorer: To per klubb, eller rundt en per 20-40 medlemmer. Disse skal innrapporteres til Fagsjefen. Kravet er at sensor er medlem av den aktuelle klubben, og at vedkommende har en grad godkjent i Norge.

Praktisk ordnes dette på to måter:

- Ved idrettsregistrering kan klubbene oppføre sine medlemmer som det søkes om graderingsmyndighet for. Innmeldte graderingssensorer anses for godkjent hvis ikke Fagsjefen gir annen beskjed.
- Ved endringer til idrettsregistrering, eller for klubber som av forskjellige årsaker ikke har fullført idrettsregistreringen, skal det søkes direkte til Fagsjefen. Graderingssensor er gyldig når bekreftelse er gitt.

Graderingsansvarlig bør ha 1. dan. Hvis hovedsensor har kyu-grad, kan hun/han kun gradere opp til en grad under sin egen grad. Hvis kvalifisert sensor ikke finnes, skjer gradering med bistand fra den Fagsjefen bemyndiger.

Gradering i annen klubb:

Ønsker utøver å gradere seg hos en annen klubb, må han/hun innhente skriftlig godkjenning av graderingssensor fra egen klubb i forveien.

Dan-kommisjonen gjennomfører alle dan-graderinger

## 3.2. UTENLANDSKE GRADERINGER

### 3.2.1. Gradering av nordmenn i utlandet

For mon-/kyu-gradering skal det innhentes skriftlig tillatelse fra klubbens graderingssensor i forkant og graderingen skal godkjennes av klubben etter hjemkomst.

For dan-gradering skal det søkes skriftlig om tillatelse fra Fagsjefen i forkant. I søknaden må utøveren begrunne hvorfor det er ønskelig med gradering i utlandet. Det skal foreligge grunner å fravike fra IJFs utgangspunkt om at utøver skal gradere seg i landet vedkommende er bosatt. Graderingen skal godkjennes av Fagsjefen etter hjemkomst.

### 3.2.2. Gradering av utenlandske utøvere i Norge

#### **Utenlandske utøvere som bosetter seg i Norge**

Utenlandske statsborgere med dan-grad som bosetter seg i Norge, må ha dokumentasjon fra nasjonal graderingsmyndighet på sin grad for at denne kan godkjennes.

Mon-/kyu-graderte utenlandske utøvere som bosetter seg i Norge må vise sin dokumentasjon til klubbens graderingsansvarlig for godkjenning.

Norges Judoforbund er tilsluttet IJF. Gradering i klubber eller forbund som ikke er tilsluttet IJF kan ikke godkjennes.

#### **Utenlandske utøvere som ønsker å gradere seg i Norge**

Utøvere som er bosatt i utlandet og er medlem av utenlandsk judoklubb må ha skriftlig tillatelse fra graderingsansvarlig i sin judoklubb ved mon-/kyu-gradering, eller fra nasjonal graderingsmyndighet ved dan-gradering. Det er opp til Fagsjefen i Norge å eventuelt godkjenne at utenlandske utøvere kan delta på graderingen.

## 4. Gradering til MON og KYU

Gradering til 5.- 1. mon/kyu foregår i klubbens regi. Hovedansvarlig for graderinger i klubben er hovedsensor. Det er naturlig at gruppens instruktør er bisitter ved graderinger i klubben. Ved graderinger bør det alltid være minst to sensorer til stede.

For at graderingen skal være offisiell NJF-gradering skal klubben sette inn graderingsmerker fra NJF og sensor skal signere i utøverens judopass.

Ved gradering til lavere grader kan man med fordel gradere en gruppe samtidig. Til høyere grader skal man individualisere mer, og gjerne la tilskuere overvære graderingen. Dette er blant annet forberedelse til dan-eksaminering.

Pensum akkumuleres for hver gradering, det vil si at man for eksempel til 3. mon også må kunne vise teknikker til 5. og 4. mon. Akkumulering gjelder ikke bevegelsesoppgaver. Til kyu-grader skal armbend og kvelninger vises i realistisk bevegelse/posisjon. Sensoren bestemmer om alle teknikkene skal vises til gradering, eller om det skal foretas stikkprøve.

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

Gradering til mon-grad: Til og med det året utøveren fyller 12 år.

Gradering til mon-grader skjer etter de samme felleskrav som til kyu-grader, med unntak av shime-waza (kvelningsteknikker), kansetsu-waza (armbend-teknikker) og minimum antall treningstimer mellom hver enkelt gradering

### 4.1. VED GRADERING FRA MON- TIL KYU-GRAD

Ved gradering til lik beltefarge, må man kun vise shime-waza og kansetsu-waza til graden. Skal man gradere seg en grad opp, må man ha lang nok treningstid og vise alle teknikker som ved en vanlig gradering.

### 4.2. DELGRADERING

Klubben bør gjennomføre delgraderinger, særlig for utøvere med mon-grader. Det betyr at utvalgte deler av kravene blir utført, og at utøveren kan få en farget stripe/lapp på eksisterende belte. Dette er ikke offisielle graderinger og klubbene kan organisere delgraderinger som de selv vil.

Delgraderinger kan motivere utøverne fordi de kan være mer overkommelig enn en vanlig gradering. Delgraderinger skal ikke skrives inn i judopasset.

### 4.3. AVVIK FRA PENSUM

Den enkelte klubb og den enkelte utøver kan fravike pensum i noen grad med hensyn til valg av teknikker (for å ta hensyn til helseskade, funksjonshemming og lignende). Dette må kun være i forhold til enkeltelementer, og disse må erstattes med teknikk fra samme gruppe (se Nage-waza).

#### 4.4. BEGREPSFORKLARINGER

**Frigjøring:** Uke arbeider seg ut av en situasjon der han/hun er underlegen, enten et holdegrep, armbend eller kvelning. Ofte kan det lede til at uke overtar situasjonen som tori og angriper med sin teknikk. Utøver kan velge fritt hvilke frigjøringer som skal presenteres.

**Snu-/vendingsteknikker:** Situasjoner der uke ligger på magen, eller er i en benklignende posisjon, eller tori ligger på rygg med uke mellom beina – og vender/snur uke slik at tori kan utføre et holdegrep, armbend eller kvelning.

**Fordypningsteknikk:** En enkelt teknikk eller teknikksituasjon som utdypes. F.eks. kan man bruke en kasteteknikk og utdype forståelsen av denne ved å vise den i forskjellige kastretninger og/eller med forskjellig grep. Man kan også ta utgangspunkt i situasjoner, f.eks. tori har uke mellom beina. Fordypningen gir utøveren mulighet å vise dyptgående forståelse av prinsippene for teknikker og deres sammenheng. Utøveren kan vise forståelse ved å forklare en teknikk i kombinasjon med andre teknikker fra gruppe, eller ved å kombinere teknikkgruppene. Man kan gjerne vise teknikker som kan brukes mot ulike type motstandere, gjerne med forskjellig grep og i ulike bevegelsesmønstre. Man kan også vise en framstilling der teknikkene går inn i en felles sammenheng og utgjør en metodisk helhet.

**Overganger:** Situasjoner der tori utfører en teknikk i tachi-waza for så å gå over i ne-waza situasjon ved å iverksette armbend (kansetszu-waza), kvelning (shime-waza) eller holdegrep (osae-waza).

**Kombinasjoner (renraku-waza):** Her skal det være et sterkt (100%) første angrep, slik at uke virkelig må unnvike; den første teknikken skaper balansebruddet for den neste, og i en kombinasjon vil uke ofte bevege seg flere skritt mellom teknikkene.

#### 4.5. 5. KYU/MON, GULT BELTE

##### **Generelle krav**

- For mon-grader: Minimum 30 treningstimer, anbefalt tidligst i året utøveren fyller 8 år.
- For kyu-grader: Minimum 25 treningstimer

##### **Kjennskap til**

- mate, hajime, osaekomi, ippon
- 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)

Shime-waza (kvelninger) fra og med det året utøveren fyller 13 år

- 1 kvelning etter eget valg

Kansetsu-waza (armbend) fra og med det året utøveren fyller 13 år

- 1 armbend etter eget valg

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

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side

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



### **Bevegelsesoppgaver**

- Fire kast skal gjennomføres i bevegelse. Det skal brukes bevegelsesmønstre som er beskrevet i "Kodokan Judo" av Jigoro Kano.
- 1 overgang fra tachi-waza til ne-waza.

### **Hovedmål**

- Gi utøverne en innføring i judoens dynamiske prinsipper. Det er viktig å lære god ukemi. Kast skal gjennomføres med god kontroll over egen balanse.
- Utøver skal få forståelse for at han/hun har ansvar for partnerens helse og trivsel.

#### 4.6. 4. KYU/MON, ORANGE BELTE

##### **Generelle krav**

- For mon-grader: Minimum 50 treningstimer etter siste gradering, anbefalt tidligst i året utøveren fyller 10 år.
- For kyu-grader: Minimum 30 treningstimer etter siste gradering

##### **Kjennskap til**

- yuko
- waza-ari
- shido
- toketa

##### **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)

Shime-waza (kvelninger) fra og med det året utøveren fyller 13 år

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

Kansetsu-waza (armbend) fra og med det året utøveren fyller 13 år

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

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

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side

- Ko-soto-gari (liten ytre meining)
- Ko-uchi-gari (liten indre meining)
- Koshi-guruma (hoftehjul)
- Tsurikomi-goshi (hoftekast med løftende trekk)
- Okuri-ashi-harai (feiing av etterslepene fot)
- Tai-otoshi (kroppsfelling)
- Harai-goshi (feiende hoftekast)
- Uchi-mata (indre lårkast)

## **Bevegelsesoppgaver**

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

- 1 kombinasjon (Renraku-waza)
- 1 kontrung (Kaeshi-waza)
- 1 angrep hvis uke ligger på magen
- 1 angrep hvis uke ligger på ryggen (tori mellom bena)
- 2 overganger fra tachi-waza til ne-waza

## **Hovedmål**

- Det bør trenes på overganger fra tachi-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)

#### 4.7. 3. KYU/MON, GRØNT BELTE

##### **Generelle krav**

- For mon-grader: Minimum 70 treningstimer etter siste gradering, anbefalt tidligst i året utøveren fyller 12 år.
- For kyu-grader: Minimum 50 treningstimer etter siste gradering
- Kjennskap til: Art 4: Personkrav, Art 8: Offisielle dommertegn, Art 15: Kampens begynnelse i de internasjonale kampreglene.
- Utøveren bør ha kamperfaring. Det er anbefalt at utøver har deltatt på 2 stevner siden sist gradering.
- I det vesentlige utføres alle teknikker i fri bevegelse til begge sider.

##### **Forståelse for**

- renraku-waza – kombinasjonsteknikker
- kaeshi-waza - kontringsteknikker
- tokui-waza - favoritteknikk
- enkle treningsprinsipper: oppvarming, uttøying, 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)

Shime-waza (kvelninger) fra og med det året utøveren fyller 13 år

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) fra og med det året utøveren fyller 13 år

Viser 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)

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

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side

- Ko-soto-gake (liten utvendig beinkrok)
- Tsuru-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)

## **Bevegelsesoppgaver**

- 1 fordypningsteknikk
- 2 kontringer (Kaeshi-waza)
- 2 kombinasjoner (Renraku-waza)
- 1 x: Uke utfører et mislykket angrep i ne-waza og tori utnytter dette
- 2 angrep når uke ligger på magen
- 2 angrep når uke ligger på ryggen (tori mellom ben)
- 3 overganger fra tachi-waza til ne-waza

## **Hovedmål**

- Utøver må vise flytende bevegelser til begge sider.

#### 4.8. 2. KYU/MON, BLÅTT BELTE

##### **Generelle krav**

- Minimum 70 treningstimer etter siste gradering, anbefalt tidligst i året utøveren fyller 14 år.
- Kjennskap til Art 27: straffbare handlinger i de internasjonale kampreglene.
- Det er anbefalt at utøver har deltatt på 2 stevner siden sist gradering.
- Innen alle teknikkgrupper skal man beherske flere teknikker til begge sider. I det vesentlige skal en kunne utføre alle teknikker i fri bevegelse.
- Forståelse for enkle treningsprinsipper: Oppvarming, uttøyning, utholdenhetstrening, styrketrening

##### **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 (firepunkts holdegrep fra hodeenden)

Shime-waza (kvelninger), fra og med det året utøveren fyller 13 år

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), fra og med det året utøveren fyller 13 år

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)

## **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)

## **Bevegelsesoppgaver**

- 2 fordypningsteknikker
- 3 kombinasjoner (Renraku-waza)
- 3 motkast (Kaeshi-waza)
- 3 overganger fra tachi-waza til 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 er viktig at alle nage-waza-teknikker læres i bevegelse.
- Det skal tilstrebes at teknikkene utføres i realistiske situasjoner.
- Utøveren må kunne skape og utnytte situasjoner.

#### 4.9. 1. KYU/MON, BRUNT BELTE

##### **Generelle krav**

- Minimum 90 treningstimer etter siste gradering, anbefalt tidligst i året utøveren fyller 15 år.
- Det er anbefalt at utøveren har deltatt på 3 stevner siden sist gradering. (Alternativt kan koshi-waza vises som kata).
- God kjennskap til de internasjonale kampreglene.
- Kjennskap til akutt skadebehandling (POLICE-begrepet), og til trening for gjenoppbygning etter skade.
- Kjennskap til dopingproblematikken. (Det bør i treningen legges vekt på holdningsskapende aktiviteter).
- Kunnskap om kosthold generelt og kosthold knyttet til trening og konkurranser.
- Det anbefales at utøveren har trener 1- og eller C-dommerlisens

##### **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 (firepunkts holdegrep fra hodeenden)

Shime-waza (kvelninger), fra og med det året utøveren fyller 13 år  
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) fra og med det året utøveren fyller 13 år  
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)



## **Go Kyo no waza (kastteknikker, Dai-gokyo (femte serie):**

Alle teknikker må vises til høyre og venstre side

- O-soto-guruma (stort ytre hjul)
- Uki-waza (svevende teknikk)
- Yoko-wakare (sideveis adskillelse)
- Yoko-guruma (sideveis hjul)
- Ushiro-goshi (baklengs hoftekast)
- Ura-nage (baklengs kast)
- Sumi-otoshi (hjørnefelling)
- Yoko-gake (sideveis beinkrok)

## **Bevegelsesoppgaver**

- 3 angrep hvis uke ligger på magen
- 3 motangrep hvis tori ligger på magen
- 3 angrep hvis uke ligger på ryggen (tori mellom bena)
- 3 angrep hvis tori ligger på ryggen (uke mellom bena)
- 4 overganger fra tachi-waza til ne-waza
- 4 motkast (Kaeshi-waza)
- 4 kombinasjoner (Renraku-waza)

## **Fordypningsteknikker**

- Minst 3 fordypningsteknikker
- Minst 1 fordypning skal være i ne waza og minst 1 skal være i tachi waza

## **Hovedmål**

- Vise sikre ferdigheter i flere bevegelsesretninger.
- Utøveren skal vise realistiske overganger, kombinasjoner og kontringer.
- En del av teknikkene bør vises i randori-form.
- Utøveren må kunne vise teknikkinn ganger fra ulike posisjoner.

## 5. Gradering til DAN

Gradering 1. til 6. dan foretas av Dan-kommisjonen, eller den Fagsjefen bemyndiger.

Før gradering skal kandidaten sende utfylt og signert søknadsskjema for dan-graderinger til Fagsjefen. Dette gjelder alle dan-graderinger som omfattes av graderingsreglementet. Ved kamp-teknisk eller administrativ-teknisk gradering vedlegges utfylt skjema for kamppoeng/administrative poeng. Kvittering for innbetalt graderingsavgift skal vedlegges søknaden. Graderingsavgiften er kr. 2000,-. Det er ingen graderingsavgift for direkte kampgradering.

Fagsjefen behandler alle innkomne søknader så fort som mulig, og senest innen 4 uker. Hvis søknaden avvises får kandidaten kr. 1500,- refundert. Hvis søknaden godkjennes og kandidaten ikke består første dan-eksaminering, er påmelding til ny gradering innen 24 måneder kostnadsfritt. Dette tidsintervallet regnes fra dato for første dan-eksaminering.

Etter at dan-søknaden er godkjent har søkeren frist på 12 måneder til å stille opp til første dan-eksaminering. Holder utøveren ikke denne fristen gjelder ikke lenger godkjenningen, og utøveren få tilbakebetalt kr. 1500,-.

Kandidaten skal opplyse om det finnes faktorer som sensorene bør ta hensyn til. Slike faktorer kan være helseplager, alder etc. Det skal i så fall oppgis hvilke teknikker som anses som vanskelige å utføre grunnet en eller flere av disse faktorene.

Fagsjefen og Dan-kommisjonen forbeholder seg retten til å lempe på kravene og til å vurdere prestasjonene ut fra kandidatens helse, eller øvrige faktorer. Det er dessuten anledning til å ta hensyn til utøverens innsats for judosporten.

Man kan velge mellom tre ulike graderingsmåter med teknisk prøve, alle inkluderer kata. Det anbefales å delta på kata-kurs.

- A) Teknisk gradering 1.- 6. dan  
Kandidaten gjennomgår en teknisk prøve.
- B) Kampteknisk gradering 1.- 5. dan  
Kandidaten oppnår tilstrekkelig antall kamppoeng siden forrige gradering og gjennomgår en teknisk prøve. Kamppoeng kan oppnås ved regionsmesterskap og alle nasjonale og internasjonale stevner. Seier gir ett poeng og tapt kamp gir 0,5 poeng. Det regnes dobbelt poengtall på Norgesmesterskap, Nordisk mesterskap, Europamesterskap, Verdensmesterskap og OL. Kamppoeng skal føres på kamppoengskjema, hvor stevneleder signerer. Hvis utøver vedlegger kopi av kampskjemaer trengs ingen signatur av stevneleder. Overskytende poeng kan ikke tas med til senere gradering.
- C) Administrativ teknisk gradering 1. dan – 5. dan  
Kandidaten oppnår tilstrekkelig antall administrative graderingspoeng og gjennomgår en teknisk prøve. Se tabell for beregning av administrative poeng s. 27. Overskytende poeng kan tas med til senere gradering. Poeng kan dokumenteres i judopass eller i eget skjema.

I tillegg til de tre graderingsmåtene som består av en teknisk prøve, kan internasjonale resultater gi grunnlag for direkte kampgradering. Dette innebærer at konkurranseutøvere som presterer internasjonalt kan belønnes med tildeling av dan-grad.

Følgende gir grunnlag for direkte kampgradering:

- 1) Medalje i ordinære mesterskap (EM, VM og OL)
- 2) Plasseringer i internasjonale konkurranser:

<b>Dan-grad</b>	<b>Krav til plasseringer</b>	<b>Gjeldende turneringer</b>
<b>1.dan</b>	4 medaljer	Europa-cup eller bedre
<b>2.dan</b>	6 plasseringer hvorav minst 3 medaljer	Continental Open eller bedre
<b>3.dan</b>	8 plasseringer hvorav minst 4 medaljer	
<b>4.dan</b>	6 medaljer	Grand Prix eller bedre
<b>5.dan</b>	8 medaljer	

Med plassering menes 7. plass eller bedre. Gjelder kun seniorturneringer, men man kan som U21-utøver få tellende resultat. Utdanningskrav må oppfylles.

Rangering av turneringer: Europa-cup, Continental Open, Grand Prix, Grand Slam, Masters (må ikke forveksles med veteran), EM, VM og OL.

Fagsjef innstiller kandidater for Forbundsstyret. Man kan ikke ha to direkte kampgraderinger etter hverandre ved alternativ 2.

## 5.1. 1. DAN – SHODAN

### **Generelle krav**

- Minimum 1 år etter siste gradering, tidligst i året utøver fyller 16 år
- Pensum til 1. kyu
- C-dommerlisens eller
- Trener 1- lisens

### **Spesielle krav**

- Ved teknisk gradering skal det vises hele Nage-no-kata som tori.  
(Det kan foretas stikkprøve om uke-rollen)
- For å kunne stille til kampteknisk gradering må kandidaten ha samlet kamppoeng siden sist gradering. Herrer: 40 poeng, Damer: 30 poeng.
- For å kunne stille til administrativ-teknisk gradering må kandidaten ha samlet minst 150 administrative poeng.
- Til kampteknisk og administrativ teknisk gradering må kandidaten vise følgende 3 serier som tori:
  - o Te-waza,
  - o Koshi-waza
  - o Ashi-waza

(Kandidaten må kunne forklare uke-rollen og vil bli spurt om å gjøre dette for et par teknikker.)

## 5.2. 2. DAN – NIDAN

### **Generelle krav**

- Tidligst 2 år etter siste gradering
- Pensum til 1. kyu
- B-dommerlisens eller
- Trener 1-lisens eller
- C-dommerlisens og kata-dommerlisens for Nage-no-kata

### **Spesielle krav**

- Ved teknisk gradering skal det vises Nage-no-kata og Katame-no-kata som tori.  
(Kandidaten må kunne forklare uke-rollen og vil bli spurt om å gjøre dette for et par teknikker.)
- For å kunne stille til kampteknisk gradering må kandidaten ha samlet kamppoeng siden sist gradering. Herrer: 60 poeng, Damer: 40 poeng.
- For å kunne stille til administrativ teknisk gradering må kandidaten ha samlet minst 300 administrative poeng.
- Til kampteknisk og administrativ teknisk gradering må utøveren vise Katame-no-kata som tori.  
(Kandidaten må kunne forklare uke-rollen og vil bli spurt om å gjøre dette for et par teknikker.)

### 5.3. 3. DAN – SANDAN

#### **Generelle krav**

- Tidligst 3 år etter siste gradering.  
Hvis utøveren fyller minst 30 år i kalenderåret av eksaminering til 3. dan, er ventetiden siden sist gradering minst 1 år. Denne muligheten kan kun benyttes en gang.
- Pensum til 1. kyu
- B-dommerlisens eller
- Trener 1-lisens eller
- C-dommerlisens og kata-dommerlisens for Nage-no-kata

#### **Spesielle krav**

- Ved teknisk gradering skal det vises Katame-no-kata og Kime-no-kata som tori.  
(Kandidaten må kunne forklare toris rolle for Nage-no-kata og uke-rollen for alle tre kataer. Kandidaten vil bli spurt om å gjøre dette for et par teknikker fra hver kata.)
- For å kunne stille til kampteknisk gradering må kandidaten ha samlet kamppoeng siden sist gradering. Herrer: 80 poeng, Damer: 60 poeng.
- For å kunne stille til administrativ teknisk gradering må kandidaten ha samlet minst 400 administrative poeng.
- Til kampteknisk og administrativ teknisk gradering må utøveren vise Kime-no-kata som tori.  
(Kandidaten må kunne forklare toris rolle for Katame-no-kata og uke-rollen for Kime-no-kata og Katame-no-kata. Kandidaten vil bli spurt om å gjøre dette for et par teknikker fra hver kata.)

## 5.4. 4. DAN – YODAN

### **Generelle krav**

- Tidligst 4 år etter siste gradering.  
Hvis utøveren fyller minst 35 år i kalenderåret av eksaminering til 4. dan, er ventetiden siden sist gradering minst 1 år. Denne muligheten kan kun benyttes en gang.
- Pensum til 1. kyu
- A-dommerlisens eller
- Kata-dommerlisens for 3 kata eller
- Trener 2-lisens eller
- B-dommerlisens og trener 1-lisens

### **Spesielle krav**

- For å kunne stille til teknisk og kampteknisk gradering må kandidaten ha samlet minst 200 administrative poeng siden sist gradering.
- Ved teknisk gradering skal det vises Kime-no-kata og Ju-no-kata som tori.  
(Kandidaten må kunne forklare toris rolle for Nage-no-Kata og Katame-no-kata og uke-rollen for Nage-no-Kata, Katame-no-kata, Kime-no-kata og Ju-no-kata. Kandidaten vil bli spurt om å gjøre dette for et par teknikker fra hver kata.)
- For å kunne stille til kampteknisk gradering må kandidaten ha samlet kamppoeng siden sist gradering. Herrer: 100 poeng, Damer: 80 poeng.
- For å kunne stille til administrativ teknisk gradering må kandidaten ha samlet minst 600 administrative poeng.
- Til kampteknisk og administrativ teknisk gradering må kandidaten vise Ju-no-kata som tori.  
(Kandidaten må kunne forklare toris rolle for Kime-no-kata og uke-rollen for Kime-no-kata og Ju-no-kata. Kandidaten vil bli spurt om å gjøre dette for et par teknikker fra hver kata.)

## 5.5. 5. DAN – GODAN

### **Generelle krav**

- Tidligst 5 år etter siste gradering.  
Hvis utøveren fyller minst 40 år i kalenderåret av eksaminering til 5. dan, er ventetiden siden sist gradering minst 1 år. Denne muligheten kan kun benyttes en gang.
- Pensum til 1. kyu
- Nasjonal kata-dommerlisens for minst 3 kata samt C-dommerlisens eller
- Nasjonal kata-dommerlisens for minst 3 kata samt trener 1-lisens eller
- C-dommerlisens og trener 2-lisens eller
- A-dommerlisens og trener 1-lisens

### **Spesielle krav**

- For å kunne stille til teknisk og kampteknisk gradering må kandidaten ha samlet minst 200 administrative poeng siden sist gradering.
- Ved teknisk gradering skal det vises Ju-no-kata og Goshin-jitsu som tori.  
(Kandidaten må kunne forklare toris rolle for Nage-no-Kata, Katame-no-kata, og Kime-no-kata og uke-rollen for Nage-no-Kata, Katame-no-kata, Kime-no-kata, Ju-no-kata og Goshin-jitsu. Kandidaten vil bli spurt om å gjøre dette for et par teknikker fra hver kata.)
- For å kunne stille til kampteknisk gradering må kandidaten ha samlet kamppoeng siden sist gradering. Herrer: 120 poeng, Damer: 100 poeng.
- For å kunne stille til administrativ teknisk gradering må kandidaten ha samlet minst 800 administrative poeng.
- Til kampteknisk og administrativ-teknisk gradering må kandidaten vise Goshin-jitsu som tori.  
(Kandidaten må kunne forklare toris rolle for Nage-no-Kata, Katame-no-kata, Ju-no-kata og Kime-no-kata og uke-rollen for Nage-no-Kata, Katame-no-kata, Kime-no-kata, Ju-no-kata og Goshin-jitsu. Kandidaten vil bli spurt om å gjøre dette for et par teknikker fra hver kata.)



## 5.6. 6. DAN - ROKUDAN

### **Generelle krav**

- Tidligst 6 år etter siste gradering.  
Hvis utøveren fyller minst 45 år i kalenderåret av eksaminering til 6. dan, er ventetiden siden sist gradering minst 1 år. Denne muligheten kan kun benyttes en gang.
- Pensum til 1. kyu
- Nasjonal kata-dommerlisens for minst 3 kata samt B-dommerlisens eller
- Nasjonal kata-dommerlisens for minst 3 kata samt trener 2-lisens eller
- A-dommerlisens og trener 2-lisens

### **Spesielle krav**

- Kandidaten må ha samlet minst 400 administrative poeng siden sist gradering. Minimum 200 av disse poengene skal være opptjent på nasjonalt eller internasjonalt nivå (for eksempel dommer Norgesmesterskap, eller komitémedlem NJF).
- Kandidaten må vise Goshin-jitsu, Kime-no-kata og Ju-no-kata som tori.  
(Kandidaten må kunne forklare toris rolle for Nage-no-kata og Katame-no-kata og uke-rolle for Nage-no-Kata, Katame-no-kata, Ju-no-kata og Goshin-jitsu. Kandidaten vil bli spurt om å gjøre dette for et par teknikker fra hver kata.)

## 6. Litteratur / henvisninger

"Kodokan Judo", Jigoro Kano ISBN 4-7700-1799-5

Internasjonale kampregler: <http://www.judo.no/judoskolen/dommere/kampregler/>

European Judo Union: [www.eju.net](http://www.eju.net)

International Judo Federation: [www.ijf.org](http://www.ijf.org)

Antidoping Norge: <http://www.antidoping.no>

Idrettsskader: <http://www.klokavskade.no/no/Skadefri/Artikkels/Idrettsskader/>

## 7. Skjemaer

Følgende dokumenter kan lastes ned fra fra [www.judo.no](http://www.judo.no):

- Administrative poeng
- Kamppoengskjema
- Søknad dan-eksaminering
- Legeerklæring
- Sjekkliste dan-graderinger

## 8. System for beregning av administrative graderingspoeng

Poeng blir opptjent fra gradering til 1. kyu. Overskytende poeng kan brukes til neste gradering.

<b>Verv i norsk Judo</b>	<b>Poeng per år</b>
Forbundsstyrets leder	100
Forbundsstyremedlem	50
Forbundsstyremedlem, vara	25
Forbundskomitéleder	50
Forbundskomitémedlem	25
Internasjonalt representasjonsarbeid	20 (per helg)
Oppdrag for NJF, eks. utvikling av kursmateriale	Fastsettes av FS, NJF
Kretsleder	50
Kretsstyremedlem	25
NJF-utvalg, råd, kommisjon og lignende	25
Klubbleder	50
Klubbstyremedlem og andre klubbverv	25
Verv i IJF, EJU (Komitémedlem, utvalgsmedlem med egen produksjon)	25

<b>Stevnearbeid (poeng per dagsverk)</b>	<b>Internasjonalt</b>	<b>Nasjonalt</b>	<b>Regionalt/Krets</b>	<b>Klubb</b>
Stevneleder	40	10	7	2
Medlem stevnekomité	20	7	3	1
Stevnefunksjonær	3	3	2	1
IJF dommer	20	10	7	3
A-lisens dommer	15	7	5	3
B-lisens dommer	10	5	4	2
C-lisens dommer	7	3	3	2
Kata-dommervirksomhet				
Internasjonal kata-dommerlisens	20	10	7	3
Nasjonal kata-dommerlisens	--	7	5	3
Regional kata-dommerlisens	--	--	4	3

**Mon/kyu/dan eksamineringsarbeid****Poeng per eksamineringsdag**

Leder kommisjon, dan-gradering	7
Bisitter, dan-gradering	4
Sensor, klubbgradering	3

<b>Trenerverv</b>	<b>Topp- /diplomtrener</b>	<b>Trener3</b>	<b>Trener2</b>	<b>Trener1</b>	<b>Forkurs</b>
Årlig treneraktivitet:					
I klubb					
20-39 timer	40	30	25	15	10
40-79	60	50	40	20	15
80-119	70	60	50	40	20
120 -	90	80	70	60	25
Regionalt					
20-39 timer	60	50	40	25	15
40-79	70	60	50	35	20
80-119	90	80	70	50	25
120 -	110	100	90	70	30
Nasjonalt					
10-29 timer	70	50	40	25	-
30-49	80	60	50	35	-
50-69	100	80	70	50	-
69-	120	100	90	70	-
Internasjonalt					
5-29 timer	80	60	50	30	-
30-49	90	70	60	40	-
50-69	110	90	80	60	-
69-	130	110	100	80	-

Trenerpoeng gjelder for aktive timer på matten.

**Lagleder ved arrangementer**  
(Per dag)

Klubb	5	3	2	1	1
Regionalt	10	5	4	2	1
Nasjonalt	10	7	5	3	2
Internasjonalt	15	10	7	3	2

**Andre aktiviteter**

**Poeng per dag**

Instruktør på NJF offisielle kurs/samlinger.

Eksempler:

- Dommerseminar
  - Oppdateringsseminar for godkjente kursholdere NJF
  - Arrangørkurs
  - Komitéseminar
  - Klubbseminar
  - Trenerseminar
- 7

Deltagelse på NJF offisielle kurs/samlinger.

Eksempler:

- Dommerseminar
  - Oppdateringsseminar for godkjente kursholdere NJF
  - Arrangørkurs
  - Komitéseminar
  - Klubbseminar
  - Trenerseminar
- 3

Treningsleirsjef/kursarrangør

2

## **9. Vedlegg - Internasjonale reglementer**

### **EJU Statutes, Article 26 - Grades**

26.1. The EJU recognizes only those grades, which are awarded officially by the Member National Federation to its own members to the exclusion of all others.

26.2. A Member National Federation may not award a grade to a member of another Member National Federation without the written accord of this federation. Any grade awarded without this agreement will not be recognized. (IJF statutes Art.23)

26.3. The recipient of a Dan certificate from a Member National Federation that differs from his own national federation cannot be issued a higher level.

26.4. Dan certificate than the one he possesses in his own national federation, unless the Dan certificate being issued is an honorary one. The recipient of a Dan certificate from the EJU also cannot be issued a higher level Dan certificate than the one he possesses in his own national federation.

26.5. 1st – 6th Dan: To be awarded by the Member National Federation.

7th Dan: To be awarded by the Member National Federation and recognized by the EJU, after having received the curriculum vitae sent by the Member National Federation.

8th Dan and higher:

To be awarded by the Member National Federation and recognized by the IJF after having received the advice from the EJU.

### **IJF Statutes, Article 24 - Grades and “dan” Ranks**

#### **24.1 Official recognition of grades**

The IJF officially recognizes only those grades and “dan” ranks which are awarded by the Member National Federations to their own members, to the exclusion of all others.

A National Federation may not award a grade and/or a “dan” rank to a member of another Member National Federation without the written agreement of that Federation. Any grade or “dan” rank awarded without this agreement will not be validated by the IJF.

Each Member National Federation is in charge of representing the IJF for ensuring compliance with International regulations on grades and “dan” ranks throughout its national territory.

#### **24.2 Grade diplomas**

IJF grades and “dan” ranks shall be awarded by the President of the Continental Union where the student originates from.”

## 10. Vedlegg - Klassifisering av teknikker

NJF følger Kodokans klassifisering av teknikker.

### **Go Kyo no waza**

40 Kasteteknikker; revidert i 1920 (40 teknikker)

Dai-ikkyo (gruppe 1)

De-ashi-harai, Hiza-guruma, Sasae-tsurikomi-ashi, Uki-goshi, O-soto-gari, O-goshi, O-uchi-gari, Seoi-nage (8 teknikker)

Dai-nikyo (gruppe 2)

Ko-soto-gari, Ko-uchi-gari, Koshi-guruma, Tsurikomi-goshi, Okuri-ashi-harai, Tai-otoshi, Harai-goshi, Uchi-mata (8 teknikker)

Dai-sankyō (gruppe 3)

Ko-soto-gake, Tsurigoshi, Yoko-otoshi, Ashi-guruma, Hane-goshi, Harai-tsurikomi-ashi, Tomoe-nage, Kata-guruma (8 teknikker)

Dai-yonkyō (gruppe 4)

Sumi-gaeshi, Tani-otoshi, Hane-makikomi, Sukui-nage, Utsuri-goshi, O-guruma, Soto-makikomi, Uki-otoshi (8 teknikker)

Dai-gokyo (gruppe 5)

O-soto-guruma, Uki-waza, Yoko-wakare, Yoko-guruma, Ushiro-goshi, Ura-nage, Sumi-otoshi, Yoko-gake (8 teknikker)

### **Nage-waza**

(67 kasteteknikker) tallene betyr posisjoner innen Go kyo

Te-waza (15 teknikker)

1-8 Seoi-nage; 2-6 Tai-otoshi; 3-8 Kata-guruma; 4-4 Sukui-nage; 4-8 Uki-otoshi; 5-7 Sumi-otoshi; Obi-otoshi; Seoi-otoshi; Yama-arashi; Morote-gari; Kuchiki-taoshi; Kibisu-gaeshi; Uchi-mata-sukashi; Kouchi-gaeshi; Ippon-seoi-nage

Koshi-waza (11 teknikker)

1-4 Uki-goshi; 1-6 O-goshi; 2-3 Koshi-guruma; 2-4 Tsurikomi-goshi; 2-7 Harai-goshi; 3-2 Tsurigoshi; 3-5 Hane-goshi; 4-5 Utsuri-goshi; 5-5 Ushiro-goshi; Daki-age; Sode-tsurikomi-goshi

Ashi-waza (21 teknikker)

1-1 De-ashi-harai; 1-2 Hiza-guruma; 1-3 Sasae-tsurikomi-ashi; 1-5 O-soto-gari; 1-7 O-uchi-gari; 2-1 Ko-soto-gari; 2-2 Ko-uchi-gari; 2-5 Okuri-ashi-harai; 2-8 Uchi-mata; 3-1 Ko-soto-gake; 3-4 Ashi-guruma; 3-6 Harai-tsurikomi-ashi; 4-6 O-guruma; 5-1 O-soto-guruma; O-soto-otoshi; Tsubame-gaeshi; O-soto-gaeshi; O-uchi-gaeshi; Hane-goshi-gaeshi; Harai-goshi-gaeshi; Uchi-mata-gaeshi

Ma-sutemi-waza (5 teknikker)

3-7 Tomoe-nage; 4-1 Sumi-gaeshi; 5-6 Ura-nage; Hikikomi-gaeshi; Tawara-gaeshi

Yoko-sutemi-waza (15 teknikker)

3-3 Yoko-otoshi; 4-2 Tani-otoshi; 4-3 Hane-makikomi; 4-7 Soto-makikomi; 5-2 Uki-waza; 5-3 Yoko-wakare; 5-4 Yoko-guruma; 5-8 Yoko-gake  
Daki-wakare; Uchi-makikomi; Kani-basami; O-soto-makikomi; Uchi-mata-makikomi; Harai-makikomi; Kawazu-gake

### **Katame-waza (29 matteteknikker)**

Osaekomi-waza (7 teknikker)

Kuzure-kesa-gatame; Kata-gatame; Kami-shiho-gatame; Kuzure-kami-shiho-gatame; Yoko-shiho-gatame; Tate-shiho-gatame; Kesa-gatame; (Hon-kesa-gatame navn ikke gyldig etter 1. april, 1997)

Shime-waza (12 teknikker)

Nami-juji-jime; Gyaku-juji-jime; Kata-juji-jime; Hadaka-jime; Okuri-eri-jime; Kata-ha-jime; (Do-jime\* forbudt); Sode-guruma-jime; Kata-te-jime; Ryo-te-jime; Tsukkomi-jime; Sankaku-jime

Kansetsu-waza (10 teknikker)

Ude-garami; Ude-hishigi-juji-gatame; Ude-hishigi-ude-gatame; Ude-hishigi-hiza-gatame; Ude-hishigi-waki-gatame; Ude-hishigi-hara-gatame; (Ashi-garami\* forbudt); Ude-hishigi-ashi-gatame; Ude-hishigi-te-gatame; Ude-hishigi-sankaku-gatame

### **Nage-no-Kata**

Te-waza

Uki-otoshi; Seoi-Nage; Kata-guruma

Koshi-waza

Uki-goshi; Harai-goshi; Tsurikomi-goshi

Ashi-waza

Okuri-ashi-harai; Sasae-tsurikomi-ashi; Uchi-mata

Ma-sutemi-waza

Tomoe-nage; Ura-nage; Sumi-gaeshi

Yoko-sutemi-waza

Yoko-gake; Yoko-guruma; Uki-waza

### **Katame-no-Kata**

Osaekomi-waza

Kesa-gatame; Kata-gatame; Kami-shiho-gatame; Yoko-shiho-gatame; Kuzure-kami-shiho-gatame

Shime-waza

Kata-juji-jime; Hadaka-jime; Okuri-eri-jime; Kataha-jime; Gyaku-juji-jime

Kansetsu-waza

Udehishigi-ude-garami; Udehishigi-juji-gatame; Udehishigi-ude-gatame; Ude-hishigi-hiza-gatame (armbrekkende kneholdegrep); Ashi-garami

### **Kime-no-kata**

Idori

Ryote dori; Tsukkake; Suri age; Yoko uchi; Ushiro dori; Tsukkomi; Kiri komi; Yoko tsuki



Tachiai

Ryote dori; Sode dori; Tsukakke, Tsuki age; Suri age; Yoko uchi; Keage; Ushiro dori; Tsukkomi; Kiri komi; Nuki kake; Kiri oroshi

### **Ju-no-kata**

Ikkyo

Tsuki-Dashi; Kata-Oshi; Ryote-Dori; Kata-Mawashi; Ago-Oshi

Nikyo

Kiri-Oroshi; Ryokata-Oshi; Naname-Uchi; Katate-Dori; Katate-Age

Sankyō

Obi-Tori; Mune-Oshi; Tsuki-Age; Uchi-Oroshi; Ryogan-Tsuki

### **Goshin-jitsu**

Angrep uten våpen fra nær hold

Ryote dori; Hidari eri dori; Migi eri dori; Kata ude dori; Ushiro eri dori; Ushiro jime; Kakae dori

Angrep uten våpen fra avstand

Naname uchi; Ago tsuki; Gammen tsuki; Mae geri; Yoko geri

Angrep med kniv

Tsukkake; Choku zuki; Naname zuki

Angrep med stikk

Furiage; Furiroshi; Morote zuke

Angrep med pistol

Shomen zuke; Koshi gamae; Haimen zuke

### **Tekniske momenter ved vurdering av kata**

- a) Gå på riktig måte. Man skiller mellom ayumi ashi og tsugi ashi.
- b) Blikket skal være fast, og rettet mot ukes ansikt.
- c) Riktig tempo: ingen unødige pauser, men man har heller ikke dårlig tid.
- d) Ukes angrep skal være så presis at toris forsvar er naturlig.
- e) Tori skal klart vise selve teknikkutførelsen med riktig tempo, og ”fryse” situasjonen et kort øyeblikk etterpå.
- f) Teknikkene skal være realistiske, der tori alene utfører teknikken, men samarbeidet skal øke elegansen, blant annet gjennom ukes gode ukemi.
- g) En kata skal gjennomføres kontinuerlig. Den skal ”flyte”, og samarbeidet mellom tori og uke er essensielt.
- h) Verdighet, holdning og stil er av stor betydning. En kata skal være god å utføre og vakker å se på.