

# FORSLAG

## TEKNISKE GRADERINGSREGLER:

### 5. KYU

#### 1. FALLTEKNIKK

#### 2. NAGE-WAZA

5 kasteteknikker etter eget valg fra gruppe 1 og 2. Kastene utføres fortrinsvis i bevegelse (yaku-soku-geiko).

#### 3. OSAEKOMI-WAZA

6 forskjellige holdegrep

#### 4. KANSETSU-WAZA

#### 5. SHIME-WAZA

#### 6. TID

Minimumstiden for å oppnå gult belte er 15 treningstimer.

## 2. KYU

### 1. NAGE-WAZA

23 kastteknikker etter eget valg fra gruppe 1, 2, 3, 4 hvorav minst 3 kastteknikker fra gruppe 4. Kastene utføres fortrinnsvis i bevegelse (Yakusoku-geiko)

### 2. OSAEKOMI-WAZA

8 holdegrep med frigjøring fra alle. En skal også kunne skifte fra holdegrep til holdegrep.

### 3. KANSETSU-WAZA

Demonstrere en teknikk fra hver av gruppene

HARA-GATAME

KANNUKI-GATAME

### 4. SHIME-WAZA

Demonstrere en teknikk fra hver av gruppene

KATA-TE-JIME

RYO-TE-JIME

### 5. TID

Minimumstiden for blått belte er 6 trenings måneder etter grønt

## 1. KYU

### 1. NAGE-WAZA

30 kastteknikker etter eget valg fra gruppe 1, 2, 3, 4, 5 hvorav minst 3 teknikker fra gruppe 5. Kastene utføres i bevegelse.

(Yakusoku-geiko)

### 2. OSAEKOMI-WAZA

10 holdegrep og frigjøresesteknikker til alle.

En skal kunne skifte fra holdegrep til holdegrep.

### 3. KANSETSU-WAZA

Demonstrere 2 teknikker fra gruppene

UDE-GARAMI

JUJI-GATAME

Demonstrere 1 teknikk fra gruppen

ASHI-GATAME

### 4. SHIME-WAZA

Demonstrere 2 teknikker fra gruppene

KATA-HA-JIME

OKURI-ERI-JIME

Demonstrere en teknikk fra gruppen

ASHI-JIME

### 5. TID

Minimumstiden for gradering til brunt er 8 treningsmåneder etter gradering til blått belte.

Gradering til 1. KYU og høyere grader foretas av TK. Søknad om gradering til 1. kyu og høyere grader må være sendt TK i god tid (min. 4 uker) før gradering.

## 1. DAN

Kandidaten må kunne vise

TEKNISK PENSUM TIL ALLE KYU-GRADENE

NAGE-NO-KATA 5 serier (klassisk)

Minimumstiden er 12 måneder etter gradering til 1. KYU.

## 2. DAN

Kandidaten må kunne vise

40 KASTTEKNIKKER

KATAME-NO-KATA 3 serier

15 KOMBINASJONSTEKNIKKER hvorav minst 10 i stående stilling.

10 MOTKAST

Minimumstiden etter gradering til 1. DAN er 18 måneder.

#### 4. KYU

##### 1. FALLTEKNIKK

Generell kjennskap til kampregeler og dommeruttrykk.

##### 2. NAGA-WAZA

10 kasteteknikker etter eget valg fra gruppe 1,2,3 hvor av minst

3 kast fra gruppe 2. Kastene utføres fortrinnsvis i bevegelse (yaku-soku-geiko).

##### 3. OSAEKOMI-WAZA

6 holdegrep og 3 forskjellige frigjörinsteknikker.

##### 4. KANSETSU-WAZA

Demostrere en teknikk fra hver av gruppene

JUJI-GATAME

UDE-GARAMI

##### 5. SHIME-WAZA

Demostreer en teknikk fra hver gruppe

JUJI-JIME

HADAKA-JIME

##### 6. TID

Minimumstiden for å oppnå orange bælte er 25 treningstimer etter gradering til gult belte.

### 3. KYU

1. Dommerregler og uttrykk

2. NAGE-WAZA

16 kastteknikker etter eget valg fra gruppe 1, 2, 3 hvorav minst 3 kast fra gruppe 3. Kastene utføres fortrinnsvis i bevegelse (Yakusoku-geiko)

3. OSAEKOMI-WAZA

6 holdegrep og frigjöringer til disse.

4. KANSETSU-WAZA

Demonstrere en teknikk fra hver av gruppene

UDE-GATAME

WAKI-GATAME

5. SHIME-WAZA

Demonstrere en teknikk fra hver av gruppene

OKURI-ERI-JIME

KATA-TE-JIME

6. Minimumstid for grönt belte er 4 treningsmåneder etter gradering til orange.