

Graderings bestämmelser Svenska  
Judoförbundet Svenska Judoförbundet



# GRADERINGSBESTÄMMELSER FÖR KYU - GRADER

Fastställda av  
Svenska Judoförbundets  
Förbundsstyrelse  
den 28 februari 2017  
att gälla från och med  
**den 1 mars 2017**

## 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 2017-03-01.

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.

Från och med den 1 januari 2017 trädde nya krav i kraft på licensierade tränare i svenska judoklubbar för att få utfärda kyu-grader.

### *Allmänna anvisningar vid gradering*

- Ansvarig för graderingen i klubben bör vara den högst licensierade instruktören som dessutom innehar minst 1 kyu för graderna upp till och med 4 kyu och minst 1 Dan för graderna 3-1 kyu. Det är denne som skriver under graderingskortet i Judopasset.
- För att en klubb ska få utfärda kyu-grader så måste det finnas minst en instruktör i klubben med en aktiv instruktörslicens i SJF:s instruktörsregister. Om det finns minst en instruktör i klubben som har en aktiv klubbtränarlicens så får klubben utfärda alla kyu-grader, dvs. Upp till och med brunt bälte. För att få en klubbtränarlicens krävs det att man har en assisterande klubbtränarlicens och därefter

genomgår en klubbtränarutbildning som arrangeras av SJF med SJF:s metodikhandledare som kursledare

- Om den högsta aktiva instruktörslicensen som finns i klubben är en assisterande instruktörslicens så får klubben endast utfärda 6-4 kyu, dvs. Upp till och med orange bälte. Licens som assisterande klubbtränare fås genom att gå en assisterande klubbtränarutbildning som arrangeras av Judodistriktsförbunden med SJF:s metodikhandledare som kursledare.
- För att en klubb som inte uppfyller SJF:s krav på licensierade instruktörer ska få "låna in" en licensierad instruktör från annan klubb för att genomföra en gradering ska det anmälas i förväg till SJF:s kansli ([info@judo.se](mailto:info@judo.se)) för att graderingen ska vara giltig.

- Vid gradering i annan klubb eller vid läger skall eleven kunna intyga att hon/han får tillstånd av sin klubb att graderas till högregrad.

- Det är viktigt att beakta mognadsnivån (åldern, antal tränade timmar, antal tränade år) och den fysiska statusen på den som skallgraderas.
- 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 ärföljande:

6 kyu	Vitt bälte med gul markering	minst 10 timmar	minst 7år <sup>1</sup>	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 11 år
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 <sup>2</sup>

- 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 förklubben.

<sup>1</sup>Enligt RF bestämmelser att barn inte skall börja med organiserad idrott förens 7års ålder. <sup>2</sup>

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)*

### **Ukemi/Taiso**

*(Fall och gymnastik)*

### **Kumi-kata**

*(Grepp teknik)*

### **Nage-waza**

*(Kast teknik)*

### **Osae-komi-waza** *(Fasthållningsteknik)*

**Det här skall du även veta...**

### **Du skall även**

#### **kunna...**

Stående och sittande hälsning.

Framåt kullerbytta

Bakåtfall

Grunden till sidofall

Kunna standardgrepp (i slag och ärm) åt både höger och vänster.

O-soto-otoshi

O-uchi-gari  
O-goshi

Mune-gatame  
Kuzure-kesa-gatame

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.

a) komma in på valfri fasthållning från olika lägen.

b) behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss. c) mairisignalerna för att markera alla olika sätt att signalera 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 enknäböj.

**Randori** Ne-waza-randori

## **GULT BÄLTE, 5 KYU**

Du ska vara fyllda 7 år.

**Ukemi/Taiso**

*(Fall och gymnastik)*

## **Kumi-kata**

*(Grepp teknik)*

## **Nage-waza**

*(Kast teknik)*

## **Osae-komi-waza** *(Fasthållningsteknik)*

### **Det här skall du veta...**

### **Det här skall du även kunna...**

Bakåtfall i rörelse

Sidofall

Bakåt kullerbytta

Hjula

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

Ko-soto-gari

Ko-uchi-gari

Hiza-guruma

Eri-seoi-nage

Kami-shiho-gatame

Tate-shiho-gatame

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.

a) minst ett sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition påmage eller bänkposition.

b) komma in på valfri fasthållning från olika lägen

c) behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.

d) ett par sätt att ta sig ur olikafasthållningar.

e) tre armhävningar, tre situps samt tre knäböj.

f) 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)*

### **Kumi-kata**

*(Greppteknik)*

### **Nage-waz**

*(Kastteknik)*

### **Osae-komi-waza** *(Fasthållningsteknik)*

**Det här skall du veta...**

### **Det här skall du även kunna...**

Rullande framåtfall

Grenkullerbytta bakåt

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

De-ashi-harai

Ko-soto-gake

Ippon-seoi-nage

Morote-seoi-nage

Tsuri-komi-goshi

Ushiro-kesa-gatame

Kuzure-yoko-shiho-gatame

På tävling kan man få poängen Waza-ari eller Ippon på kasttekniker (nage waza).

Man får också poäng om man håller fast motståndaren i Osae-komi-waza, Waz-ari efter 10-19 sekunder och Ippon efter 20 sekunder.

Man vinner en judomatch när man får Ippon (Ippon = full poäng).

- a) minst två sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition påmage eller bänkposition.
- b) komma in på valfri fasthållning från olika lägen.
- c) behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss.
- d) ett par sätt att ta sig ur olikafasthållningar.
- e) minst ett sätt att få loss benet, som uke fångat med sinaben. f) minst två sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på torisom ligger på rygg.
- g) två valfria kombinationer itachi-waza.
- h) fem armhävningar, fem situps samt femknäböj.
- i) 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)*

### **Kumi-kata**

*(Grepptechnik)*

### **Nage-waza**

*(Kastteknik)*



**Osae-komi-waza** (*Fasthållningsteknik*)

Rullande framåttfall åt både höger och vänster till stående position och till liggande position.  
Hjula åt både höger och vänster.

Kunna höger och vänster rygggrepp.

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

O-soto-gari

Tsuri-goshi

Tai-otoshi

Uchi-mata ”höftteknik som variant från o-goshi”

Harai-goshi

Yoko-shiho-gatame

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

**Det här skall du veta...****Det här skall du även kunna...**

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

- fullfölja i ne-waza efter två valfria kast.
- minst tre sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition påmage eller bänkposition.
- komma in på kontrollgrepp från olika lägen
- behålla kontrollen när motståndaren försöker ta sig loss. e) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats tillföregående grader.
- minst två sätt att få loss benet, som uke fångat med sinaben. g) minst ett sätt att passera benen på uke, som ligger på ryggen. h) minst två sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på torisom ligger på ryggen.
- två valfria kombinationer itachi-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)*

### **Kumi-kata**

*(Greppteknik)*

### **Nage-waza**

*(Kastteknik)*

### **Osae-komi-waza** *(Fasthållningsteknik)*

Rullande framåtfall – över hinder.

Bakåtfall – över hinder.

Kunna förhindra att motståndaren får grepp i slaget. Kunna förhindra att motståndaren får grepp i armen.

Okuri-ashi-harai

Sasae-tsuru-komi-ashi

Uki-goshi

Sode-tsuru-komi-goshi

Seoi-otoshi

Kuzure-kami-shiho-gatame

<b>Shime-waza</b> <i>(Halslåsteknik)</i>	Hadaka-jime Rekommenderat från 14år. Okuri-eri-jime
<b>Kansetsu-waza</b> <i>(Armlåsteknik)</i>	Ude-gatame

**Det här skall du veta...**

**Det här skall du även kunna...**

Nage-waza – Kastteknik

Katame-waza – Kontrollgreppsteknik

Tokui-waza – Favoritteknik

- a) fullfölja i ne-waza efter tre valfria kast.
- b) minst fyra sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition påmage eller bänkposition.
- c) komma in på kontrollgrepp från olika lägen
- d) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats tillföregående grader.
- e) minst tre sätt att få loss benet, som uke fångat med sinaben. f) minst två sätt att passera benen på uke, som ligger pårygg. g) minst tre sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på torisom ligger på rygg.
- h) fyra valfria kombinationer i tachi-waza.
- i) två valfria kontringar itachi-waza.
- j) 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)*

**Kumi-kata**

*(Grepptechnik)*

**Nage-waza**

*(Kastteknik)*

**Osae-komi-waza** (*Fasthållningsteknik*)  
Rullande framåtfall i olika fallriktningar

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.

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

Kuzure-tate-shiho-gatame

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

**Det här skall du veta...**

**Det här skall du även kunna...**

Kuzushi – Balansbrytning  
Tsukori – Ingång/placering  
Kake – Kast

- fullfölja i ne-waza efter fyra valfria kast.
- minst fem sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition påmage eller bänkposition.
- komma in på kontrollgrepp från olika lägen.
- ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats tillföregående grader.
- minst tre sätt att passera benen på uke, som ligger pårygg. g) ett sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra. h) två valfria kombinationer ”höger ↔ vänster” i tachi-waza. i) två valfria kombinationer ”framåt ↔ bakåt” i tachi-waza. j) 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)*

**Kumi-kata**

*(Grepptechnik)*

**Nage-waza**

*(Kasttechnik)*

**Osae-komi-waza** *(Fasthållningsteknik)*

Högt rullande framåtfall så kallat ”fritt fall”

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

O-guruma

Ashi-guruma

Sumi-gaeshi

Uki-waza

Yoko-otoshi

Ushiro-goshi

Soto-makikomi

Makura-kesa-gatame

Sankaku-gatame

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

**Det här skall du veta...**

### **Det här skall du även kunna...**

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.

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

## **BLÅTT BÄLTE, 2 KYU**

Du ska vara fyllda 12 år.

### **Kumi-kata**

*(Grepptechnik)*

### **Nage-waza**

*(Kastteknik)*

### **Osae-komi-waza** *(Fasthållningsteknik)*

Kunna förhindra franskt och ryskt grepp.

Uchi-mata ”benteknik”

Hane-goshi

Tsubame-gaeshi

Ura-nage

Yoko-guruma

Yoko-gake

Kata-gatame

Uki-gatame

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

**Det här skall du veta...**

**Det här skall du även kunna...**

Renraku-waza – Kombinationsteknik

Kaeshi-waza – Kontringsteknik

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 tillföregående grader.

e) fyra sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra. f) fyra valfria kombinationer ”höger ↔ vänster” itachi-waza. g) fyra valfria kombinationer ”framåt ↔ bakåt” itachi-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)*

## **Nage-waza**

*(Kast teknik)*

## **Tokui-waza**

*(Favorit teknik)*

### **Det här skall du även kunna...**

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

Utsuri-goshi

O-soto-guruma

Uki-otoshi

Sumi-otoshi

Yoko-wakare

Kata-guruma

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.

a) sex valfria kombinationer i tachi-waza som utförs för att komma till tokui-waza eller fortsätta ifrån tokui-waza.

b) fem valfria kontringar itachi-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**

*(hälsning)*

### **Ukemi/Taiso**

*(Fall och gymnastik)*

### **Kumi-kata**

*(Grepp teknik)*

### **Nage-waza**

*(Kast teknik)*

### **Osae-komi-waza** *(Fasthållningsteknik)*

### **Shime-waza**

*(Halslåsteknik)*

### **Kansetsu-waza**

*(Armlåsteknik)*

### **Tokui-waza**

*(Favorit teknik)*

Alla tidigare krav på hälsning.

Alla tidigare krav på fallteknik/gymnastik.

Alla tidigare krav på greppteknik.

Alla tidigare krav på kastteknik

Kunna genomföra samtliga tekniker åt både höger och vänster. Alla tidigare krav på fasthållningsteknik.

Alla tidigare krav på halslåsteknik.

Alla tidigare krav på armlåsteknik.

Alla tidigare krav på favoritteknik.

**Kata** En valfri serie av de tre första serierna i Nage-no-kata.

**Det här skall du veta...**

**Det här skall du även kunna...**

Alla tidigare krav under rubriken "det här skall du veta..." Alla tidigare krav under rubriken "det här skall

du även kunna..."

**Randori** Alla tidigare krav på randori.