



Graderingspolicy

Bålsta Judoklubb

Bålsta Judoklubb tillämpar sin anpassning av Svenska Judoförbundets graderingsbestämmelser som i sin tur är baserade på Kodokans Go Kyo för kyu-grader. I detta dokument avses judoka den som ämnar gradera till ny grad och med Yoseki avses examinator.

Gradering vid Bålsta Judoklubb är ett viktigt och högtidligt tillfälle. Organisationen kring gradering måste beakta detta. Inför gradering måste godkännande fås från chefstränare och klubbstyrelse. Godkännande kan ges till antingen Yoseki eller judoka. Godkännande måste fås oavsett om graderingen görs på Bålsta judoklubb eller annan judoklubb.

Yoseki ska utgöras av Bålsta judoklubbs tränare eller av chefstränare adjungerad person. Yoseki måste inneha minst en grad högre än den som det graderas till.

För gradering till vitt bälte med gul markering görs detta i samband med ordinarie träning eller på särskilt graderingstillfälle. Viktigaste är närvaro på träningar under terminen och uppvisning av teknik sker tillsammans med tränare och Yoseki. Judoka ska ha fyllt 6 år den terminen graderingen är och tränat minst 10 gånger.

För gradering till gult bälte (5 kyu) fokuseras på judokas aktiva deltagande vid träningstillfällen. Judoka ska känna till och tillämpa judons värdegrund. Uppvisning av teknik under gradering görs tillsammans med tränare och Yoseki. Gradering bör ske på tillsammans med hela träningsgruppen på särskilt graderingstillfälle. Judoka ska ha fyllt 7 år den terminen graderingen är och tränat minst 15 gånger sedan senaste gradering.

För gradering till gult bälte med orange markering ska graderingen utföras mer individuellt jämfört med tidigare grader. Judokas tränare ska rekommendera gradering när tränare finner att det är lämpligt. Fokus ligger fortfarande i aktivt deltagande på träning, men man ska också kunna visa upp de tekniker man lärt sig för Yoseki på särskilt graderingstillfälle. Att judons värdegrund tillämpas av judoka är viktigt. Judoka ska ha fyllt 8 år den terminen graderingen är och tränat minst 20 gånger sedan senaste gradering.

För gradering till orange bälte (4 kyu) ställs högre krav på judoka. Gradering sker individuellt och ska rekommenderas från judokas tränare. Högre krav ställs på utförande av tekniker och några av dessa ska visas både höger och vänster, och några av teknikerna ska kunna utföras i rörelse. Som judoka ska man också kunna det japanska namnet på flera av teknikerna. Judoka ska ha fyllt 9 år den terminen graderingen är och tränat minst 25 gånger sedan senaste gradering.

Gradering till orange bälte med grön markering ska ske individuellt på särskilt graderingstillfälle och rekommenderas från judokas tränare. Tekniker ska utföras i rörelse och de flesta ska kunna namnges på japanska. De flesta tekniker ska kunna utföras höger och vänster. Judoka ska ha fyllt 10 år den terminen graderingen är och tränat minst 30 gånger sedan senaste gradering.

Gradering till grönt bälte (3 kyu) ska ske individuellt på särskilt graderingstillfälle och rekommenderas från judokas tränare. Tekniker ska utföras i rörelse, höger och vänster och namnges på japanska. För denna grad ska judoka dessutom kunna uppvisa viss förståelse för judon och dess tekniker och kunna föra ett enklare resonemang kring punkterna under "Du ska också kunna..." i



graderingsbestämmelserna. Judoka ska ha fyllt 11 år den terminen graderingen är och tränat minst 35 gånger sedan senaste gradering.

Gradering till grönt bälte med blå markering ska ske individuellt på särskilt graderingstillfälle och rekommenderas från judokas tränare. Judoka bör själv uppmärksamma sitt intresse av att nå en högre grad. Tekniker ska utföras i rörelse, höger och vänster och namnges på japanska. För denna grad ska judoka dessutom kunna uppvisa viss förståelse för judon och dess tekniker och kunna föra ett enklare resonemang kring punkterna under "Du ska också kunna..." i graderingsbestämmelserna. Judoka ska ha fyllt 12 år den terminen graderingen är och tränat minst 40 gånger sedan senaste gradering.

Gradering till blått bälte (2 kyu) ska ske individuellt på särskilt graderingstillfälle och rekommenderas från judokas tränare. Judoka bör själv uppmärksamma sitt intresse av att nå en högre grad. Tekniker ska utföras i rörelse, höger och vänster och namnges på japanska. För denna grad ska judoka dessutom kunna uppvisa förståelse för judon och dess tekniker och resonera kring punkterna under "Du ska också kunna..." i graderingsbestämmelserna. För denna grad introduceras konceptet kata, vilket kräver särskilt träning inför gradering. Judoka ska ha fyllt 13 år den terminen graderingen är och tränat minst 45 gånger sedan senaste gradering.

Gradering till blått bälte med brun markering ska ske individuellt på särskilt graderingstillfälle och rekommenderas från judokas tränare. Judoka bör själv uppmärksamma sitt intresse av att nå en högre grad. Tekniker ska utföras i rörelse, höger och vänster och namnges på japanska. För denna grad ska judoka dessutom kunna uppvisa förståelse för judon och dess tekniker och resonera kring punkterna under "Du ska också kunna..." i graderingsbestämmelserna. För denna grad krävs uppvisande av kata, vilket kräver särskilt träning inför gradering. Judoka ska ha fyllt 13 år den terminen graderingen är och tränat minst 50 gånger sedan senaste gradering.

Brunt bälte (1 kyu) är den högsta grad som kan erhållas på gradering av Bålsta Judoklubb. Yoseki måste inneha minst shodan (1 dan). Här ska judoka uppvisa samtliga judomässiga kunskaper och visa stor förståelse för judon. Judoka ska ha fyllt 14 år den terminen graderingen är och tränat minst 55 gånger sedan senaste gradering.

Åldersgränser och krav på antal träningstillfällen sedan senaste gradering för grader ska tillämpas i så stor utsträckning som möjligt. Undantag ska diskuteras med chefstränare och styrelse och kunna motiveras i god tid innan graderingstillfället.

För gradering till grader högre än gult bälte ska träningsdagbok och judopass uppvisas vid gradering.

I särskilda fall kan markeringsstegen överhoppas, men bedömning av detta ska ske individuellt och i diskussion med chefstränare och styrelse. För gradering ska krav ställas för samtliga punkter som om de tillhörde den högre graden.

Med särskilt graderingstillfälle avses ett i förväg planerat tillfälle som annonserats inom Bålsta Judoklubb via lämplig kanal. Detta krav kan frångås om särskilda förhållanden föreligger och om detta diskuteras med chefstränare och styrelse.

Grader får inte delas ut till judoka utan att särskild gradering hållits.



Judons värdegrund

Artighet

Att alltid hälsa och vara hjälpsam
och vänlig mot andra människor

Mod

Att vara rättvis och skydda dem
som är svagare

Ärlighet

Att säga vad man tycker utan att
såra någon eller ljuga

Ära

Att hålla vad man lovar

Ödmjukhet

Att vara självkritisk och inte skryta

Respekt

Att vara lyhörd, tålmodig och
respektera andra människor

Självkontroll

Att i alla situationer kontrollera sitt
uppförande och humör

Vänskap

Att skapa en miljö som motverkar
negativt gruptryck och mobbing