

Gradering i BJK

Kva er gradering?

Gradering er ein teknisk eksamen der den enkelt utøvar må vise at den kan kasta, holde grepa og eventuelle andre teknikkar eller oppgåver som er på pensum. For pensum viser me til dokumentet *Graderingspensum i BJK 2023* som har oversikt over alle teknikkar til kvart belte og som er publisert under *Innlegg* på Spond.



Beltegrader

I judo skil ein mellom mon/kyu-grader (elevgrader) og dan-grader (mestergrader). Mon/kyu-grader går frå 5. mon/kyu (gult belte) til 1. mon/kyu. (brunt belte). Det er judoklubbane som graderer til mon/kyu-grader, medan Norges judoforbund graderer til dan-grader.

Skilje mellom mon- og Kyu-grader går det året ein fyller 13 år. Før man fyller 13 år nyttar ein mon-grad (belte med ei eller to farga striper). Etter ein er 13 år nyttar ein heilfarga belte som viser at ein også har lært nokre teknikkar som me ikkje lærer til dei yngste barna.

For barn under 13 år har BJK delt pensum til kvar mon-grad opp i to graderingar, belte med ei og to striper.

Progresjon i graderingane

Etter kvart som ein kjem oppover i gradene er det vanleg at det går lengre og lengre tid mellom kvar gradering. Medan det til dømes ofte berre går eit halvår frå kvit til gult belte går ein vanlegvis fleire år mellom blått og brunt belte. Kravet til meistring av teknikkane vert strengare for kvar grad. På dei lågare beltegradene kan ein gjere nokre feil og prøve på nytt medan ein på høgare beltegrader må klare alt feilfritt ved første forsøk. Det er derfor ikkje uvanleg at ein kan stryke til gradering og måtte prøve på nytt att når ein har lært teknikkane betre.

Det er også ein progresjon i korleis graderingane vert gjennomført:

- **5. mon - 1. og 2. stripe gult:** Gruppegradering i par. Sensor viser først teknikken så viser begge kandidatane i paret denne teknikken før ein går vidare til neste. Namna på teknikkane vert ikkje lagt stor vekt på, men det er ein fordel å kunne dei.
- **5. kyu – heilfarga gult:** Individuell gradering. Sensor kan vise teknikken først ved behov. så viser kandidaten denne teknikken før ein går vidare til neste. Namna på teknikkane vert ikkje lagt stor vekt på, men det er ein fordel å kunne dei.
- **4. mon – 1. og 2. stripe oransje:** Individuell gradering. Sensor viser teknikken først. så viser kandidaten denne teknikken før ein går vidare til neste. Ein bør ha kjennskap til namna på teknikkane.
- **4. kyu – heilfarga oransje:** Individuell gradering. Sensor seier kva kast som skal visast, så viser kandidaten denne teknikken før ein går vidare til neste. Ein må kunne namna på teknikkane. Bevegelsesoppgåvene skal vere utforma individuelt og dei ska leverast inn skriftleg til sensor seinast ei veke før gradering.
- **3. mon – 1. stripe grønt:** Individuell gradering. Sensor seier kva kast som skal visast, så viser kandidaten denne teknikken før ein går vidare til neste. Ein bør kunne namna på teknikkane,

men sensor kan forklare litt undervegs. Bevegelsesoppgåvene skal vere utforma individuelt, sjå pensumliste.

- **3. mon – 2. stripe grønt:** Individuell gradering. Sensor seier kva kast som skal visast, så viser kandidaten denne teknikken før ein går vidare til neste. Ein må kunne namna på teknikkane. Bevegelsesoppgåvene skal vere utforma individuelt og dei ska leverast inn skriftleg til sensor seinast ei veke før gradering.
- **3. kyu – heilfarga grønt:** Individuell gradering. Sensor seier kva kast som skal visast, så viser kandidaten denne teknikken før ein går vidare til neste. Ein må kunne namna på teknikkane. Bevegelsesoppgåvene skal vere utforma individuelt og dei ska leverast inn skriftleg til sensor seinast ei veke før gradering.
- **2. mon – 1. og 2. stripe blått:** Individuell gradering. Kandidaten går gjennom pensum slik sensor har forklart ved graderingens oppstart. Sensor kan avbryte og be om namn, forklaring eller at tekknikken vert vist om att, elles skal det ikkje vere avbrot. Ein må kunne namna på teknikkane. Bevegelsesoppgåvene skal vere utforma individuelt og dei ska leverast inn skriftleg til sensor seinast ei veke før gradering.
- **2. kyu – heilfarga blått:** Individuell gradering. Kandidaten går gjennom pensum slik sensor har forklart ved graderingens oppstart. Sensor kan avbryte og be om namn, forklaring eller om at tekknikken vert vist om att, elles skal det ikkje vere avbrot. Ein må kunne namna på teknikkane. Bevegelsesoppgåvene skal vere utforma individuelt og dei ska leverast inn skriftleg til sensor seinast ei veke før gradering.
- **1. kyu – brunt:** : Individuell gradering. Kandidaten går gjennom pensum slik sensor har forklart ved graderingens oppstart. Sensor kan avbryte og be om namn, forklaring eller om at tekknikken vert vist om att, elles skal det ikkje vere avbrot. Ein må kunne namna på alle teknikkane i *Gokyo no waza* og vere førebudd på å syne dei etter førespurnad frå sensor. Bevegelsesoppgåvene skal vere utforma individuelt og dei ska leverast inn skriftleg til sensor seinast ei veke før gradering.

Anders A. Didriksen
Graderingsansvarleg