



## Gradueringer og uddannelsessystemet i JUDO

For at skabe fremdrift i den enkelte JUDO-udøvers udvikling følger klubbens medlemmer Judoens uddannelsessystem. Gradueringerne er en central del af dette system, og Amager Judo Skole tilbyder to gradueringer om året. En før sommerferien og en før juleferien. Gradueringerne på Amager Judo Skole følger de retningslinjer som JUDO DANMARK har opstillet i [Gradueringsreglementet](#). Det betyder også, at den træner, der foretager gradueringen, har en gyldig licens som eksaminator hos JUDO Danmark.

Til hver graduering er der et pensum, man skal lære. Ved gradueringen får du mulighed for at vise de JUDO-teknikker og -færdigheder som du har trænet de seneste 6 måneder eller mere. Der er ikke en garanti for, at du er klar til graduering efter 6 måneders træning, og derfor går du først til graduering, når sportschefen i samråd med din træner har indstillet dig til graduering. Indstillingen offentliggøres via lister i klubben 4-6 uger før graduering. Dét med at Sportschefen indstiller til graduering, handler også om at Amager Judo Skole går op i at gradueringen er en god oplevelse for alle. Gradueringsdagen skal helst være en festdag, og indstillingerne er med til at sikre dette, fordi det kun er de JUDO-udøvere, der har en god sandsynlighed for at bestå gradueringen, der indstilles. Samtidig skal man også tænke på, at gradueringen ikke bare er en test af eleven, men også en undersøgelse af om træningen er god nok. Dermed giver gradueringerne også en tilbagemelding til klubben og til trænerne - og gradueringen er med til at sikre at kvaliteten i undervisningen er god nok. Læs mere om sportschefens indstilling til graduering sidste i dette dokument.

Hver graduering har en fast form og et fast pensum, hvor det sidste kan ses som en fast plan for, hvad du skal lære. Måden gradueringen forløber på, og måden du f.eks. bevæger dig på, på måtten, ved starten og slutningen af gradueringen er nærmere beskrevet i [Gradueringsreglementet](#). Pensum beskriver en række teknikker, som du skal kunne vise i praksis. Samtidig indeholder pensum en række japanske ord og JUDO-begreber, som du skal kunne forklare. Ved gradueringen viser du således også din teoretiske forståelse for JUDO'en.

Når du har bestået en graduering opnår du en ny højere grad (niveau). Der findes elevgrader og mestergrader. Elevgrader udtrykkes med et tal og betegnelsen "Kyu", mens mestergrader udtrykkes med et tal og betegnelsen "Dan".

På Amager Judo Skole vises den nye grad (niveauet) med farvet smiley, røde snipper, halv- eller helfarvede bæltter – afhængig af hvor gammel man er. Det sorte bælte er første mestergrad (1. Dan).

I de næste afsnit kan du læse mere om, hvilke grader, der hører til de forskellige aldersklasser.

### JUDO-grad - Smiley badge

Børn under 6 år gradueres efter et Smiley-Pensum, der er sammensat med henblik på at kundskaber opbygges gradvist. Pensum består bl.a. af motoriske – og koordinationsøvelser - og naturligvis en række basis-judo-teknikker. Bestået graduering, og dermed grader, markeres med et Smiley badge. Smiley-gradueringer er klubgradueringer og JUDO-udøveren skal ikke have forbundslicens.

- ✓ Gul Smiley
- ✓ Orange Smiley
- ✓ Grøn Smiley
- ✓ Blå Smiley
- ✓ Brun Smiley
- ✓ Sort Smiley
- ✓ Rød Smiley



### JUDO-grad - Børn/Ungdom bæltter med halvfarvede bæltter og røde snipper

Børn og unge fra 6 år til og med 14 år gradueres efter DJU's pensum for Børn/Ungdom. Graduering efter Børn/Ungdom-pensum er en officiel JUDO Danmark graduering og kræver forbundslicens.

Bestået graduering, og dermed grader, markeres med halvfarvede bæltter og røde snipper. De halvfarvede Børn/Ungdomsbæltter har en gennemgående farvet stribe. De påsyede røde snipper på de halvfarvede bæltter betyder at JUDO-udøveren har opnået x antal delmål frem mod næste bæltegrad, men altså ikke opnået graden endnu. Der er fire delmål pr. bælte, og du kan blive indstillet til en eller flere delmål (snipper) pr. graduering. Når du går op til 4. delmål i et børn/ungdomspensum, går du op til den næste bæltegrad. Der kan dermed maksimalt være tre røde snipper på et bælte.

Systemet med de delmål og røde snipper er tænkt som et pædagogisk redskab, der gør det mere overskueligt at lære et helt pensum (grad), idet pensum opdeles i mindre bidder og pensum dermed indlæres gradvist med mange gentagelser. Sidst men ikke mindst ses de små røde snipper som en konkret belønning og et synligt bevis på at børnene udvikler sig i træningen, hvilket skaber motivation.

Når du går op til graduering, skal du kunne vise det pensum (den grad), som du er indstillet til ved gradueringen. Hvis du bliver spurgt, skal du også kunne vise de grader, du tidligere har været gradueret til. Det er naturligvis også tilladt at vise mere, hvis du kan mere.

Når du fylder 15 år, skal din Børn/Ungdomsgrad oversættes til Seniorgrader, og du skal fra denne dag følge Pensum for seniorer. Overgangen fra den Børn/Ungdomsgrader til Senior-grader er nærmere beskrevet i JUDO Danmarks [Gradueringsreglement](#).

Bæltegrader og opdelingen i delmål kan ses nedenfor. Amager Judo Skoles opdeling af pensum i delmål kan du se, ved at følge dette [link](#).

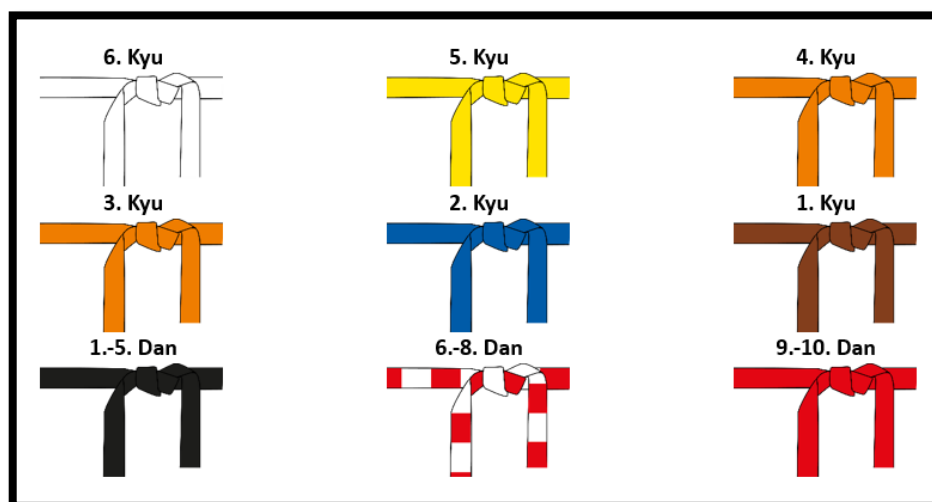
- ✓ **6. Kyu** - HVIDT bælte (opnås uden graduering, del af judoudøverens første gi)  
6. Kyu - HVIDT bælte med 1-3 røde snipper
- ✓ **5. Kyu** - GULT bælte med gennemgående farvet stribe  
5. Kyu - GULT bælte med gennemgående farvet stribe med 1-3 røde snipper
- ✓ **4. Kyu** - ORANGE bælte med gennemgående farvet stribe  
4. Kyu - ORANGE bælte med gennemgående farvet stribe med 1-3 røde snipper
- ✓ **3. Kyu** - GRØNT bælte med gennemgående farvet stribe  
3. Kyu - GRØNT bælte med gennemgående farvet stribe med 1-3 røde snipper
- ✓ **2. Kyu** - BLÅT bælte med gennemgående farvet stribe  
2. Kyu - BLÅT bælte med gennemgående farvet stribe med 1-3 røde snipper
- ✓ **1. Kyu** – BRUNT bælte med gennemgående farvet stribe



## JUDO-grad - Senior bælte, helfarvede

Judoudøvere, der er fyldt 15 år, følger JUDO Danmarks pensum for seniorer. Graduering efter Seniorpensum er en officiel JUDO Danmark graduering og kræver forbundslicens. Grader markeres med helfarvede bælte.

Når du går op til en graduering skal du kunne vise den grad (det pensum), som du er indstillet til, og du skal kunne vise de grader, du tidligere har været gradueret til. Bæltegrader kan ses nedenfor. Pensum fra og med 5. Kyu til og med 1. Dan kan ses [hér](#).



## Om minimumstider generelt

Til hvert pensum er der knyttet en minimumstid. Det er den tid som en judo-udøver som minimum skal træne for at kunne gå til graduering i den pågældende pensum (grad). De fleste minimumstider er mindre end 6 måneder. Dette betyder imidlertid ikke at du nødvendigvis kan få tilbudt en graduering før de planlagte halvårslige gradueringer, da det af praksis grunde er besluttet at alle som udgangspunkt skal følge den planlagte frekvens for graduering. For Gulbælte-kursus (5. Kyu) og Orangebælte-kurset (4. Kyu), der er et tilbud til voksne begyndere, gælder det dog, at kurset afsluttes med en graduering uagtet om denne graduering passer ind i den almindelige frekvens for graduering på Amager Judo Skole.

Vær også opmærksom på at JUDO-udøvere (over 6 år) skal have gyldig Forbundslicens i hele minimumstiden op til en graduering. Læs mere herom i JUDO Danmarks [Gradueringsreglement](#).

	Børn/Ungdom (Februar 2024)	Senior (Februar 2024)
6. Kyu	Ingen minimums tid	Ingen minimums tid
5. Kyu	Minimum 3 måneder	Minimum 3 måneder
4. Kyu	Minimum 5 måneder	Minimum 5 måneder
3. Kyu	Minimum 5 måneder	Minimum 5 måneder
2. Kyu	Minimum 5 måneder	Minimum 5 måneder
1. Kyu	Minimum 5 måneder	Minimum 8 måneder
1. Dan	-	Minimum 12 måneder
2. Dan - 5. Dan	-	Minimum flere år
6. Dan - 8. Dan	-	Minimum endnu flere år
9. Dan - 10. Dan	-	Minimum rigtig mange år

## Om den daglige træning og pensumtræning

For Amager Judo Skole er den daglige træningen omdrejningspunktet i forhold til at dyrke JUDO, og på Amager Judo Skole tilrettelægges og gennemføres træningen så den afspejler klubbens motto: *Motion, Sjov og Fællesskab*. Vedvarende træning er en forudsætning for at lære judo og dermed også en forudsætning for at den enkelte JUDO-udøver bliver indstillet til gradueringerne. Under den daglige træning skal du bære det bælte, du er gradueret til.

I forhold til indholdet i træningen fungerer pensum og gradueringerne som pejlemærker, og er med til at skabe rammerne for harmoniske læringsforløb for den enkelte judoudøver og for holdene. Det er også den enkelte JUDO-udøvers ansvar at sætte sig ind i, hvad der står i pensum. I denne sammenhæng er det også værd at tænke på at JUDO Danmarks Gradueringsudvalg har langt en masse energi - og tanker i måden pensum er bygget op på. Indhold og struktur i pensum har bl.a. til formål at udvikle den enkelte udøver bedst muligt. Dette betyder imidlertid ikke at træneren ved enhver træning kun fokuserer på pensumtræning. Typisk vil træningen have et specifikt fokus på pensum 4-6 uger op til graduering.

Den daglige træning indeholder naturligvis også elementer fra pensum, men træningen vil typisk have et mere bredt fokus på at opbygge den enkelte udøvers JUDO-færdigheder og fysiske formåen i øvrigt. Som sportschefen tit udtrykker: "På Amager Judo Skole har vi fokus på at udvikle det hele menneske". I den daglige træning vil der dermed også være fokus på motion, styrkeøvelser og koordinationsøvelser – og ikke mindst kampteknikker, kamplege og træningskampe. Sidst men ikke mindst er der, som en integreret del af træningen, fokus på at lære om judoens værdier: Mod, Respekt, Beskedenhed, Venskab, Ære, Oprigtighed, Selvkontrol og Høflighed.

Bæltegraderne bliver gradvist sværere, og det tager derfor også længere tid, når man kommer højere op i graderne. Dette gør sig især gældende fra grønt bælte og fremad. Her forventes det at judoudøveren har en rimelig solid forståelse for judoen - i praksis og teori. Herunder indsigt i dommerregler, og regler for tidstager og listefører ved stævner. Teknikker skal fra grønt bælte og opefter kunne udføres mere flydende og med god kraft, timing og kontrol. På dette niveau skal teknikkerne kunne udføres i naturlige bevægelser, og de enkelte teknikker skal kunne relateres til kampjudo, hvor teknik, kraft, timing og kontrol m.m. skal begynde at gå op i en højere enhed.

Fra grønt bælte og frem indeholder pensum mange teknikker, og det forventes at man lægger tid og energi i det arbejde dét er at blive klar til graduering. I denne proces, vil man naturligt søge råd og vejledning hos ens træner, men det er også nødvendigt at man konsulterer en af klubbens gradueringsberettigede trænere. Det vil sige, de trænere, der fungerer som eksaminatorer ved gradueringer i klubben. En uformel prøvegraduering kan måske også komme på tale for at afgøre, hvilke dele af pensum, der skal fokuseres mere på under træningen op til det næste bælte.

## Mere om Sportschefens indstilling til graduering

Graduering skal være en god oplevelse for alle, og Amager Judo Skole gør sit bedste for at gradueringsdagen bliver en festdag. Dette skal den halvårslige vurdering og Sportschefens indstilling være med til at sikre. Ved at indstille dem der er klar, er muligheden for succes ved gradueringen også større. Omvendt lægger Amager Judo Skole vægt på at den enkelte JUDO-udøvers grad afspejler det niveau man er på. Derfor kan en JUDO-udøver også blive opfordret til at blive gradueret, så det bælte man går med til daglig også matcher ens niveau.

For at sikre harmoniske læringsforløb for den enkelte og gode læringsmiljøer for holdene, er der flere forskellige forhold som Sportschefen overvejer, når en indstilling til graduering skal udarbejdes:

- Helt naturligt forholder Sportschefen sig til om den enkelte JUDO-udøver har den nødvendige viden og de kundskaber, der matcher niveauet. Dette kan f.eks. indeles i: Praktisk udførelse af teknikkerne og teoretisk JUDO-viden samt indsigt i og efterlevelse af JUDO'ens og klubbens værdier m.m. Dertil kommer en mere generel vurdering af JUDO-udøverens fysiske og mentale modenhed, og hvorvidt teknikkerne udføres harmonisk med et naturligt flow.
- Herudover vil sportschefen også forholde sig til, hvordan den enkelte JUDO-udøvers alder og motivation harmonerer med det bælte- og snipniveau som vedkommende indstilles til.
- Dernæst vil Sportschefen overveje, hvorvidt de individuelle indstillinger harmonerer på tværs af holdet.
- I samspil med ovenstående ønsker Amager Judo Skole ligeledes at skabe harmoniske læringsforløb for den gruppe af børn og unge JUDO-udøvere, der starter relativt tidligt til JUDO. Her er der fokus på at gradueringerne over tid skaber en glidende overgang fra børne-/ungdomsbælter til seniorbælter. Pejlemærket er for denne målgruppe, at den enkelte JUDO-udøver bliver klar til 1. kyu-graduering (Børn/Ungdom), når de er ca. 14 år gamle.

Resultatet af indstillingen offentliggøres via lister i klubben 4-6 uger før graduering.