

## Kyu-asteiden väliajat seuraavaan vyöhön

Ohjeavrot on mietitty aktiiviselle harrastajalle, joka harjoittelee keskimäärin 2-3 kertaa / vko  
→ 50 viikkoa vuodessa = reilu 100 harjoitusta vuodessa  
→ harjoittelussa pitää täytyä sekä minimaiaika, että harjoitusajat.

Judo on kamppailulaji, mikä näkyy myös graduoinneissa edistymisessä. Kilpailijat etenevät nopeammin, kuin harrastajat.

Käytännössä väliajat riippuvat aktiivisuudesta. Ennen vyökoetta on harjoiteltava normaalia tiiviimmin, mikä tarkoittaa että graduointia edeltävinä kuukautena/kuukausina harjoitellaan tehokkaasti ja paljon kaikkia kysyttäviä tekniikoita.

Ennen vihreän vyön koetta suoritetaan Judon perusteet -koulutus.

Ennen ruskean vyön koetta suoritetaan OOP (oppiminen ja opetuksen perusteet judossa)

aikuiset	kilpailee	ei kilpaile	Kilpailijaksi voidaan katsoa <u>judoka, joka käy vuodessa vähintään 6 kisassa</u> . Oranssista vyöstä alkaen oletetaan käytävän vuosittain yksi judoleiri tai koulutus, jos ei leireile tai kouluttaudu, lisätään aikaa.
> 1.kyu	1 v / 150	2 v / 250	
> 2.kyu	1 / 100	1½ v / 150	
> 3.kyu	10 kk / 70	1 v / 90	
> 4.kyu	5 kk / 50	6 kk / 50	
U18	kilpailee	ei kilpaile	Kilpailijaksi voidaan katsoa <u>nuori judoka, joka käy vuodessa vähintään 5 kisassa</u> . Oranssista vyöstä alkaen oletetaan käytävän vuosittain yksi judoleiri tai koulutus, jos ei leireile tai kouluttaudu, lisätään aikaa.
> 1.kyu	1½ v / 220	-----	
> 2.kyu	1½ / 130	2 v / 180	
> 3.kyu	1 v / 80	1½ v / 120	
> 4.kyu	5 kk / 50	8 kk / 75	
U15	kilpailee	ei kilpaile	Kilpailijaksi voidaan katsoa <u>nuori judoka, joka käy vuodessa vähintään 4 kisassa</u> . Oranssista vyöstä alkaen oletetaan käytävän vuosittain yksi judoleiri, jos ei leireile, lisätään aikaa.
> 2.kyu	2 v / 150	-----	
> 3.kyu	1 v / 100	1½ v / 150	
> 4.kyu	8 kk / 70	1 v / 100	
U13	kilpailee	ei kilpaile	
> 3.kyu	1½ v / 120	-----	
> 4.kyu	10 kk / 80	1 v / 120	
U11	kilpailee	ei kilpaile	Kilpailijaksi voidaan katsoa <u>junnujudoka, joka käy vuodessa vähintään 3 kisassa</u> . Oranssista vyöstä alkaen oletetaan käytävän vuosittain yksi judoleiri, jos ei leireile, lisätään aikaa.
> 4. kyu	1 v / 100	1½ v / 130	