

# 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 minimiaika, 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 sinisen vyön koetta suoritetaan OOP (oppiminen ja opetuksen perusteet judossa)

Ennen ruskean vyön koetta suoritetaan tuomarin peruskurssi (lisenssiä ei tarvitse suorittaa).

Väreillä on merkittynä minimi-harjoitusaika / harjoituskerrat vähintään, molemmat pitää täytyä:

aikuiset	kilpailee	ei kilpaile	Kilpailijaksi voidaan katsoa <u>aikuinen judoka, joka käy vuodessa vähintään 6 kisassa</u> . Oranssista vyöstä alkaen oletetaan käytävän <u>vuosittain yksi judoleiri tai koulutus</u> . Jos ei leireile tai kouluttaudu, lisätään aikaa.	
> 1.kyu	1 v / 160	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 <u>vuosittain yksi judoleiri tai koulutus</u> . Jos ei leireile tai kouluttaudu, lisätään aikaa.	
> 1.kyu	1½ v / 200	-----		
> 2.kyu	1½ / 130	2 v / 200		
> 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 <u>vuosittain yksi judoleiri tai koulutus</u> . Jos ei leireile tai kouluttaudu, 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		Kilpailijaksi voidaan katsoa <u>junnujudoka, joka käy vuodessa vähintään 3 kisassa</u> . Oranssista vyöstä alkaen oletetaan käytävän <u>vuosittain yksi judoleiri tai toisen seuran harjoitus</u> . Jos ei leireile, lisätään aikaa.
> 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 <u>vuosittain yksi judoleiri tai toisen seuran harjoitus</u> . Jos ei leireile, lisätään aikaa.	
> 4. kyu	1 v / 100	1½ v / 130		