Pensum til "gul streg" og "gult bælte" juniore

(5. og 4. kyu)

Allerød Ju-Jitsu

Udgave: 1.

September 2011

ATE-WAZA	SLAG OG SPARK		
Gyaku tsuki	Mae geri	Jun tsuki	Mawashi geri

Slag og spark vises med kraft og styrke, og i god balance. Ca 5 gentagelser med hver arm/ben.

UKE WAZA	Parader		
SOTO UKE	UCHI UKE	GEDAN BARAI	UCHI GEDAN BARAI

ATEMI-WAZA			
Angreb	Parade	Atemi	UF/F/LF
			F
			LF
			UF
			F

Angreb og parader vises med styrke og i realistisk tempo. Der lægges vægt på effektivitet, bevægelse/undvigelse og balance

UKEMI -WAZA	FALDTEKNIK		
RULLEFALD	SIDEFALD	RYGFALD	FLADT GADEFALD

TE-KUBI-GATAME	HÅNDLEDSLÅSE		
Te kubi kote g.	Kote gaeshi	Kote mawashi	

UDE-GATAME	ARMLÅSE				
Juji-gatame			Waki-gatame		

ASHI-WASA	BENLÅSE		

TACHI-GATAME	Transportgreb

Alle låse vises med realistisk styrke. Tori skal kunne demonstrere fuld kontrol over uke. inc. det ben /arm der ikke er låst.
På forlangende af dommeren skal uke kunne demonstrere låsen i forbindelse med en teknik.

TE-WAZA	HÅNDKAST	TASHI-WAZA	BENKAST	TASHI-WAZA	HOFTEKAST
Tao-otoshi	Seoi-nage	O-soto-gari	O-uchi-gari	O-goshi	Kubi-nage

JIGO-WAZA	FORSVARSTEKNIKKER		
HÅR-HAGEKAST	O-SOTO-GARI	O-GOSHI	WAKI-GATAME
Kote gaeshi	Bagudkast		

Alle jigo-waza teknikker, trænes i mange forskellige situationer, som forsvar ved alle mulige angreb.

EKSTRA ØVELSER TIL FIGHTING, DUO, REAKTIONSMANE M.M

IKKE EN DEL AF GRADUERINGSPENSUM

Ordliste	
Uke	Træningspartner, angriber
Tori	Forsvaren
Dojo	Træningssal
Tatemi	Måtten
O-Goshi	Stort hoftekast
O-soto-gari	Stor udvendig mejning (benkast)
Tai-otoshi	Kropsstyrt (håndkast)

JIU-JITSU GRADUERINGSSKEMA for juniorer

Navn:

Klub:

Licens nr.: Født den:

Grad	5. kyu			4. kyu			3. kyu			2. kyu			Halv 1. kyu			1. kyu		
Bæltemarkering																		
		D	A		D	A		D	A		D	A		D	A		D	A
ATE-WAZA Slag/spark	1)			2)			3)			3)			4)			4)		
ATEMI-WAZA	2)			3)			4)			6)			7)			8		
UKEMI-WAZA Faldteknik	1)			2)			3)			4)			5)			6) (fald som uge)		
KATAME-WAZA																		
Yubi-gatame Fingerlåse	0)			0)			0)			0)			0)			0)		
Te-kubi-gatame Håndledslåse	1)			1)			1)			2)			2)			3)		
Ude-gatame Armlåse	2)			4)			5)			6)			7)			8)		
Ashi-gatame Benlåse	1)			2)			2)			3)			3)			4)		
Shime-waza Stranguleringer	0)			0)			0)			0)			0)			0)		
Kubi-gatame Nakkelåse	0)	1 gruppe		0)	2 grupper		0)	3 grupper		0)	3 grupper		0)	3 grupper		0)	4 grupper	
Tachi-gatame Transportgreb	1)			1)			1)			2)			3)			4)		
NAGE-WAZA																		
Ashi-waza Benkast	1)			1)			2)			2)			2)			3)		
Koshi-waza Hoftekast	1)			1)			2)			2)			3)			3)		
Te-waza Håndkast	1)	1 gruppe		1)	1 gruppe		2)	1 gruppe		2)	2 grupper		2)	2 grupper		3)	2 grupper	
Sutemi-waza Liggende kast	0)			0)			0)			1)			1)			2)		
EBO-NO-KATA	0)			0)			0)			0)			0)			1-5)		
JIGO-WAZA																		
Næveslag	1)			2)			2)			3)			3)			4)		
Kvæler	2)			2)			4)			6)			7)			8)		
Trøjegreb	1)			2)			3)			3)			4)			4)		
Spark/tramp	1)			1)			1)			2)			3)			3)		
Håndledsgreb	1)			2)			3)			4)			4)			4)		
Halsgreb/nakkelås	0)			0)			1)			3)			3)			4)		
Omklamring	1)			1)			2)			2)			3)			4)		
Hårgreb	0)			1)			2)			2)			2)			3)		
Knivstik	0)			0)			0)			1)			2)			3)		
Slag med genstand	0)			0)			0)			1)			2)			3)		
Knivtrussel	0)			0)			0)			0)			0)			0)		
Kombinationer	0)			0)			0)			0)			0)			2)		
RANDORI	4)			8)			9)			10)			11)			12)		
BESTÅET	Nej	Ja		Nej	Ja		Nej	Ja		Nej	Ja		Nej	Ja		Nej	Ja	
Dato Gradueringsdommer																		

Gradueringsskemaet opbevares i klubben og skal forefindes ved graduering

Gældende fra 01.08.2009

Sådan binder du dit bælte