



Eksempelvis pensum

5. kyu (Gult bælte)

4. kyu (Orange bælte)

3. kyu (Grønt bælte)

2. kyu (Blåt bælte)

ATEMI-WAZA (Slag og sparkteknik)

Minimums antal			
2	3	4	4

Teknik navn	Hvor kan den anvendes	Bemærkninger
Gyaku tsuki Lige stød. (Modsat arm og ben) 	Enkelt trøjegreb bagfra i skulder	

Maegeri (Frontspark) 	Ved Dobbelt håndledsgreb. Kata øvelse nr. 1/1	
---	--	--

Oi tesuki Lige stød (Arm og ben samme side) 		
---	--	--

Maegeri (Frontspark) 	Ved Dobbelt håndledsgreb. Kata øvelse nr. 1/1	
--	--	--

Hiza geri (Knæ stød)		Omklamring forfra arme låst
-----------------------------	---	-----------------------------

Mawashi geri (Cirkelspark)		Enkelt håndledsgreb
-----------------------------------	---	---------------------

Baghåndsslag		
---------------------	--	--

Håndkantsslag		
----------------------	---	--

Vises på pude og/eller plethandsker. Hver teknik skal fremvises 2-3 gange til højre og venstre med kraft og styrke. Begyndes og afsluttes i kampstilling i god afstand af Uke. Fra og med 3. kyu senior skal kombinationer af slag, spark og/eller spark og slag også indgå. Kan forlanges vist i Jigo-waza sammenhæng.

UKEMI-WAZA (Faldteknik)

Minimums antal

2

4

5

6

Teknik navn	Fald som UKE efter	
YOKO-UKEMI (<i>Sidefald</i>) 	Efter hoftekast	
MAE-MAWARI-UKEMI (<i>Forlæns rullefald</i>) 	Skub i ryggen. Kata øvelsen omvendt sidehalsgreb.	
USHIRO-MAWARI-UKEMI (<i>Baglæns rullefald</i>) 	Skub i brystet.	
MAE-UKEMI (<i>Fladt gadefald</i>) 	Efter rundt gående spark.	

USHIRO-UKEMI (<i>baglæns stopfald</i>) 	O Uche gari	
--	-------------	--

Stopfald 		
--	--	--

Alle fald kan forlanges fremvist ved at Uke kaster, trækker eller skubber Tori.

KYUSHO Uke angriber med stød, slag eller spark. Tori udfører Atemi-waza på Uke efter parade/blokering/undvigelse og forklarer derefter den anvendte wazas farlighed. Fra 3.kyu skal teknik vises, mens Uke og Tori er i bevægelse (kamplignende). • Smertefuldt= Uden varig skade • Farligt= F.eks. ledsårer, muskelskader, knoglebrud på lemmer og hvirvelsøjle samt øjenskader. • Livsfarligt= F.eks. indre blødninger, hovedskader, skader på halshvirvler samt åndedrætsorganer.

Minimums antal			
4	6	7	8

Angreb	Parade	Slag/stød/spark
--------	--------	-----------------

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

KATAME-WAZA *(Låse teknikker)*

For hver overordnet gruppe vises mindst et eksempel på anvendelse i praksis. Transportgreb skal også indgå (fra 4. kyu).

For Katame- waza gælder, at gradueringsdommeren kan forlange de fremviste teknikker brugt i Jigo-wazasammenhæng – evt. som stikprøve.

YUBI-GATAME *(fingerlåse)* / TE-KUBI-GATAME *(håndledslåse)*

Minimums antal			
2	2	3	4

Fremvises i Tachi-waza.

Teknik navn		
Kote gaeshi.		Forsvar mod dobbelt håndledsgreb.

Te kubi Kote gaeshi. (Brudegreb)		
---	---	--

Buk en tommelfinger.		Omklamring bagfra armene frie.
-----------------------------	---	--------------------------------

Kote mawashi. 		
--	--	--

En fingerlås 		
---	--	--

Ude-gatame (Armlåse) / Ashi-gatame (Benlåse) Ude-gatame fremvises i henholdsvis Tachi-waza og Ne-waza. Ashi-gatame fremvises i Ne-waza. Hvor kun 1 ben/fod låses, demonstreres samtidig kontrol over det andet ben.
--

Minimums antal			
3	3	4	5

Waki gatame 	Efter enkelt håndledsgreb	
--	---------------------------	--

Te Kubi osae 	Efter dobbelt håndledsgreb	
---	----------------------------	--

Ude garami 	Bruges i Ne Waza	
---	------------------	--

Juji gatame 	Enkelt trøjegreb bagfra.	
--	--------------------------	--

Hiza gatame 	Bruges efter forsvar mod rundt gående spark (Mawashi geri)	
---	---	--

Ashi hishigi gatame (Benstræklås) 		
--	--	--

Ashi kannuki gatame (Ben over underarm) 		
--	--	--

Ashi hishigi gatame (<i>Benstræklås</i>)		
---	--	--

Sime-waza (Stranguleringer / Kubi-gatame (Nakkelåse)
Fremvises i både Tachi-waza og Ne-waza.

Minimums antal			
1	2	3	4

Ushiro Hadake jime (nøgen arm strangulering)		
---	--	--

Hadake jime		
--------------------	--	--

Kata ha jime (Én vinge strangulering)



(Bondefanger)



Kubi geishi (hage/nakke)



Lås fra Ebo-no-kata



Nakkelås 		
---	--	--

Kombinationer. Lås til lås og Overtagelser				
Minimums antal				
0	1	2	3	

Waki gatame 	Kote gaeshi. 
---	---

Ashi hishigi gatame (Benstræklås) 	Ashi hishigi gatame (Benstræklås) 
--	--

Kote gaeshi. 	Kote mawashi. 
---	---

Overtagelser: Fra lås til lås

Kote gaeshi.



Kote gaeshi.



Kote gaeshi.



Kote mawashi.



NE-WAZA BASIS Gulvarbejde

Minimums antal			
1	2	3	4

Kesa gatame Holdegreb



Mune gatame.



Grauns Sweep (reje)



NAGE-WAZA Kasteteknik

Udføres i naturlig bevægelse og god balance til begge sider.

Gradueringsdommeren kan forlange de fremviste teknikker brugt i Jigo-wazasammenhæng – evt. som stikprøve.

Kastegrupperne Ashi-/Koshi-/ og Te-waza afsluttes med Tori i Jigo-hon-tai med greb med begge hænder i Ukes ene arm. Enkelte kast, som f.eks. O-uchi-gari og Ko-uchi-gari, afsluttes dog kun med greb med en hånd eller intet greb.

Kastegruppen Sutemi-waza kan enten afsluttes med Tori liggende eller med Tori siddende i Kyoshi-no-kamae, med greb i Ukes ene arm.

Andre typer afsluttes i kontrol som relevant for den enkelte teknik.

Minimums antal

4

6

8

10

O-soto gari

Enkelt trøjegreb bagfra.
Omvendt sidehalsgreb
Rundt gående stavslag

O-goshi

Kvæler forfra

Seoi nage

Omlkamring bagfra

Ko uchi maki komi

Kvæler fra siden

O-uchi gari 		
---	--	--

Kubi nage 		
---	--	--

Tani otoshi Bagudkast 	Sidehalsgreb	
--	--------------	--

Sukuri /Knæfangskast 		
--	--	--

Harai Goshi 		
---	--	--

Yoko wakare



NAGE-WAZA:

Kombinationer udføres som kast med Kast

Modkast udføres som kast mod kast

Minimums antal

0

1

2

4

Kombinationer:

O-soto-gari



O-uchi-gari



Sio nage



Ko-uchi makakomi



O-goshi



o-uchi-gari



o-uchi-gari



O-goshi



Modkast:



Jigo-waza Forsvarsteknikker

Det påhviler Tori, i alle Jigo-waza grupperne, at variere sit teknikvalg så "bredt" som muligt, dog altid med maksimum realisme og effektivitet for øje.

Gradueringsdommeren kan forlange teknikkerne vist til højre eller venstre

Al Jigo-waza afsluttes med enten Atemi-waza, Katame-waza eller, hvor Uke menes uskadeliggjort, i kamae i sikker afstand.

Ukes opgave er at udføre angrebene så realistisk som muligt, idet dårlige ("valne") angreb vil påvirke Toris mulighed for at yde en tilfredsstillende præstation i negativ retning.

Greb med hænder

Kvælergreb: Fremvises som forsvar mod angreb forfra, fra siden, bagfra samt liggende.

Trøjegreb: Fremvises som forsvar mod både enkelt og dobbelt trøjegreb forfra, fra siden og fra ryggen.

Hårgreb: Fremvises som forsvar mod angreb fra alle retninger.

Minimums antal			
5	7	9	11

Dobbelt håndledsgreb	Kote gaeshi		
			

Dobbelt trøjegreb	Hiza geri	Hår/hagekast	Kyaku tsuki (dybt stød)
			

Hårgreb bagfra	Kote hineri	Ude Osae	
			

Kvæler forfra	Albuestød mellem arme	O-goshi	Spark til nyre
			

Enkelt håndledsgreb	Mawashi geri	Waki gatame	Eventuelt liggende
			

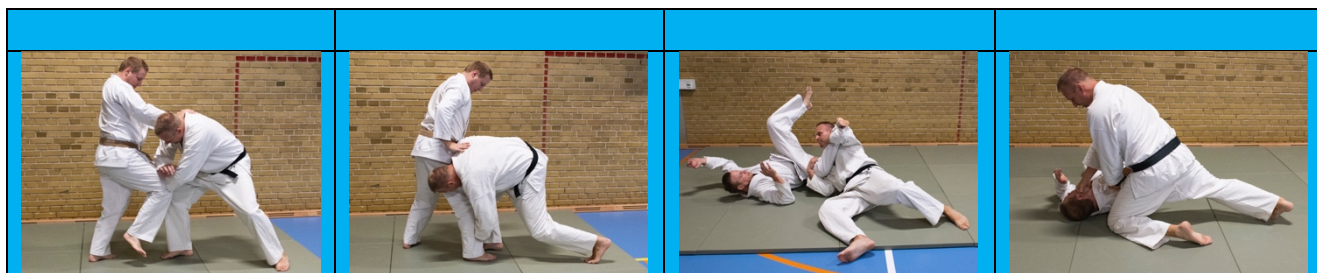
Enkelt trøjegreb	Kuzure kote mawashi	Skub på albue	
			

Enkelt trøjegreb bagfra	Gyaku tsuki	O soto gari	Juji gatame
			

Kvæler fra siden			
			

Liggende kvæler			
			



Greb med arme

Halsgreb/Nakkelåse: Gruppen omfatter følgende angrebstyper: Sidehalsgreb, omvendt sidehalsgreb samt dobbelt Nelson. Alle tre typer skal, hvor kravet er højt nok, fremvises.

Omklamring: Fremvises som forsvar mod angreb med henholdsvis låste og frie arme, forfra, bagfra og fra siden

Minimums antal			
2	4	6	7

Omklamring forfra	Hiza Geri	Kubi geishi (hage/nakke)	Kyaku tsuki (dybt stød)

Sidehalsgreb			Kyaku tsuki (dybt stød)

Omklamring bagfra	Slag i skridtet	Seoi nage	Juji gatame

Omklamring fra siden	Ko uchi maki komi	Slag til hovedet	
			

Omvendt sidehalsgreb	Slag i skridtet	O soto gari	Kyaku tsuki (dybt stød)
			

Omvendt sidehalsgreb	Slag i skridtet	O soto gari	Kyaku tsuki (dybt stød)
			

Dobbelt nielson			
			

Omklamring forfra	Hiza geri	O goshi	Kyaku tsuki (dybt stød)
			

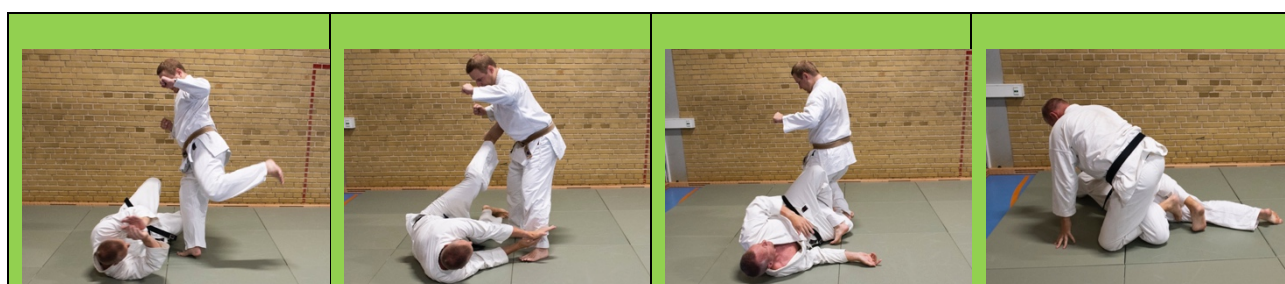
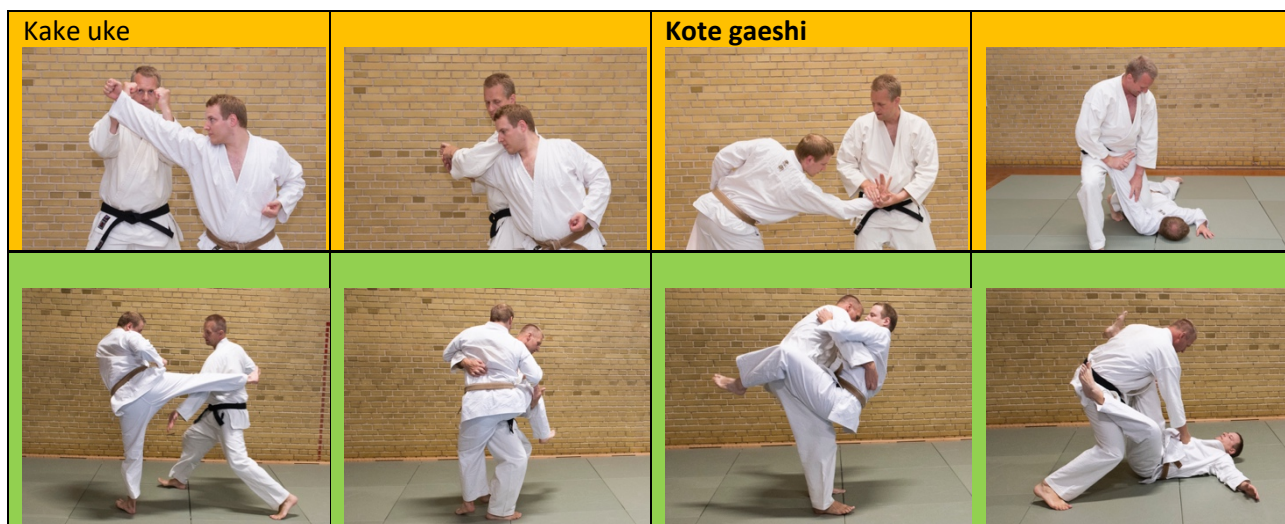
Slag og spark

Nævestød/slag: Fremvises som forsvar mod realistiske stød/slag angrebssituationer

Spark/tramp: Fremvises som forsvar mod realistiske spark/tramp angrebssituationer i både Tachi-waza og Ne-waza.

Minimums antal			
2	4	6	7

Oi tesuki (Lige stød) 	Gyaku tsuki (Lige stød). 	Kubi geishi (hage/nakke) 	
Soto uke 	Teisho tsuki (hagestød) 	O soto gari 	Juji gatame 
		Hiza gatame 	
Uchi gedan barai 			Kyaku tsuki (dybt stød) 

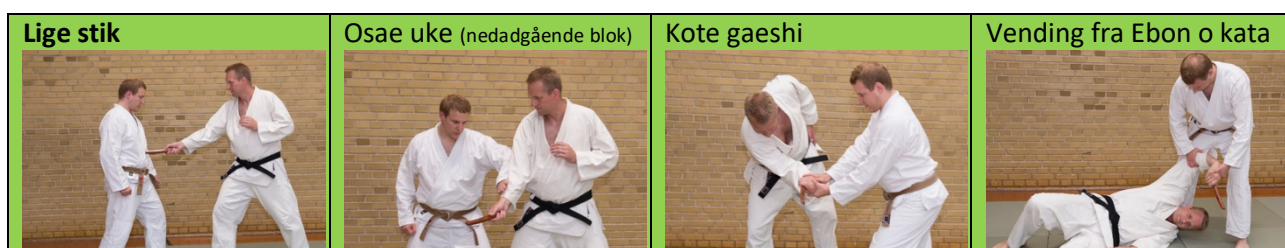


Våben incl. trussel

Knivstik: Fremvises som forsvar mod knivangreb fra forskellige vinkler. Angrebene skal være direkte.
 Slag med genstand: Fremvises som forsvar mod slag fra oven, slag fra siden, både for- og baghånds.
 Knivtrussel: Fremvises som forsvar mod knivtrussel forfra og fra ryggen både i Tachi-waza og Ne-waza.

Minimums antal			
0	2	4	6

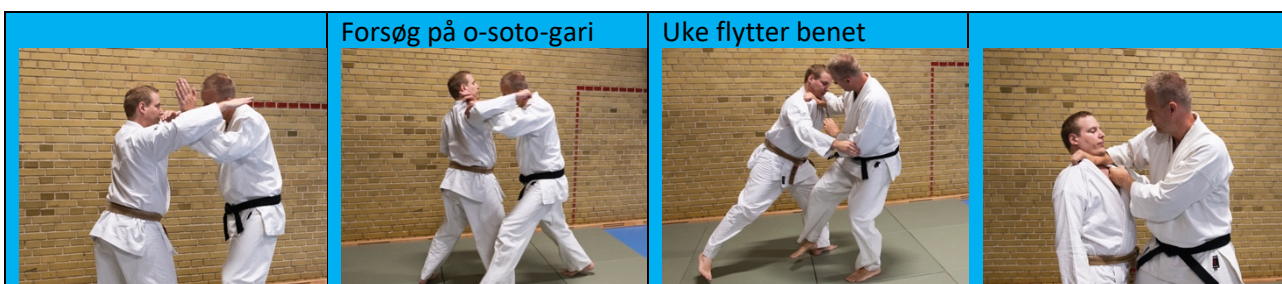






JIGO-WAZA kombinationer

Minimums antal			
0	0	0	2



Forsøg på o-soto-gari

Uke flytter benet

Ebo-no kata			
0	Serie 1	Serie 1+2	Serie 1+2+3

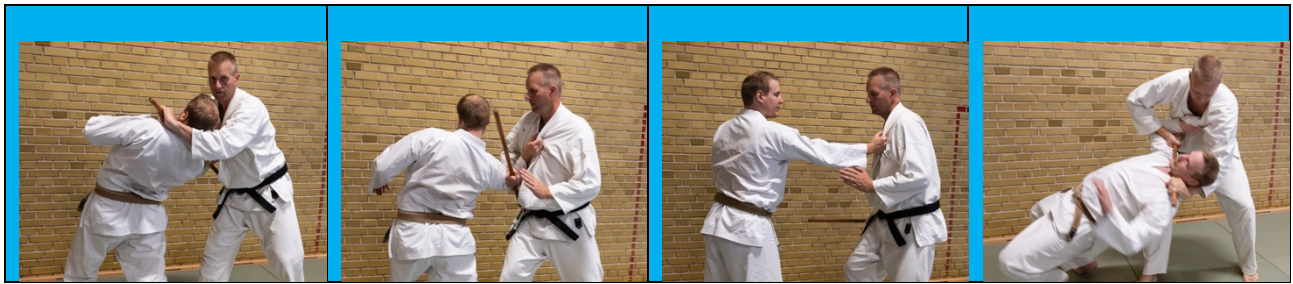
Duo-games			
0	Serie 1	Serie 1+2	0

Fighting			
0	0	2	4



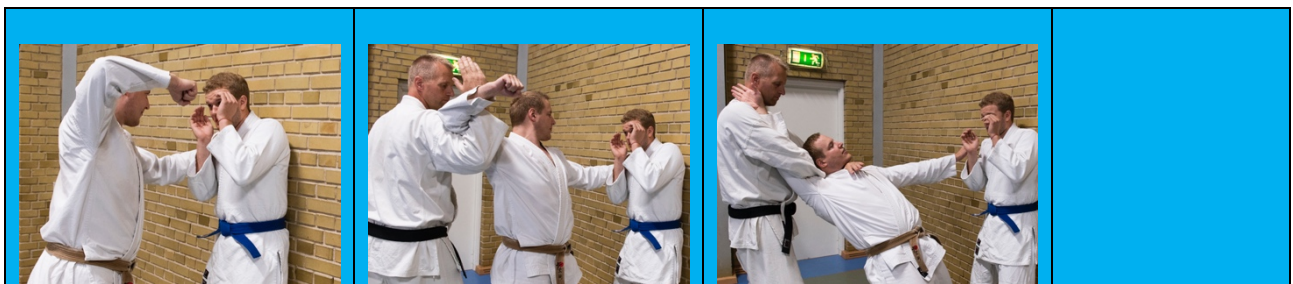
Forsvar med våben (stav)			
0	0	0	3





Ne-waza Legekamp			
30 sek.	1 min.	0	0

Hjælp til 3 person			
0	0	0	2



--	--	--	--



Randori Med flere modstandere			
0	0	2	2

Randori Reaktionsbanetræning			
8	0	0	3

Basisteknikker der ikke er en af gradueringspensum			
Soto uke 	Gedan barai (udvendig) 	Gedan barai (indvendig) 	Uchi uke (Indvendig) 
Age uke (opadgående) 			



Ju-Jitsu Danmark

JIU-JITSU GRADUERINGSKEMA for 5. - 1. kyu senior + 1. dan

Navn:

Klub:

Licens nr.:

Grad	5. kyu	4. kyu	3. kyu	2. kyu	1. kyu	1. dan
	D A	D A	D A	D A	D A	D A
ATEMI-WAZA Slag/spark	2)	3)	4)	4)	6)	6)
KYUSHO Sårbare punkter	4)	6)	7)	8)	8)	8)
UKEMI-WAZA Faldteknik	2)	4)	5)	6)	6)	6)
KATAME-WAZA Låseteknik						
Yubi-gatame / Te-kubi-gatame Fingerlåse / Håndledslåse	2)	2)	3)	4)	5)	6)
Ude-gatame / Ashi-gatame Armlåse / Benlåse	3)	3)	4)	5)	6)	7)
Shime-waza / Kubi-gatame Stranguleringer / Nakkelåse	1)	2)	3)	4)	5)	5)
Kombinationer og overtagelser	0)	1)	2)	3)	4)	5)
Ne-waza basis Gulvarbejde	1)	2)	3)	4)	5)	6)
NAGE-WAZA Kasteteknik	4)	6)	8)	10)	12)	14)
Kombinationer og modkast	0)	1)	2)	4)	6)	8)
JIGO-WAZA Forsvar mod						
Greb med hænder	5)	7)	9)	11)	13)	15)
Greb med arme	2)	4)	6)	7)	8)	9)
Slag, spark og tramp	4)	5)	6)	8)	10)	12)
Våben, inkl. trusler	0)	2)	4)	6)	8)	10)
Kombinationer	0)	0)	0)	2)	3)	4)
SPECIALE						
Ebo-no-kata	0)	Serie 1	Serie 1-2	Serie 1-3	Serie 1-4	Speciale på ca. 8 min.
Duo-games	0)	1 serie	2 serier	0)	0)	
Fighting	0)	0)	2)	4)	4)	
Forsvar med våben (stav)	0)	0)	0)	3)	4)	
Ne-waza Legekamp	30 sek.	1 min.	0)	0)	0)	
HJÆLP til 3. person	0)	0)	0)	2)	3)	4)
RANDORI Flere modstandere	0)	0)	2)	2)	4)	5)
RANDORI RBM-træning	8)	10)	10)	12)	14)	16)
BESTÅET	Nej Ja	Nej Ja	Nej Ja	Nej Ja	Nej Ja	Nej Ja
Dato						
Gradueringsdommer						

Gradueringskemaet opbevares i klubben og skal forefindes ved graduering

Gældende fra 01.04.2016

Ordforklaring

A:

AI = Koordination/harmoni.

ASHI = Ben eller fod.

ASHI - GATAME = "Fod- og benlåse", omfatter låse mod knæ- og fodled.

ASHI - WAZA = Fod- eller benteknik. Kasteteknik hvor fod eller ben spiller en stor rolle for udførelsen af kastet.

ATE = Slå, ramme. (kaldes også atemi).

ATEMI - WAZA = Kunsten at ramme modstanderens vitale punkter med slag-, stød- og sparketeknikker.

B:

BARAI = Fejning. Som HARAI.

BO = En bo er en træstav, der anvendes inden for japanske kampdiscipliner, og er omkring 150 cm lang.

BUDO = Krigerens vej. Samlet betegnelse for japanske kampsystemer.

BUNKAI = Nedbrydning; opdeling (typisk brugt i forbindelse med kata for at forstå de enkelte dele).

C:

CHUDAN = Midterregion/sektion på kroppen. Mavehøjde.

D:

DAN = Grad, rank, niveau.

DOJO = Træningssal.

E:

EBI = Rejeligende.

EBI - WAZA = Rejeligende bevægelse i ne-waza.

EMPI = Albue. Desuden navnet på karatekata.

ERI = Krave, revers.

F:

FUSEGI = selvforsvar

G:

GAESHI = Drejning udad, vending.

GAKE/KAKE = Krog.

GARAMI = Bøje, sno, sammenfiltre.

GARI = Mejende bevægelse (mod ben med vægt på).

GATAME/KATAME = Kontrollere, holde. Bruges også i forbindelse med låseteknik.

GEDAN = Nedadgående, under hoftehøjde.

GERI/KERI = Spark. **GONOSSEN-WAZA** = Kampinitiativ/overtagelse af påbegyndt teknik.

GOSHI/KOSHI = Hofte.

GURUMA/KURUMA = Hjul.

GYAKU = Omvendt, modsat. **HADAKA** = Nøgen

H:

HAJIME = Begynd (begynd kampen).

HANE = Spring, hop.

HARA = Mave.

HARAI = Fejende. Som BARAI. (mod ben uden vægt på).

HIDARI: Venstre.

HIJI = Albue.

HIKI = Trække, fx hikite; trække hånden [til sig], modtræk ved stød.

HISHIGI = Strække.

HIZA = Knæ

HODOKI WAZA = Frigørelsesteknikker fra greb med hænder og omklamringer.

I:

IAI-DO = Kunsten at trække sværdet (Katana) før kampen begynder.

IDORI = Siddende, siddende forsvar.

IPPON = Et point (fuld scoring).

IRIMI = Er den handling, hvor Tori går lige ind i et angreb, i modsætning til den mere indirekte indgang, som kaldes tenkan.

J:

JIGO-HON-TAI = Selvforsvarsstilling. Defensiv stilling, med dobbelt skulderbreddes afstand mellem fødderne og bøjede knæ.

Medfører et lavtliggende tyngdepunkt, og balancen er derfor svær at bryde, men det er svært at bevæge sig hurtigt i stillingen. Kan indtages med venstre fod forrest (Hidari-jigo-tai) eller højre fod forrest. (Migi-jigo-tai).

JIGO-WAZA = Selvforsvarsteknik (gruppe).

JITSU = Kunst, teknik. Anvendt ved betegnelsen af japanske kampsystemer.

JIME/SHIME = Strangulering.

JIU-JITSU = "Den milde kunst". Våbenløst kampsystem. Kunsten at kæmpe med en bevæbnet eller ubevæbnet modstander uden selv at bruge våben, eller kæmpe med et lille våben med en modstander, der har et stort våben.

JO = Stav under 1,5 m lang. Sædvanligvis ca. 1,2 m.

JO-JITSU = "Stavkunsten". Stavkamp.

JODAN = Opadgående, mod hovedet.

JOSEKI = Hædersplads. Plads til gradueringsdommere.

JUJI = Kryds, fx ude hishigi juji gatame – arm stræk kryds lås.

K:

KAIBO = En kaibo er en træstav, der anvendes inden for japanske kampdiscipliner, og er omkring 40-45 cm lang.

KAKE = Kasteudførelse.

KAMAE = Kampstilling, stand.

Shizentai - Naturlig kropsholdning.

Kiba-Dachi (rytterstilling). Fødderne er placeret parallelt og bredt, kropsvægten er central og lav, ryggen er strakt, knæene og fødderne peger lidt indad.

Zenkutsu-Dachi (fremadrettet stilling). Kampstilling, vægt på forreste ben.

Kokutsu-dachi (bagudrettet stilling). Kampstilling med vægt på bageste ben.

KAMIZA = Øverste sæde i dojo. Også kaldet jouseki, ærespladsen

KANSETSU-WAZA = "Ledlåseteknikker". Kunsten at bøje, strække og vride modstanderens led.

UDE-GATAME = Armlåse, både bøjet og strakt

TE-KUBI-GATAME = Håndledslåse

ASHI-GATAME = Benlåse

YUBI-GATAME = Fingerlåse

KUBI-GATAME = Nakkelåse

DOJOKUN Etikette i Dojoen

Træningsstart og -slut

Når træningen begynder eller slutter klapper instruktøren tre gange i hænderne. Herefter går alle på linje med den højst graduerede først.

Der opstilles efter bæltefarver, uanset om der trænes i gi, eller i T-shirt og lign.

I danrækken opstilles kun efter farve, ikke efter dangrad.

Instruktøren sætter sig i seiza, herefter sætter alle elever sig i seiza samtidigt.

Instruktøren giver signal til meditation ved at sige "Mokusō".

Instruktøren ender meditation ved at sige "Mokusō yame"

Hvis dojo'en har en kamiza:

(Instruktøren vender sig mod kamiza og siger: Rei; Alle bukker mod kamiza.)

Instruktøren bukker mod hjælpetræneren, Dan-graduerede og evt. æresgæster.

Instruktøren vender sig mod eleverne. Den højst graduerede elev beder alle bukke ved at sige: "Sensei ni rei".

Instruktøren rejser sig, og giver tegn til at eleverne rejser sig.

Alle elever rejser sig samtidigt.

Alle bukker på instruktørens tegn.

Generelt

Alle skal møde til den fastsatte tid.

Hvis man ønsker at forlade træningen før tiden, meddeler man dette til instruktøren.

Har man nogen skavanker, der gør, at man ikke kan udføre visse øvelser, meddeler man dette til træneren.

Hvis man bliver skadet, meddeler man dette til instruktøren.

Negle på hænder og fødder skal være kortklippede, så man ikke skader sig selv eller andre.

Der må ikke bæres sko, huer, smykker og lign. på måtten. Smykker der ikke kan fjernes, tildækkes med sportstape.

Gi og øvrigt træningsudstyr skal vaskes meget jævnligt.

Brug ikke andres ting uden at have spurgt om lov først. Hverken under træningen eller i pauserne.