

Pensum 1. Dan

Kamae:
(stand)

Jodan-gamae
Defensiv
Offensiv

Tai-sabaki:
(kropsbevægelser)

Kawashi
Irimi
Tenkan
Yoko

Ashi-sabaki:
(benbevægelser)

Tsugi-ashi
Ayumi-ashi

Ukemi-waza:
(faldteknik)

Mae-ukemi
Mae-kaiten-ukemi
Yoko-ukemi
Ushiro-ukemi
Ushiro-kaiten-ukemi

Uke-waza:
(parader)

Jodan-soto-uke
Chudan-soto-uke
Gedan-soto-uke
Jodan-uchi-uke
Gedan-uchi-uke

Tsuki-waza:
(stød)

Tsuki
Mawashi-tsuki
Teisho-tsuki
Ura-tsuki
Ude-tsuki
Hiraken-tsuki

Uchi-waza:
(slag)

Uraken-uchi
Yubi-uchi
Tekubi-uchi
Hiji-uchi
Shuto-uchi
Hiraken-uchi
Haito-uchi

Keri-waza:
(spark)

Mae-geri
Mawashi-geri
Yoko-geri
Ushiro-geri
Hiza-geri

Nage-waza:

(kast)

Te-waza:

Kiri-otoshi

Ashi-dori

Shiho-nage

Ude-nage

Ude-gaeshi

Ryote-ashi-dori

Ura-ryote-ashi-dori

Kata-waza:

Ippon-seionage

Koshi-waza:

O-goshi

Ashi-waza:

Hasami

Ura-hasami

O-soto-gari

O-uchi-gari

Sutemi-waza:

Yoko-guruma

Tawara-gaeshi

Kansetsu-waza:

(låse)

Kubi-waza:

Hashi-mawashi

Kata-waza:

Waki-gatame

Ude-garami

Ura-ude-garami

Hiji-waza: Juji-gatame
Ude-hisigi
Kanugi-gatame

Te-waza: Yoko-tekubi-hisigi
Kote-gaeshi
Kote-osae
Kote-hineri
Tekubi-hisigi

Yubi-waza: Yubi-hisigi

Ashi-waza: Ashi-hisigi
Hiza-hisigi
Ashi-gaeshi
Ashi-garami

Osaekomi-waza
(Holdegreb) Kata-gatame
Hon-kesa-gatame

Shime-waza
(Stranguleringer) Juji-jime
Ude-jime
Ura-juji-jime
Hadaka-jime
Kata-ha-jime
Sangaku-jime

Slag

Angreb:	Mål:				
H. lige slag	Jodan Hagen				
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	kansetsu:	
Yderside	V. yoko	V. Jodan-soto	H. mae-geri Gedan skridtet	Ude-hisigi	

Angreb:	Mål:				Position:
V. lige slag	Jodan Hagen				Liggende på side
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	kansetsu:	kansetsu:
Inderside	V. yoko	V. jodan-soto	H. mae-geri Gedan skinnebenet	Kote-gaeshi	Yubi-hisigi Kote-hineri blok med foden

Angreb:	Mål:				
H. sving slag	Jodan Kæben				
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Atemi:	Atemi:	
Yderside	V. kawashi	H. mawashi-tsuki Chudan solarplexus	V. teisho-tsuki Jodan kæbe	H. teisho-tsuki Jodan kæbe	

Angreb:	Mål:				
V. sving slag	Jodan Kæben				
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Atemi:	Atemi:	
Yderside	H. kawashi	V. mawashi-tsuki Chudan solarplexus	H. ura-tsuki Chudan ribben	V. teisho-tsuki Jodan kæben	

Angreb:	Mål:					
H. lige slag	Jodan Hagen					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Atemi:	Atemi:	
Yderside	V. Irimi	V. jodan-soto H. uchi-uke	V. teisho-tsuki Jodan kæben	H. tsuki Chudan ribben	H. mae-geri Gedan skinnebenet	

Angreb:	Mål:					Position:
V. lige slag	Jodan Hagen					Liggende på siden
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Atemi:	Nage:	Atemi:
Inderside	V. irimi	V. jodan-soto H. uchi-uke	V. ude-tsuki Jodan halsen	H. Ude-tsuki Jodan halsen	O-soto-gari	Ude-hisigi Over lysken

Angreb:	Mål:					
H. sving slag	Jodan Kæben					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Atemi:	Nage:	Atemi:
Inderside	V. irimi	V. jodan-uchi	H. teisho-tsuki Jodan h. skulder	H. ude-tsuki Jodan halsen	O-uchi gari	H. mae-geri Gedan skridtet

Angreb:	Mål:		Note:	Position:		
H. lige slag	Chudan Solarplaxus		Armen forbliver strakt	Knælende		
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Kansetsu:	Kansetsu:		
Yderside	V. tenkan	V. chudan-soto	Ude-hisigi Med underarmen	Ude-hisigi Med underarmen		

Angreb:	Mål:		Note:	Position:		
H. lige slag	Chudan Solarplexus		Armen trækkes tilbage	Liggende på maven		
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Kansetsu:	Kansetsu:		
Yderside	V. tenkan	V. chudan-soto	Ude-garami Træk i albueledet m. h. hånd	Ude-garami med hænderne		

Angreb:	Mål:		Note:	Note:	Note:	Note:
V. lige slag	Chudan Solarplexus		Armen trækkes tilbage	Træde igennem	Nedtagning til liggende	Liggende
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Atemi:	Kansetsu:	Atemi:
Inderside	V. tenkan	V. chudan-soto	V. ude-tsuki Jodan halsen	V. Hiza-geri Gedan inderlår	Ude-garami Fat om eget håndled	Ude-garami Blok hofte med knæ

Angreb:	Mål:		Note:	Position:		
V. lige slag	Chudan Solarplexus		Armen forbliver strakt	Liggende på maven		
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Kansetsu:		
Inderside	V. tenkan	V. chudan-soto	V. uraken-uchi Jodan tindingen	Ude-hisigi 2 hænder indersiden		

Angreb:	Mål:					
H. sving slag	Chuddan Ribben					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Atemi:	Atemi:	Atemi:
Inderside	V. irimi	V. gedan-uchi	H. hiraken-tsuki Chudan h. skulder	H. shuto-uchi Jodan halsen	V. teisho-tsuki Jodan kæben	H. tsuki Chudan ribben

Angreb:	Mål:	Note:	Note:			
V. og H. sving slag	Jodan hovedet	Siddende på maven	Poster med hånden			
Forsvar:	Uke:	Note:	Note:	Atemi/Kansetsu:		
Liggende på ryggen	Beskytte med begge arme	Stød med hoften	Slå armen væk	Frit		

Spark

Angreb:	Mål:					
H. lige spark Træd frem	Gedan Skridtet					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Nage:		
Yderside	V. tenkan	V. gedan-soto	H. teisho-tsuki Jodan kæben	Kiri-otoshi		

Angreb:	Mål:					
H. lige spark Træk tilbage	Gedan Skridtet					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Atemi:		
Inderside	V. tenkan	V. gedan-soto	H. mae-geri Gedan skridtet / knæ	Yubi-uchi Jodan øjnene		

Angreb:	Mål:					
H. sving spark Træd frem	Chudan Ribben					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Atemi:	Kansetsu:	
Inderside	H. irimi - tenkan	V. gedan-uchi	H. uraken-uchi Jodan kæben	V. ude-tsuki Jodan halsen	Hashi-mawashi Med underarmen	

Angreb:	Mål:					
H. sving spark Træk tilbage	Chudan Ribben					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Atemi:		
Inderside	H. irimi - tenkan	V. gedan-uchi	V. mawashi-geri Gedan inderlåret	H. mawashi-geri Gedan yderlår		

Angreb:	Mål:				Position:	
H. sving spark Træd frem	Jodan Ansigtet				Liggende på ryggen	
Forsvar:	Note:	Atemi:	Uke:	Nage:	Atemi:	
Liggende på ryggen	Drej over på siden og blok med skinnebenet	H. mawashi-geri Gedan yderlåret	Dobbelt Søg frem mod sparket	Hasami	Frit	

Angreb:	Mål:				Position:	
H. sving spark Træd frem	Chudan Maven				Liggende på maven	
Forsvar:	Note:	Atemi:	Uke:	Nage:	Kansetsu:	
Liggende på ryggen	Drej over på siden og blok med skinnebenet	H. mawashi-geri Gedan yderlåret	Dobbelt Søg frem mod sparket	Ura-hasami	Ashi-garami	

Angreb:	Mål:					
H. side spark Træk benet tilbage	Chudan Solarplexus					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:			
Inderside	H. irimi	H. gedan-uchi	V. uraken-uchi Gedan yderlåret			

Angreb:	Mål:				Position:	
H. side spark Træd frem	Chudan Solarplexus				Liggende på maven	
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Nage:	Kansetsu:	
Yderside	V. irimi	H. gedan-uchi	V. uraken-uchi Gedan yderlåret	O-uchi-gari Bagfra	Ashi-garami	

Angreb:	Mål:					Position:
H. bagud spark Træd frem	Chudan Solarplexus					Liggende på maven
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Nage:	Atemi:	Kansetsu:
Yderside	V. irimi	V. gedan-uchi	H. mae-geri Gedan knæet	Ura-ryote-ashi-dori	Spark Gedan skridtet	Dobbelt waki-gatame stående

Angreb:	Mål:					
H. bagud spark Træk benet tilbage	Chudan Solarplexus					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:			
Yderside	V. irimi	V. gedan-uchi	V. mae-geri Gedan knæet			

Kniv

Angreb:	Mål:					
H. lige knivstik	Jodan Halsen					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Atemi:	Nage:	Kansetsu:
Yderside	V. irimi	V. jodan-soto H. uchi-uke	V. hiji-uchi Jodan albueledet	V. uraken-uchi Jodan næsen	Ude-gaeshi	Kote-osae

Angreb:	Mål:					Position:
V. lige knivstik	Jodan Halsen					Liggende på siden
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Atemi:	Kansetsu:	Kansetsu:
Inderside	V. irimi	V. jodan-soto H. uchi-uke	V. uraken-uchi Jodan tindingen	V. Ude-tsuki albueledet Afvæbning	Ura-ude-garami	Ura-ude-garami Blok med foden

Angreb:	Mål:					
H. lige knivstik	Chudan Solarplexus					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Kansetsu:		
Yderside	V. irimi	V. gedan-soto	V. ude-tsuki albueledet Afvæbning	Ude-hisigi Med underarmen		

Angreb:	Mål:			Note:		
V. lige knivstik	Chudan Solarplexus			Afvæbning		
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Kansetsu:	Kansetsu:	Atemi:
Inderside	V. irimi	V. gedan-soto	V. shuto-uchi Jodan halsen	Ude-hisigi 1 hånd / snap Indersiden	Ude-hisigi Med begge hænder	V. hiza-geri

Angreb:	Mål:					
H. overhåndsstik	Chudan V. side					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Note:	Kansetsu:	
Indersiden	H. irimi	V. chudan-uchi	H. hiraken-tsuki Jodan halsen	Skift til ydersiden	Ude-hisigi Over skulderen	

Angreb:	Mål:				Note:	
H. overhåndsstik	Chudan Maven				Afvæbning	
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Atemi:	Kansetsu:	Kansetsu:
Ydersiden	H. tenkan	V. gedan-uchi	V. shuto-uchi Jodan struben	V. hiji-uchi Jodan ansigtet	Kanugi-gatame Ude-gaeshi	Kote-osae løftende

Angreb:	Mål:		Note:			
H. overhåndsstik	Chudan H. side		Afvæbning			
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Kansetsu:	Kansetsu:	
Yderside	V. irimi	H. gedan-uchi	Hiji-uchi H. hiraken-uchi H. tsuki Chudan hånden	Yubi-hisigi Kote-hineri	Kote-osae	

Angreb:	Mål:				Position:	
H. underhåndsstik	Jodan V. side af halsen				Liggende på siden	
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Kansetsu:	Kansetsu:	
Inderside	H. irimi	V. jodan-uchi	H. hiraken-uchi Chudan overarmen	Ushiro-ude-garami	Ushiro-ude-garami Blok med foden	

Angreb:	Mål:					Position:
H. underhåndsstik	Jodan Halsen					Liggende
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Kansetsu:	Atemi:	Kansetsu:
Yderside	V. irimi	V. jodan-soto	H. hiraken-tsuki Jodan halsen	Ude-garami	Teisho-tsuki	Ude-garami Hashi-mawashi

Angreb:	Mål:					
H. underhåndsstik	Jodan H. side af halsen					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Atemi:		
Yderside	V. irimi	H. jodan-uchi V. jodan-soto	H. uraken-uchi Chudan håndryggen	H. hiraken-uchi Jodan ansigtet		

Angreb:	Mål:					
H. Knivsnit Forhånd	Jodan Halsen					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Note:	Atemi:	Kansetsu:	
Inderside	H. irimi	V. jodan-uchi	Før armen videre	H. tsuki Jodan halsen	Frit	

Angreb:	Mål:					
V. knivsnit Forhånd	Chudan Maven					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Note:	Atemi:	Kansetsu:	
Inderside	H. irimi	V. gedan-uchi	Før armen videre	H. tsuki Jodan halsen	Frit	

Stok

Angreb:	Mål:					
H. højt slag	Jodan Pandem					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Kansetsu:	Kansetsu:		
Yderside	V. irimi	H. uchi-uke	Hashi-mawashi	Ude-hisigi Over låret Knælende		

Angreb:	Mål:					
V. højt slag	Jodan Panden					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Nage:	Kansetsu:		
Inderside	V. irimi	H. uchi-uke	Ippon-seionage	Ude-hisigi Over lysken Stående		

Angreb:	Mål:					
H. forhånd	Jodan Tindingen					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Nage:	Kansetsu:	
Inderside	H. irimi-tenkan	V. jodan-uchi	H. uraken-uchi Jodan underarmen	Shiho-nage	Shiho-nage Blok med foden	

Angreb:	Mål:					
V. forhånd	Jodan Tindingen					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Atemi:	Atemi:	Nage:
Inderside	V. irimi-tenkan	H. jodan-uchi	V. uraken-uchi Jodan underarmen	H. shuto-uchi Chudan ribben	H. ude-tsuki Jodan albueledet	Ude-nage

Angreb:	Mål:				Position:	
H. baghånd	Jodan Tindingen				Liggende på maven	
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Nage:	Note:	Kansetsu:	
Yderside	V. irimi-tenkan	H. jodan-uchi V. jodan-soto	Ude-gaeshi	Vend uke direkte fra kast	Ude-garami Knælende fra oven	

Angreb:	Mål:				Position:	
V. baghånd	Chudan Siden				Liggende på maven	
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Nage:	Note:	Kansetsu:	Kansetsu:
Yderside	H. irimi-tenkan	V. gedan-uchi	Kote-gaeshi	Hiji-dori	Waki-gatame Stående Afvæbning	Kote-osae Til stående

Kvæler

Angreb:	Position:					
Strakt	Forfra					
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Kansetsu:			
	H. tenkan	H. teisho-tsuki Jodan hagen	Ude-hisigi			

Angreb:	Position:				Note:	Position:
Bøjet	Forfra				Armen er bøjet	Liggende på maven
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Note:	Nage:	Note:	Kansetsu:
	H. irimi	H. verikalt tsuki Chudan solarplexus V. teisho-tsuki Jodan næsen	Hiji-dori V. Irimi	O-soto-gari	Vend uke med hiji-dori	Ude-garami med hændene Knælende

Angreb:	Position:					
Strakt	Bagfra					
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Note:	Afslutning:		
	V. irimi-tenkan	H. uraken-uchi Chudan ribben	H. oversving	Frit		

Angreb:		Position:		Note:	Position:	
Bøjet	Bagfra			Armen strakt	Liggende på maven	
Forsvar:		Taisabaki:	Atemi:	Nage:	Note:	Kansetsu:
	H. tenkan	H. hiji-uchi Chudan Solarplexus	O-goshi	Vend ude-hisigi Med inderside af knæet	Ude-hisigi I hånd indersiden	

Angreb:		Position:		Note:	Position:
Strakt	Knælende fra siden				
Forsvar:		Note:	Atemi:	Atemi:	Kansetsu:
	Drej over på siden	H. teisho-tsuki Jodan hagen	Ben på tværs af halsen	Juji-gatame	

Angreb:		Position:		Note:	Position:		
Bøjet	Knælende fra siden				Ligende		
Forsvar:		Note:	Note:	Atemi:	Kansetsu:	Note/Atemi:	Kansetsu:
	Støt på begge fødder	Fat om baghovedet med v. hånd	H teisho-tsuki Jodan hagen	Hashi-mawashi	Note: pres på kæben Stamp på arm	Fri	

Angreb:		Position:		Note:	Position:
Strakt	Knælende fra oven				
Forsvar:		Atemi:	Kansetsu:	Note:	Position:
Liggende på ryggen	H. teisho-tsuki Jodan hagen	Ude-hisigi To hænder			

Angreb:	Position:					
Strakt	Knælende imellem benene					
	Note:	Kansetsu:	Note:	Atemi:	Atemi:	
	Drej om på siden Blok med foden	Ude-hisigi med benet	Uke vælter bagover	Hælstød Chudan solarplexus	Hælstød Chudan ribben	

Angreb:	Position:					
Strakt	Siddende på maven					
	Atemi:	Note:	Atemi:			
	H. tsuki Chudan ribben	Pres bag albue Stød med hoften	Frit			

Angreb:	Position:		Position:	Position:		
H. underarm	Forfra		Liggende på ryggen	Liggende på maven		
Forsvar:	Atemi:	Nage:	Kansetsu:	Note:		
	H. ura-tsuki Gedan skridtet	Tawara-gaeshi	Hashi-mawashi	Pres mod hovedet		

Angreb:	Position:			Position:	Position:	
H. underarm	Forfra			Liggende på ryggen	Liggende på maven	
Forsvar:	Atemi:	Atemi:	Nage:	Kansetsu:	Kansetsu:	
	H. ura-tsuki Gedan skridtet	H. hiji-dori Jodan ansigtet	Ashi-dori	Ashi-hisigi	Ashi-hisigi	

Angreb:	Position:			Position:		
H. underarm	Bagfra Med træk			Stående		
Forsvar:	Atemi:	Taisabaki:	Atemi:	Kansetsu:		
	V. tsuki Jodan ansigtet	V. tenkan	Hiji-uchi Chudan solarplexus	Ude-garami		

Angreb:	Position:					
H. underarm	Bagfra Med skub					
Forsvar:	Nage:	Kansetsu:				
	Ippon-seionage	Frit				

Angreb:	Position:		Position:	Position:		
H. underarm	Fra siden Med træk		Stående	Liggende på maven		
Forsvar:	Atemi:	Taisabaki:	Kansetsu:	Kansetsu:		
	H. ura-tsuki Gedan skridtet	V. tenkan	Ude-garami	Ude-garami Knælende		

Angreb:	Mål:					
H. underarm	Fra siden Med skub					
Forsvar:	Nage:	Atemi:				
	Yoko-guruma	Frit				

Greb

Angreb:	Position:		Position:			
H. håndledsgreb Parallelt Med træk	Forfra		Stående			
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Kansetsu:			
	V. irimi	H. tekubi-uchi Jodan halsen	Ude-garami			

Angreb:	Mål:				Position:	
H. håndledsgreb Diagonalt	Forfra				Liggende på maven	
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Kansetsu:	Note:	Kansetsu:	
	V. irimi	V. teisho-tsuki Jodan kæben	Yoko-tekubi-hisigi	Hiji-dori	Waki-gatame Stående	

Angreb:	Position:					
Dobbelt håndledsgreb	Forfra Med skub					
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Note:	Atemi:	Kansetsu:	
	V. irimi	H. mae-geri Gedan skridtet	Frigørelse	V. uraken-uchi Jodan næsen	Kanugi-gatame	

Angreb:	Position:					
Dobbelt håndledsgreb	Forfra Med træk					
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Kansetsu:	Atemi / kansetsu:		
	V. irimi	H. hiza-geri Gedan skridtet	Omvendt kote- gaeshi	Frit		

Angreb:	Position:					
Dobbelt håndledsgreb	Bagfra Med træk					
Forsvar:	Note:	Kansetsu:	Note:	Kansetsu:		
	Udbalancering	Kote-hineri	Træk ned	Frit		

Angreb:	Position:					
Dobbelt håndledsgreb	Bagfra Med skub					
Forsvar:	Atemi:	Atemi:	Nage:	Kansetsu:		
	Ushiro-geri Gedan knæet	Hiji-uchi Jodan ansigtet	Ude-gaeshi	Kote-osae Skinneben mod halsen		

Angreb:	Position:					
H. greb i revers med træk	Forfra					
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Atemi:	Kansetsu:		
	V. irimi	H. tekubi-uchi Jodan halsen	H. hiza-geri Gedan yderlåret	Ura-ude-garami til liggende		

Angreb:	Mål:				Position:	
V. greb i revers med skub og slag	Jodan kæben				Liggende	
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Atemi:	Kansetsu:	
	H. yoko	V. jodan-uchi	V. teisho-tsuki Jodan hagen	V. mawashi-geri Gedan inderlåret	Tekubi-hisigi	

Angreb:	Position:					
H. greb i v. ærme m. træk	Forfra					
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Note:	Kansetsu:	Atemi:	Kansetsu / nage:
	V. irimi	H. tekubi-uchi jodan halsen	H. albue bag ukes og pres	Ude-hisigi Drej Frigørelse	V. hiji-uchi Chudan solarplexus	Frit

Angreb:	Mål:					
V. greb i ærme m. træk og slag	Jodan kæben					
Forsvar:	Taisabaki	Uke:	Atemi:	Kansetsu:		
	H. yoko	V. jodan-uchi	V. teisho-tsuki Jodan hagen V. maswashi-geri Gedan inderlåret	Yoko-tekubi-hisigi med albue		

Angreb:	Mål:				Position:	
Dobbeltgreb i h. og v. ærme med skalle	Jodan ansigtet				Til liggende	
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Atemi:	Atemi:	Kansetsu:	
	H. irimi	V. teisho-tsuki Jodan ansigtet	H. tsuki Chudan solarplexus	H. hiza-geri Gedan låret	Ura-ude-garami Blok med foden	

Angreb:	Position:		Position:	Position:		
Dobbelt greb i revers m. skub	Forfra		Knælende	Liggende på maven		
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Kansetsu:	Note:	Kansetsu:	
	V. tenkan	V. teisho-tsuki Jodan kæben	Yoko-tekubi-hisigi	Hiji-dori	Waki-gatame Knælende	

Angreb:	Note:			Position:		
Dobbelt greb i revers m. træk	Forfra Med skalle			Liggende		
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Kansetsu:			
	V. tenkan	V. ude-tsuki Jodan halsen	Hashi-mawashi H. Tenkan			

Angreb:	Position:					
H. hårgreb med træk	Forfra					
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Note:	Kansetsu:		
	V. irimi	H. mae-geri Gedan skinnebenet	Frigørelse Pres i v. håndled	Ude-hisigi		

Angreb:	Mål:					
H. hårgreb med træk	Bagfra					
Forsvar:	Taisabaki:	Note:	Atemi:	Kansetsu:		
	H. tenkan	Lås hånden Søg frem mod uke	V. mae-geri Gedan skinneben	Fri		

Angreb:	Mål:					
V. hårgreb med træk	Bagfra					
Forsvar:	Taisabaki:	Note:	Atemi:	Kansetsu:		
	H. tenkan	Lås hånden Søg frem mod uke	V. mae-geri Gedan skinneben	Fri		

Angreb:	Position:	Position:				
Omklamring Åben	Forfra	Liggende				
Forsvar:	Trykpunkt:	Kansetsu:				
	På siden af næsen	Hashi-mawashi				

Angreb:	Position:			Position:		
Omklamring Åben	Forfra			Stående		
Forsvar:	Trykpunkt:	Note:	Trykpunkt:	Kansetsu/Nage:		
	Pres under næsen med v. hånd (2 fingre)	Fang benet	Halsgrubepres med h. hånd (2 fingre)	Fri		

Angreb:	Position:					
Omklamring Låst	Forfra					
Forsvar:	Atemi:	Nage:	Atemi:			
	H. hiza-geri Gedan skridtet	O-uchi-gari	H. mae-geri Gedan skridtet			

Angreb:	Position:					
Omklamring Låst	Forfra					
Forsvar:	Atemi:	Kansetsu / nage:				
	H. hiza-geri Gedan inderlår	Frit				

Angreb:	Position:			Position:		
Omklamring Åben	Bagfra			Knælende		
Forsvar:	Atemi:	Taisabaki:	Atemi:	Kansetsu:		
	Knostød mod håndryggen	V. irimi-tenkan	H. mawashi-geri Chudan solarplexus	Ude-hisigi		

Angreb:	Position:	Position:	Position:			
Omklamring Åben	Bagfra	Liggende på ryggen	Liggende på maven			
Forsvar:	Atemi:	Kansetsu:	Kansetsu:	Atemi:		
	Knostød mod håndryggen	H. hiza-hisigi	Ashi-gaeshi	Mae-geri Gedan skridtet		

Angreb:	Position:	Position:				
Omklamring Låst	Bagfra	Liggende				
Forsvar:	Atemi:	Nage:	Atemi:			
	Skalle bagud Jodan næsen	Ashi-dori	H. mae-geri Gedan skridtet			

Angreb:	Position:					
Omklamring Låst	Bagfra Med skub					
Forsvar:	Nage:	Note:	Kansetsu:			
	Ippon-seionage	Vend over anklen	Ude-hisigi Med skinnebenet Knælende			

Angreb:	Position:					
Dobbelt nakke greb	Bagfra					
Forsvar:	Atemi:	Nage:	Atemi:	Note:	Atemi:	
	Hælstød Gedan skinnebenet	Ryote-ashi-dori	Uraken-uchi Jodan ansigtet	Blokker ukes hofte med knæet	Tsuki Chudan ribben	

Angreb:	Position:					
H. nakkegreb og v. håndledsgreb	Bagfra					
Forsvar:	Atemi:	Taisabaki	Atemi:	Nage/Kansetsu:		
	Hælstød Gedan skinnebenet	V. tenkan	V. hiji-uchi Chudan solarplexus	Fri		

Krav:

Afstand
Præcision
Timing
Kontanthed
Balance
Flow

Inden hver graduering skal der deltages i mindst en reationsbane
Inden hver graduering skal der deltages i mindst et af klubbens kurser

Sparring:

10 x QRD med 1 uke 10 x QRD med 2 uker

Quick Response Defence (QRD) vurderes ud fra: Reaktion, realisme og kontrol.
Børn og Ynglinge: Krav til 2. snip og bælte graduering
Voksne: Krav til bælte graduering

1 minut Reflekstræning med 1 uke 1 minut Reflekstræning med 2 uker 2 minutter Reflekstræning med 2 uker

Reflekstræningen vurderes ud fra: realisme, overblik og kontrol.
Alle: Krav til 1. snip gradueringer

1 minut Kumite 2 minutter Kumite

Kumite vurderes ud fra at se og udnytte åbninger til at sætte atemi ind, gerne i kombinationer.
Alle: Krav til alle 1. snip gradueringer

1 minut Randori tachi-waza 2 minutter Randori tachi-waza

Randori tachi-waza vurderes ud fra at udnytte åbninger til kast.
Alle: Krav til alle 1. snip gradueringer

1 minut Randori suwari-waza 2 minutter Randori suwari-waza

Randori suwari-waza vurderes ud fra at udnytte åbninger for kontrol og atemi.
Alle: Krav til alle 1. snip gradueringer

I kumite og randori er det vigtigt at uke skaber åbninger og muligheder for at tori kan vise sine færdigheder, dog uden det bliver alt for let.

30 sekunders pause imellem hvert minut.

Teori:

Nødværgeretten

Eleven skal vise kendskab til, og have en forståelse for hvorfor der findes en lov som nødværgeretten.

Dojoregler

Eleven skal have kendskab til de regler vi har i dojo'en, og have en ide om hvorfor vi har disse regler.

Basis håndledsbefrielser

Åbne hænder, drej mod tommelfingeren

Navn på klubbens formand

Ideen med dette punkt er at lære navnet på den der har det administrative ansvar i klubben, og på den måde vide hvor evt. negativ eller positiv kritik kan rettes hen, hvis der er behov for dette.

Navn på klubbens chefinstruktør

Ideen med dette punkt er at lære navnet på den der har det tekniske og instruktørmæssige ansvar i klubben. Hvis der opstår problemer eller lign., er det vigtigt at vide hvem man skal tale med.

Forklar om kuzushi. (udbalancering)

Forklaringen på udbalancerig er ganske kort: hvis man trækker en linie parallelt imellem fødderne på uke, har man den linie hvorpå uke står godt.

Trækker man derpå en linie vinkelret på denne linie, har man ukes udbalanceringsretning.

Mizu-no-kokoro Ju-jitsu

Betydningen af Mizu-no-kokoro Ju-jitsu, samt baggrunden for systemet.

Se mere på www.mizunokokoro-jujitsu.com

Etikette

Eleven skal have kendskab til den etikette der er forbundet med det at dyrke ju-jitsu.

Afvæbning af stok

Drej mod tommelfingeren

Tallene fra et til ti på japansk

- 1 - Ich
- 2 - Ni
- 3 - San
- 4 - Shi
- 5 - Go
- 6 - Roku
- 7 - Shichi
- 8 - Hachi
- 9 - Kyu
- 10 - Ju

Kyusho (sårbare punkter)

Eleven skal kunne gøre rede for et større antal (min. 20) atemi punkter fordelt på hele kroppen.

Der skal også gives en forklaring om hvilke ”våben” der bruges til at påvirke dem med, og hvilken effekt det giver ved påvirkningen.

Japanske ord:

De japanske ord er en stor del af ju-jitsu'en og bruges internationalt, dog nogle gang med variationer. Ordene beskriver flere bevægelser på en gang, derfor hurtigt danner man hurtigt et overblik over hvad det er for teknikker der skal udføres.

De japanske ord er ikke et krav, men det er en fordel med tiden at lære dem, da det vil lette træningen en hel del.

Anza	Siddestilling – skræderstilling
Arigato-go-zai-mashita	Siges efter træning, betyder mange tak for træningen
Ashi	Ben
Atemi	Smerte påvirkning via slag / spark / stød / tryk
Bo	Stav (ca. 180 cm)
Bokken	Træsværd der bruges til at træne teknikker med
Budo	En fælles betegnelse for kampkunst/ kampsport
Chudan	Mellem niveau
Dan-grad	Sortbæltegrad/ lære grad
Dojo	Træningssal, stedet hvor vi udøver Ju-jitsu eller anden budo
Dori	Pres/ greb
Gaeshi	Vridning / drejning
Gedan	Lavt nivea
Gi	Navnet på vores den hvide bomuldsdragt vi træner i
Gyaku tsuki	Slag med modsat ben forrest
Hakama	Er det traditionelle kukseskørt man bruger over gi-bukser
Hanbo	Stav (ca. 90 cm)
Hashi	Hoved
Hasami	Sakse bevægelse
Hidari	Venstre
Hiji	Albue
Hiza	Knæ
Iaito	Er en kopi af en katana, et træningssværd
Jo	Stav (ca. 120 cm)

Jodan	Højt nivea
Ju-jitsu	”Den milde kunst”
Kata	Skulder
Katana	Er et ægte skarpslebet sværd
Keri	Spark
Kiai	Er det ord der bruges om det skrig/ råb der bruges når der udføres en teknik
Kihon	Basis
Koshi	Hofte
Kubi	Nakke
Kumite	Frikamp med slag og spark
Kumi-kata	Basis greb ved kast
Kyu-grad	Elev grad
Mae	Fremad eks. Mae-geri frontspark
Mawashi	Rundt gående – cirkulært
Migi	Højre
Mokuso	Den komando der gives når vi mediterer, der fokuseres på åndedrættet
Obi	Betyder bælte
Oi stuki	Slag med samme ben forrest (træder frem)
One-gashi-masu	Siges ved start af træningen, betyder vær venlig at lær mig eller træne med mig
Randori	Kamp
Rei	Hilse
Seiza	Siddestilling - knælende
Sempai	En der har længere erfaring end en selv/ bruges også om hjælpeinstruktør
Sensei	Lære/ underviser
Soto	Indadgående - eks. Jodan-soto-uke/ høj-indadgående-parade
Sutemi-waza	Liggende kast
Suwari-waza	Knælende teknik
Tachi-waza	Stående teknik
Tanbo	Stav (ca. 60 cm)
Tanto	Kniv

Tatami	Træningsmåtte
Te	Hånd
Tori	Den der udfører teknikken
Uchi	Udadgående - eks. Gedan-uchi-uke/ lav-udadgående-parade
Uke/uke	Parade eller den der angriber Tori
Ura	Bagved
Ushiro	Bagud – eks. ushiro-ukemi rygfald/ bagudfald
Wakizashi	Det korte sværd samuraien bar sammen med sin katana
Waza	Teknik
Yame	Stop
Yoko	Side – eks. yoko-ukemi sidefald
Yubi	Finger