

Pensum 4. Kyu

Kamae:
(stand)

Jodan-gamae	Defensiv
	Offensiv

Tai-sabaki:
(kropsbevægelser)

Kawashi
Irimi
Tenkan
Yoko

Ukemi-waza:
(faldteknik)

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

Uchi-waza:
(slag)

Uraken-uchi
Yubi-uchi
Tekubi-uchi
Hiji-uchi

Keri-waza:
(spark)

Mae-geri
Mawashi-geri

Nage-waza:
(kast)

Te-waza:

Kiri-otoshi
Ashi-dori

Kata-waza:

Ippon-seionage

Koshi-waza:

O-goshi

Ashi-waza:

Hasami
O-soto-gari
O-uchi-gari

Kansetsu-waza:

(låse)

Kubi-waza:

Hashi-mawashi

Kata-waza:

Waki-gatame

Ude-garami

Hiji-waza:

Juji-gatame

Ude-hisigi

Kanugi-gatame

Te-waza:

Yoko-tekubi-hisigi

Slag

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:					
V. lige slag	Jodan Hagen					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Atemi:	Atemi:	
Yderside	V. Irimi	V. jodan-soto H. uchi-uke	H. 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

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:		
Inderside	H. irimi - tenkan	V. gedan-uchi	H. uraken-uchi Jodan kæben	V. ude-tsuki Jodan halsen		

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	

Kniv

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

Angreb:	Mål:					
V. lige knivstik	Jodan Halsen					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:	Atemi:		
Inderside	V. irimi	V. jodan-soto H. uchi-uke	V. uraken-uchi Jodan tindingen	V. Ude-tsuki albueledet Afvæbning		

Stok

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

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		

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:					
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:					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:					
H. underarm	Forfra					
Forsvar:	Atemi:	Atemi:	Nage:			
	H. ura-tsuki Gedan skridtet	H. hiji-dori Jodan ansigtet	Ashi-dori			

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:		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		

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:		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:	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:			
	H. tenkan	Lås hånden Søg frem mod uke	V. mae-geri Gedan skinneben			

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

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

Angreb:	Position:					
Omklamring Åben	Bagfra					
Forsvar:	Atemi:					
	Knostød mod håndryggen					

Krav:

Afstand

Præcision

Timing

Kontanthed

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

Reflekstræningen vurderes ud fra: realisme, overblik og kontrol.

Alle: Krav til 1. snip gradueringer

1 minut 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

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 håndledsbefrielse

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

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