

# Pensum 5. Kyu

**Kamae:** Jodan-gamae Defensiv  
(stand) Offensiv

**Tai-sabaki:** Kawashi  
(kropsbevægelser) Irimi

Tenkan

**Yoko**

**Ukemi-waza:** Yoko-ukemi  
(faldteknik) Ushiro-ukemi

**Uke-waza:** Jodan-soto-uke  
(parader) Chudan-soto-uke

Gedan-soto-uke

**Jodan-uchi-uke**

**Tsuki-waza:** Tsuki  
(stød) Mawashi-tsuki

Teisho-tsuki

Ura-tsuki

**Ude-tsuki**

**Uchi-waza:** Uraken-uchi  
(slag) Yubi-uchi

Tekubi-uchi

**Hiji-uchi**

<b>Keri-waza:</b> (spark)	Mae-geri Mawashi-geri
<b>Nage-waza:</b> (kast)	
Te-waza:	Kiri-otoshi
Koshi-waza:	O-goshi
<b>Kansetsu-waza:</b> (låse)	
Kubi-waza:	Hashi-mawashi
Hiji-waza:	Juji-gatame
Te-waza:	Yoko-tekubi-hisigi

# Slag

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>				
H. sving slag	Jodan Kæben				
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Note:</b>	<b>Atemi:</b>	
Yderside	V. kawashi	H. mawashi-tsuki Chudan ribben	Pres mod albuen	H. teisho-tsuki Jodan kæben	

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>				
V. sving slag	Jodan Kæben				
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Note:</b>	<b>Atemi:</b>	
Yderside	H. kawashi	V. mawashi-tsuki Chudan ribben	Pres op	H. ura-tsuki Chudan ribben	

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>				
H. lige slag	Jodan Hagen				
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>		
Yderside	V. Irimi	V. jodan-soto H. uchi-uke	H. teisho-tsuki Jodan kæben		

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>				
V. lige slag	Jodan Hagen				
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>		
Inderside	V. irimi	V. jodan-soto H. uchi-uke	V. ude-tsuki Jodan halsen		

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>				
H. sving slag	Jodan Kæben				
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>	
Inderside	V. irimi	V. jodan-uchi	H. teisho-tsuki Jodan h. skulder	H. ude-tsuki Jodan halsen	

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>				
V. sving slag	Jodan Kæben				
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>		
Inderside	V. irimi	V. jodan-soto H. uchi-uke	V. ude-tsuki Jodan halsen		

### Spark

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

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>				
H. lige spark Træk tilbage	Chudan Solarplexus				
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Uke:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>	
Inderside	V. tenkan	V. chudan-soto	H. mae-geri Gedan skridtet	Yubi-uchi Jodan øjnene	

## Kvæler

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>					
Strakt	Forfra					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Note:</b>			
	H. tenkan	H. teisho-tsuki Jodan hagen	Frigørelse			

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>					
Bøjet	Forfra					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Note:</b>			
	H. irimi	H. verikalt tsuki Chudan solarplexus V. teisho-tsuki Jodan næsen	Hiji-dori V. Irimi			

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>					
Strakt	Bagfra					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Note:</b>			
	V. irimi-tenkan	H. uraken-uchi Gedan skridtet	H. oversving			

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>					
Bøjet	Bagfra					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Nage:</b>			
	H. tenkan	H. hiji-uchi Chudan Solarplexus	O-goshi			

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

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>				
Bøjet	Knælende fra siden				
<b>Forsvar:</b>	<b>Note:</b>	<b>Note:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Kansetsu:</b>
	Støt på begge fødder	Fat om baghovedet med v. hånd	H teisho-tsuki Jodan hagen	Trykpunkt på siden af næsen	Hashi-mawashi

### Greb

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>				
H. håndledsgreb Parallelt Med træk	Forfra				
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>			
	V. irimi	H. tekubi-uchi Jodan halsen			

<b>Angreb:</b>	<b>Mål:</b>				
H. håndledsgreb Diagonalt	Forfra				
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>			
	V. irimi	V. teisho-tsuki Jodan kæben			

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>		<b>Position:</b>			
Dobbelt greb i revers m. skub	Forfra		Knælende			
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Kansetsu:</b>			
	V. tenkan	V. teisho-tsuki Jodan kæben	Yoko-tekubi-hisigi			

<b>Angreb:</b>	<b>Position:</b>					
H. hårgreb med træk	Forfra					
<b>Forsvar:</b>	<b>Taisabaki:</b>	<b>Atemi:</b>	<b>Note:</b>			
	V. irimi	H. mae-geri Gedan skinnebenet	Frigørelse Pres i v. håndled			

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

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

## Krav:

Afstand

Præcision

Timing

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

Reflekstræningen vurderes ud fra: realisme, overblik og kontrol.

Alle: Krav til 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.

## 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.

## 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