

Pensum 3. Kyu

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

Uchi-waza:
(slag)

- Uraken-uchi
- Yubi-uchi
- Tekubi-uchi
- Hiji-uchi
- Shuto-uchi**

Keri-waza:
(spark)

- Mae-geri
- Mawashi-geri
- Yoko-geri**
- Hiza-geri**

Nage-waza:
(kast)

Te-waza:

- Kiri-otoshi
- Ashi-dori

Kata-waza:

- Ippon-seionage

Koshi-waza:

- O-goshi

Ashi-waza:

- Hasami
- Ura-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
Kote-gaeshi
Kote-osae

Yubi-waza: Yubi-hisigi

Ashi-waza: Ashi-hisigi
Ashi-garami

Slag

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

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

| | | | | | | |
|-----------------|-------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------|----------------------------------|--|
| Angreb: | Mål: | | | | | |
| H. 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 låret |

| 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: | | | | | |
|---------------|----------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|--|
| V. sving slag | Jodan Kæben | | | | | |
| Forsvar: | Taisabaki: | Uke: | Atemi: | Atemi: | Atemi: | |
| Inderside | V. irimi | V. jodan-soto H. uchi-uke | V. ude-tsuki Jodan halsen | H. hiji-uchi Jodan kæben | H. mawashi-geri Gedan inderlåret | |

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

| Angreb: | Mål: | | Note: | | | |
|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------------------------|--|--|--|
| V. lige slag | Chudan Solarplexus | | Armen trækkes tilbage | | | |
| Forsvar: | Taisabaki: | Uke: | Atemi: | | | |
| Inderside | V. tenkan | V. chudan-soto | V. uraken-uchi Jodan tindingen | | | |

| Angreb: | Mål: | | Note: | | | |
|-----------------|-----------------------|----------------|-----------------------------------|--|--|--|
| V. lige slag | Chudan Solarplexus | | Armen forbliver strakt | | | |
| Forsvar: | Taisabaki: | Uke: | Atemi: | | | |
| Inderside | V. tenkan | V. chudan-soto | V. uraken-uchi Jodan tindingen | | | |

| Angreb: | Mål: | | Note: | | Position: | |
|-----------------|-------------------|---------------|----------------------------------|--------------|----------------------------------|--|
| H. sving slag | Jodan Kæben | | Træder frem | | Liggende på siden | |
| Forsvar: | Taisabaki: | Uke: | Atemi: | Nage: | Kansetsu: | |
| Inderside | H. irimi tenkan | V. jodan-uchi | H. shuto-uchi Jodan tindingen | O-goshi | Kote-osae Skinneben på halsen | |

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 | Chudan Solarplexus | | | | | |
| Forsvar: | Taisabaki: | Uke: | Atemi: | Atemi: | | |
| Inderside | V. tenkan | V. chudan-soto | H. mae-geri Gedan skridtet | 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: | Atemi: | Nage: | Kansetsu: |
| Liggende på ryggen | Drej over på siden og blok med skinnebenet | H. mawashi-geri Gedan yderlåret | Dobbelt Søg frem mod sparket | H. hiza-geri Gedan inderlåret | Ura-hasami | Ashi-garami |

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 | | |

| | | | | | | |
|------------------|-----------------------|---------------|---|--------------------------------|--|--|
| Angreb: | Mål: | | | | | |
| H. lige knivstik | Chudan Solarplexus | | | | | |
| Forsvar: | Taisabaki: | Uke: | Atemi: | Atemi: | | |
| Yderside | V. irimi | V. gedan-soto | V. ude-tsuki albueledet Afvæbning | V. teisho-tsuki Jodan kæben | | |

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

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 Pandem | | | | | |
| 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: | Note: | Atemi: | Atemi: |
| Inderside | H. irimi-tenkan | V. jodan-uchi | H. uraken-uchi Jodan underarmen | Før armen videre | V. uraken-uchi Jodan ansigt | V. uraken-uchi Jodan næsen |

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

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 Gedan skridtet | 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 1 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 på ryggen |
| Forsvar: | Note: | Note: | Atemi: | Atemi: | Kansetsu: | Kansetsu: |
| | Støt på begge fødder | Fat om baghovedet med v. hånd | H teisho-tsuki Jodan hagen | Trykpunkt på siden af næsen | Hashi-mawashi | Kanugi-gatame Knælende |

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

| | | | | | |
|--------------------|-------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------|--|
| Angreb: | Mål: | | | | |
| V. hågreb 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: | | | | |
| Omklamring Låst | Forfra | | | | |
| Forsvar: | Atemi: | Nage: | Atemi: | | |
| | H. hiza-geri Gedan skridtet | O-uchi-gari | H. mae-geri Gedan skridtet | | |

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

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

Krav:

Afstand

Præcision

Timing

Kontanthed

Begge sider

Balance

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

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

Randori tachi-waza vurderes ud fra at udnytte åbninger til kast.

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.

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

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

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 |