

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

Keri-waza:
(spark)

Mae-geri

Mawashi-geri

Nage-waza:
(kast)

Te-waza:

Kiri-otoshi

Koshi-waza:

O-goshi

Kansetsu-waza:
(låse)

Kubi-waza:

Hashi-mawashi

Hiji-waza:

Juji-gatame

Te-waza:

Yoko-tekubi-hisigi

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

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

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

| | | | | | |
|-----------------|-------------------|------------------------------|------------------------------|--|--|
| Angreb: | Mål: | | | | |
| V. sving slag | Jodan Kæben | | | | |
| Forsvar: | Taisabaki: | Uke: | Atemi: | | |
| Inderside | V. irimi | V. jodan-soto H. uchi-uke | V. ude-tsuki Jodan 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 | |

Kvæler

| | | | | | | |
|-----------------|-------------------|--------------------------------|--------------|--|--|--|
| Angreb: | Position: | | | | | |
| Strakt | Forfra | | | | | |
| Forsvar: | Taisabaki: | Atemi: | Note: | | | |
| | H. tenkan | H. teisho-tsuki Jodan hagen | Frigørelse | | | |

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

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

| | | | | | | |
|-----------------|-------------------|------------------------------------|--------------|--|--|--|
| Angreb: | Position: | | | | | |
| Bøjet | Bagfra | | | | | |
| Forsvar: | Taisabaki: | Atemi: | Nage: | | | |
| | H. tenkan | H. hiji-uchi Chudan Solarplexus | O-goshi | | | |

| 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: | | | | |
|-----------------|----------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------------|--|
| Bøjet | Knælende fra siden | | | | |
| Forsvar: | Note: | Note: | Atemi: | Kansetsu: | |
| | Støt på begge fødder | Fat om baghovedet med v. hånd | H teisho-tsuki Jodan hagen | Hashi-mawashi | |

Greb

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

| Angreb: | Mål: | | | | |
|------------------------------|-------------------|--------------------------------|--|--|--|
| H. håndledsgreb Diagonalt | Forfra | | | | |
| Forsvar: | Taisabaki: | Atemi: | | | |
| | V. irimi | V. teisho-tsuki Jodan kæben | | | |

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

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

| | | | | | | |
|---------------------|-------------------|--------------------------------|--------------------------------|--|--|--|
| 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 | | | |

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.

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 rygfold/ bagudfold |

| | |
|-----------|---|
| Wakizashi | Det korte sværd samuraien bar sammen med sin katana |
| Waza | Teknik |
| Yame | Stop |
| Yoko | Side – eks. yoko-ukemi sidefald |
| Yubi | Finger |