

Pensum 5. Kyu

Kamae:
(stand)

Jodan-gamae
Defensiv
Offensiv

Tai-sabaki:
(kropsbevægelser)

Kawashi
Irimi
Tenkan
Yoko

Ukemi-waza:
(faldteknik)

Yoko-ukemi
Ushiro-ukemi

Uke-waza:
(parader)

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

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:	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	V. ura-tsuki Chudan ribben	H. teisho-tsuki Jodan kæben		

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:	Atemi:	Atemi:	Note:	
	H. tenkan	H. teisho-tsuki Jodan hagen	V. tsuki Chudan solarplexus	V. mae-geri Gedan skinneben	Oversving	

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