

# Pensum 6. Kyu

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

**Tai-sabaki:**  
(kropsbevægelser)

**Kawashi**  
**Irimi**  
**Tenkan**

**Uke-waza:**  
(parader)

**Gedan-soto-uke**

**Tsuki-waza:**  
(stød)

**Tsuki**  
**Mawashi-tsuki**  
**Teisho-tsuki**  
**Ura-tsuki**

**Uchi-waza:**  
(slag)

**Uraken-uchi**

**Keri-waza:**  
(spark)

**Mae-geri**

Hiji-waza:

**Juji-gatame**

## 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		

## Spark

Angreb:	Mål:					
H. lige spark Træd frem	Gedan Skridtet					
Forsvar:	Taisabaki:	Uke:	Atemi:			
Yderside	V. tenkan	V. gedan-soto	H. teisho-tsuki Jodan kæben			

## 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:					
Strakt	Bagfra					
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Note:			
	V. irimi-tenkan	H. uraken-uchi Chudan ribben	H. oversving			

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		

## Greb

Angreb:	Position:					
Dobbelt greb i revers m. skub	Forfra					
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Atemi:	Atemi:	Note:	
	V. tenkan	V. teisho-tsuki Jodan kæben	H. tsuki Chudan solarplexus	H. mae-geri Gedan skinneben	Frigørelse Chudan-soto-uke	

Angreb:	Position:					
H. hårgreb med træk	Forfra					
Forsvar:	Taisabaki:	Atemi:	Note:			
	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

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

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.

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

## 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