

JU JITSU



**Pensum til 5. kyu
GULT BELTE**



GULT BELTE

Når du har trent regelmessig (2 ganger per uke) i ca. 3-4 måneder gis det mulighet til at du kan gå opp til en test til 5 KYU gult belte. Nedenfor er det definert konkrete krav som vi forventer at du behersker til et visst nivå.

Graderingskrav og forventet ferdighetsnivå

I tillegg til konkrete fysiske krav er det viktig at du kan **knyte ditt belte** (Obi) med riktig knute. Samtidig er vi opptatt av at du viser god **budoetikette** i form av korrekte hilsninger mot både instruktører og dine kolleger på matta. Drakten du har på deg er ren, og du har påsydde JJN merker evt. også klubbens merker.

501. Grunnleggende tekniske elementer

- Stående (rei).
- Klarposisjon (yoi).
- Guard posisjon (kamai).

Når du hilser mot angriper, står du samlet med bena. Du bukker med blikket rettet mot angriper. Fra denne posisjonen setter du kroppen din i beredskap via det vi kaller en yoi posisjon. Hendene er knyttet foran deg, og du har skulder breddes avstand mellom dine føtter. Du har en viss spenning i kroppen.

Guard posisjonen indikerer at du er klar til å forsvare deg, og denne guarden har åpne hender. Du står i god stilling med god balanse og hendene dine er såpass høye at du dekker hodet.

Forsvar mot ulike angrepsformer

502. Angriper dyster deg

- Volt forover (kaiten mae ukemi). Fra stående til stående posisjon.
- Volt bakover (kaiten ushiro ukemi). Fra stående til stående posisjon.
- Ryggfall og sideveis fall (ushiro og yoko ukemi).

Det forventes at du mestrer volter under god kroppskontroll. For en litt mer behagelig Ju jitsu trening er det nødvendig at du føler kontroll over kroppen.

503. Fra sitteposisjon (guard) blir du angrepet fra stående angriper

- Beveg det rundt en angriper som slår og sparker mot deg. Beskytt deg, og bruk egne slag og spark for å holde angriper unna. Reguler avstand ved å legge deg ned i sideveis fall.
- Målet må være å få kontroll og komme deg opp i guard. Teknisk oppgang (tachi agari), blir derfor en viktig teknikk i denne sammenheng.

Det forventes at du behersker overgangen fra sittende posisjon til stående posisjon flytende, og gjerne begge veier. Fra sitteposisjon bør du kunne fremvise rette slagteknikker, samt rette spark. Kan du i tillegg vise andre slag- og spark teknikker er dette en fordel.

504. Angriper slår en rett slag kombinasjon

- Forflytning bakover med avledninger av slagene.
- Svar med samme slagkombinasjon. Du kan også legge til hisza geri, og evt. rett spark (mae geri).
- Kast med variasjon mellom hiki o toshi og o soto otoshi.
- Kontrollgrep: ude hishigi hisza gatame i stående posisjon. Løft angriper opp på siden, ta et steg over og lås armen.

Praktisk visning og gjennomføring av en test

Testen starter med lett oppvarming. Deretter skal du vise de ulike teknikkene i en dynamisk serie som følger:

Del 1.

- Du starter vendt vekk fra angriper i guard. Angriper dytter deg bakfra, og du gjør en volt forover. Du må da komme deg opp i guard. Deretter gjør du en volt mot angriper igjen uten dytt.
- Deretter dytter angriper deg forfra hvor du viser volt bakover, og du snur deg rundt og gjør samme volt mot angriper igjen.
- Angriper vil da dytte deg forfra igjen, og du viser da ryggfall med teknisk oppgang.
- Angriper vil deretter komme på deg igjen, og angripe deg med høyre og venstre slag. Du gjør forsvaret, kaster og viser kontrollgrep.

Del 2.

- Du sitter i guard. Angriper holder pads (stor pute) og beveger seg rundt deg. I det angriper er nære deg viser du ulike slag og spark teknikker. Når du føler at du har riktig avstand kommer du deg opp i guard, via tachi agari.

Del 1 er den viktigste delen ved en gradering. Det å kunne vise at du behersker rette slag teknisk bra i bevegelse med god balanse anser vi som viktig.



Lykke til

Kyoshi
Rune S. Henrichsen
Juni 2021