

JU JITSU



**Pensum til 4. kyu
ORANGE BELTE**



ORANGE BELTE

Graderingskrav og forventet ferdighetsnivå

Når du har trent regelmessig i ca. 4-5 måneder etter at du fikk gult belte gis det muligheten for en test til 4 kyu orange belte. Vi forventer at du har utviklet deg noe mer enn når du ble gradert til gult belte. I praksis betyr dette at du har blitt litt sikrere i allerede trente teknikker, og at du har lært deg noen flere kombinasjoner. Det forutsettes at du har god innsikt i basisteknikkene.

Forsvar mot:

405 Angriper griper tak rundt halsen din forfra

- Forsvar 1: Frigjøring bakover. En eksplosiv bevegelse bryter grepet, samtidig som du har grep rundt angripers handledd. Avslutt i guard.
- Forsvar 2: Bryt grepet på innsiden, kast **koshi guruma**. Deretter fester du kontrollgrep med **ude garami** i stående posisjon. Du går da ned på det ene kneet, samtidig som den andre foten tar et steg over.

406 Forsvar mot rette slag og sving slag kombinasjon

- Utfør 2 avledninger mot rette slag bakover. Deretter blokkerer du 2 sving slag på innsiden med S-blokk. Deretter svarer med 2 hisa geri (kne i kroppen) samtidig som du kontrollerer hodet. Kast **koshi guruma**, deretter fester du kontrollgropet **ude garami** (samme som nevnt over).

407 Forsvar mot holdegrep på bakken (hon kesa gatame)

- Slik går du løs når du blir angrepet **defensivt**: Lag en ramme med hender foran angriper. Dette gjør du samtidig som du benytter reka, deretter tar du benet over hodet til angriper og bruker benet til å bryte angripers posisjon. Avslutt med yoko shio gatame. Opp i guard.
- Slik kan du feste kontrollgrop når du selv holder angriper **offensivt**: Press angripers arm ned i vinkel. Hook armen inn med benet. Press hodet vekk, og du vil få et press i skulder på angriper. Herfra må du bevare kontrollen, og komme deg rundt angriper, og opp i stående posisjon/guard. Hold grep med benet gjennom hele bevegelsen.

408 Forsvar mot holdegrep på bakken (yoko shio gatame)

- Slik går du løs når du blir angrepet **defensivt**: Hender danner en ramme, bruk «reka» for å skape avstand. Kom deg inn med bena foran angriper. Underveis kan du bruke slag/spark hvor det er mulig. Skyv angriper unna med bena, og kom deg opp i guard via tachi agari.
- Slik kan du feste kontrollgrop når du selv holder angriper **offensivt**: Press angripers ene arm ned i vinkel. Fest kontrollgropet **ude garami**. Dette kontrollgropet kan du utføre på **2 måter** avhengig av om angriper har håndflaten opp eller ned. Underveis kan du bruke slag hvor det er mulig. Deretter skal du kunne komme deg opp i stående posisjon/guard.

Praktisk visning og gjennomføring av en test

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

- Del 1.** Du står i midten av en sirkel. 3-4 angripere står rundt deg og angriper deg med strupetak. I et relativt høyt tempo skal du vise forsvarene så kontrollert som mulig. Du veksler mellom frigjøring, og teknikken hvor du utfører kast.
- Del 2.** Den samme øvelsen skal du gjøre når du blir angrepet med slag. Totalt må du vise 4-5 forsvar i så høyt tempo som du klarer.
- Del 3.** På bakken må du vise at du klarer å kontrollere angriper via begge posisjoner når du møter litt motstand. Du skal kjenne så pass sterkt motstand at du må jobbe litt ekstra, men samtidig skal ikke motstanden være så stor at du ikke klarer å gjennomføre teknikkene.

Lykke til!

Kyoshi
Rune S. Henrichsen

