

Ju Jitsu



**Graderingssystemet
2020**

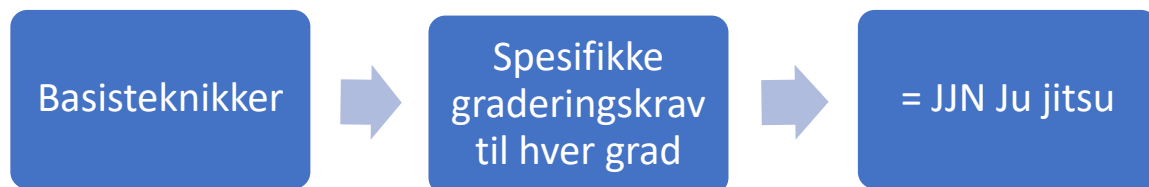
BASISTEKNIKKER (KIHON WAZA) - JJN JU JITSU

Ju jitsu er et svært omfattende begrep som kan trenes på forskjellige måter. Som regel er treningen selvforsvarsorientert, men konkurranser praktiseres også i mer eller mindre grad, selv om dette utgjør et fåtall. Det praktiseres stående, sittende og liggende teknikker som settes inn i ulike situasjoner med mange tekniske muligheter. Det blir ofte instruktørenes subjektive oppfatning som er styrende i forhold til hvordan ju jitsu praktiseres. Når mange nok tror på felles ideer og tankegang som vi i JJN gjør, kan man forenes om et felles system som forstås og praktiseres relativt likt mellom tilsluttede klubber.

Det finnes derfor egentlig ingen grenser for hva som er mulig å gjøre innenfor arten ju jitsu. Derfor må man velge noen tekniske løsninger som er forenlig med noen grunnleggende ideer.

Vi tror på systematisk trening som følger en utviklingsplan for den enkelte, og det er en av grunnene til at vi velger et definert graderingssystem.

JJN Ju jitsu bygger på 2 grunnleggende pilarer:



BASIS teknikker som her beskrives danner fundamentet i alt vi gjør. Det er gjennom systematisk trening de fysiske og tekniske egenskapene utvikles. Rent generelt kan vi si følgende om basistrening:

1. Formålet er å utvikle tekniske og fysiske egenskaper hvor ulike elementer trenes inn uten stress eller større press fra en angriper.
2. De fysiske egenskapene som styrke, balanse, bevegelighet, kondisjon med mer er det sentrale som utvikles via teknisk trening. Dette gjøres via en rekke øvelser og kombinasjoner.
3. Det er viktig å finne essensen i det vi gjør! Formålet med alle øvelser må derfor defineres.
4. Basisøvelser kan trenes alene, med en eller flere partnere. Det kan benyttes motstand ved hjelp av vekter eller andre spesifikke treningsredskaper.

Det sies ofte om gode utøvere at de har en sterk og god basic. Dette betyr at de er fysisk godt utviklet innenfor de ulike kapasitetene. Samtidig må det sies at utgangspunktet kan være høyst forskjellig mellom utøvere, men i prinsipp kan alle utvikle for eksempel sin bevegelighet. Noen må trene og jobbe hardere enn andre, men slik vil det alltid være!

En god ju jitsu utøver bruker mye tid på trening av basic. Mange repetisjoner med høy grad av kvalitet over tid sikrer en god progresjon.

Kom i bedre form står alltid sterkt i JJN trening.

BASISTEKNIKKER- JIN JIU JITSU

Gruppe 1	Fallteknikk og bevegelsesoppgaver.
Gruppe 2	Forflytninger, blokkeringer og unnvikelser.
Gruppe 3	Slag og spark- herunder stillinger.
Gruppe 4	Kast og felling.
Gruppe 5	På bakken.
Gruppe 6	Kontrollgrep.

Gruppe 1. Fallteknikk og bevegelsesoppgaver- UKEMI WAZA

- Volt forover- kaiten mae ukemi.
- Volt bakover- kaiten ushiro ukemi.
- Sideveis fall- yoko ukemi.
- Ryggfall- ushiro ukemi.
- Teknisk oppgang- tachi agari (reise seg opp- både forover og bakover).
- Ulike turnøvelser som håndstående, slå hjul osv.

Strategi og mål:

Utvikle god kroppskontroll som gjør deg i stand til å håndtere fall og harde kast uten å skade deg selv. Dette vil også gjøre deg i bedre stand til å tåle større treningspåkjenninger. I tillegg er det viktig å utvikle orienteringsevnen når du befinner deg på bakken etter at du har blitt kastet, dyttet eller falt i bakken.

Dette åpner for et mangfold av øvelser som trenes inn med og uten partner. Alle med et definert mål.

Kjerneteknikk:

Den helt sentrale teknikken som man må beherske er sideveis fall, dvs. **Yoko ukemi**. Det er helt sentralt at du behersker fallteknikk når vi trener kast.

Gruppe 2. Forflytninger, blokkeringer og unnvikelser- SHINTAI/SABAKI

- Yoi posisjon- sette kroppen i beredskap.
- Guardstilling- forsvarsposisjon.
- Stoppbevegelse. Via en god guard trener vi på å stoppe angriper.
- Forflytninger-shintai. Store kroppsbevegelser hvor vi trener styrke og spenst, samt timing.
- Korte hodebevegelser (slip), kroppsruller med mer. Disse bevegelsene brukes når du står nærmere angriper.
- Blokkeringer/avledninger. Klassiske blokkeringer og avledninger trenes i situasjoner hvor du ikke rekker å flytte hele kroppen.

Strategi og mål:

Utvikle evnen til å bevege seg unna angriper i god balanse med optimal sikkerhet. Ved å være i bevegelse vil du være vanskeligere å treffe fremfor å være stillestående.

Gjennom sone jobbingen hvor vi som regel starter i sone 4 og i verste fall ender opp i sone 1 handler det mye om å kunne bevege seg unna slag og spark. Grunnleggende strategi er basert på bevegelse under god balanse i avstand utenfor angriperes rekkevidde. Alltid hold god guard. Under begrensede bevegelsesmuligheter utføres avledninger og korte hodebevegelser med en sterk og tettere guard.

I sone 1 og 2 jobbes det mer med hode guard, kroppsroller og blokkeringer. Formålet er å få kontroll som innebærer oppfølging med kast- eller å komme seg unna.

Kjerneteknikk:

De store forflytningene er sentrale. **Kroppsrotasjon** og **sideveis** forflytninger.

Drill: Forflytningsdrill mot rette slag angrep. Forflytninger og oppfølging med rette slag.

Gruppe 3. Slag og spark- TSUKI / KERI WAZA

- Slagserie i 1,2,3,4,5 og 6 slag. Rette slag, hooks og uppercuts. Det legges fokus på kizami zuki og gyaku zuki.
- Slagteknikker som uraken, empi og andre relevante slag.
- Rette spark- mae geri.
- Rundspark- mawashi geri/ura mawashi geri, ushiro ura mawashi geri.
- Side spark- yoko geri.
- Kne spark- hiza geri.
- Bakspark- Ushiro geri.

Strategi og mål:

Utvikle evnen til å kunne stoppe og uskadeliggjøre en angriper med slag og spark. Varierende enkeltteknikker og kombinasjoner trenes inn slik at bruk tilpasses den aktuelle situasjon. Slag og sparkkombinasjoner trenes i nær sammenheng med forflytninger, blokkeringer og avledninger. Disse tingene settes sammen i en rekke kombinasjoner og mulighetene er mange.

Kjerneteknikk:

Slagteknikken **gyaku zuki** brukes i mange sammenhenger. Trenes med- og uten partner.

Gruppe 4. Kast og felling- NAGE WAZA

- O soto o toshi- benkast.
- Hiki o toshi- nedragning.
- Greps forståelse (kumi waza). Riktige grep i forhold til kastet som skal utføres er viktig. I tillegg er tanken at ulike grep i angriper skal sikre god beskyttelse.
- Balansebrytninger (kuzuchi). Grepet, draget og kroppsbevegelsen bidrar til å øke sjansene for å kunne kaste en angriper.

Strategi og mål:

Kaste og kontrollere så sikkert som mulig. Sikkert i denne sammenheng er å prioritere kast som ikke medfører for stor risiko for selv å falle eller miste balansen.

Kjerneteknikk:

Kastet **o soto o toshi** er et grunnleggende «all round» kast. Et allsidig kast som kan brukes i alle sammenhenger.

Gruppe 5. På bakken- NE WAZA

- Fra sitteposisjon (guard) skal du kunne bevege deg idet angriper kommer inn mot deg med spark -og slagangrep. Du skal kunne beskytte deg med bruk av egne slag og spark. Du kan regulere avstand ved å legge deg ned i sideveis guard posisjon eller ryggfall
- Holde posisjoner nede (osaekomi waza) via **hon kesa gatame**, **yoko gatame**, **ushiro kesa gatame** og **tate shio gatame**. Det skal alltid være mulig å komme seg opp via mage kontroll.
- “Reka” - både forover og bakover er sentrale bevegelser når du blir holdt fast nede. Hoftebevegelsene er et viktig middel for å forbedre posisjoner når du blir holdt fast på bakken.

Strategi og mål:

Formålet med bakkejobbingen er å få hurtigst mulig kontroll over situasjonen ved å komme deg opp i stående posisjon uten å bli skadet underveis. Alternativet er å kontrollere angriper via kontrollgrep.

Kjerneteknikk:

Det er viktig at du klarer å holde angriper fast via **hon kesa gatame**. Fra denne posisjonen kan du variere posisjoner og komme deg opp i guard. Posisjonen gir muligheter for god kontroll av angriper, men gir også en viss visuell kontroll av dine omgivelser.

Drill: Det er utviklet en spesifikk drill med holde posisjonene.

Gruppe 6. Kontrollgrep- GATAME

- Stående kontrollgrep mot liggende angriper- **ude hishigi hiza gatame** (strak arm lås).

Strategi og mål:

Kunne kontrollere ved hjelp av låser en angriper både i stående og liggende posisjoner. Fra liggende posisjon må du utvikle verktøy for å komme deg opp i stående posisjon. Vi vil helst ikke avslutte en konflikt liggende på bakken.

Kjerneteknikk:

Stående **ude hishigi hiza gatame** mot liggende angriper gir deg kontroll over angriper, samtidig som du har visuell kontroll rundt deg.

Lykke til!

Kyoshi

Rune S. Henriksen

