

# JU JITSU



**Pensum til 3. kyu  
GRØNT BELTE**



## GRØNT BELTE

### Graderingskrav og forventet ferdighetsnivå

Når du har trent regelmessig i ca. 1 år etter at du ble gradert til orange belte kan du gå opp til en test til 3 kyu grønt belte. Du har hatt en god utvikling, og ditt tekniske repertoar er blitt betydelig mer omfangsrikt. I JJN Ju jitsu er det å utvikle gode ferdigheter rundt slag og spark viktig. Forflytningsdrillen står derfor sentralt til grønt belte. Det forventes videre at du har begynt å jobbe litt konkret med frisparring med slag og spark. For sikkerhetens skyld bruker vi boksehansker. Vi ønsker ikke å risikere skader, derfor vil sparring hvor du ikke slår til hodet være sterkt ønskelig. Beskyttelsesutstyr og boksehansker bør være en del av ditt utstyr.

#### 309 Angriper griper tak med armen og struper deg bakfra ....

- Forsvar 1. Utfør frigjøring sideveis- kryp ut av grepene. Begge veier. Dra angriper ned med **ude dore nage**, og fest kontrollgrep fra samme posisjon.
- Forsvar 2. Kast **ippon seo** nage, og fest kontrollgrep hvor du tar et steg over angriper og bøyer håndleddet samtidig. Deretter går du ned på det ene kneet rundt angripers hode- **kote dori/sankaku jime**.

#### 310 Forsvar mot kombinasjon med rette slag

- Som forsvar trenes inn en spesifikk **forflytningsdrill**. Det betyr forflytninger og svar med samme forsvar som angrepene. Flere forflytninger trenes inn.
- Ved forsvaret hvor du kontrer angriper (nr. 5) skal du kunne følge på med **sukui nage**. Deretter følger du på med kontrollgrep hvor du kobler armen under benet, og nærmest setter deg oppe på angriper.

#### 311 Forsvar når angriper sitter over deg og struper ....

- Bruk armer og hofte for å få angriper vekk. Bli med rundt, og kontroller angriper. Bruk slag- og spark teknikker hvor dette er mulig. Opp i guard.

#### 312 Forsvar når angriper sitter over deg og slår ....

- Beskytt deg (hold hode høyt med så tett guard som mulig), kom deg på innsiden av angripers armer, kontroller hode, og bruk hofta for å få angriper vekk. Bli med rundt, og kontroller angriper. Bruk slag og spark hvor dette er mulig. Opp i guard.

#### 313 Forsvar når angriper sitter på kne mellom dine ben ....

- Enten skjer det et angrep hvor angriper slår eller struper deg, eller du kontrollerer angriper i det vi kaller en kontrollposisjon. Bruk slag og spark hvor dette er mulig.
- Kontroller armer, og utfør en sakseteknikk. Opp i guard via tachi agari.

## **Praktisk visning og gjennomføring av en test:**

Testen starter med lett oppvarming. Deretter skal du vise de ulike teknikkene 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. De som angriper kan også angripe deg forfra, noe som betyr at tidligere innlærte teknikker kan vises.
- Del 2.** Den samme øvelsen skal du gjøre når du blir angrepet med slag serien. Du skal vise 4-5 forsvar i et så høyt tempo som du klarer.
- Del 3.** På bakken skal du vise forsvarene hvor du starter i stående posisjon. Angriper kaster deg i bakken, og angriper deg når du har landet med de ulike angrepene fastsatt til grønt belte.
- Del 4.** 1 runde sparring hvor det ikke slås mot hodet. Kontrollert og rolig, hvor du må forsøke å få en viss flyt i teknikkene. Viktig at du også kan vise at du angriper offensivt med ulike kombinasjoner. 2 minutters runde.

Lykke til!

Kyoshi  
Rune S. Henrichsen

