

# JUJITSU



Pensum til 2. kyu  
**BLÅTT BELTE**



## BLÅTT BELTE

### Graderingskrav og forventet ferdighetsnivå

Når du har trent regelmessig i ca. 1 år etter at du ble gradert til grønt belte kan du gå opp til en test til 2 kyu blått belte. Fortsatt fokuserer vi på å utvikle tekniske ferdigheter, men samtidig er vi opptatt av at du også utvikler dine fysiske egenskaper. På mange måter bør treningene ha litt mer definert innhold med mål om å utvikle din hurtighet, kraft, bevegelighet, kondisjon osv. Du må trenere litt mer målrettet for å få gode resultater. I tillegg må det fokuseres mer på detaljer i hver enkelt treningsdel.

#### Forsvar mot:

##### 214 Angriper griper tak i dine klær for å slå med den andre hånden....

- Forsvar 1. Utfør forflytning sideveis/skrått bakover idet du blokkerer slaget. Kast **o soto gari**- fest kontrollgrep hvor du drar angriper rundt og over på magen. Fest ude dore nage gatame.
- Forsvar 2. Utfør direkte blokkering på innsiden av slaget. Kast **tani otoshi**. Kontroller med ude garami, stepp over med benet og trekk angriper til deg. Skyv armen over. Deretter søk avstand og guard.

##### 215 Angriper griper tak i ditt hår forfra .....

- Forsvar 1. Utfør frigjøring med press på handledd og arm, **ude dore nage** felling og samme kontrollgrep.
- Forsvar 2. Utfør samme frigjøring, men fullfør med **waki gatame**, samt kontrollgrep i samme posisjon idet du legger deg kontrollert ned.

##### 216 Forsvar mot slag kombinasjon ....

- Forsvar 1. Angriper slår rett venstre og rett høyre. Blokker eller avled med forflytning bakover, slå gyaku zuki, svep på innsiden med fremste fot, slå gyaku zuki igjen, deretter kaster du en variant av **morote gari** hvor du løfter angriper over på siden. Fest kontrollgrep ved å krysse bena, sett/legg deg ned.
- Forsvar 2. Angriper slår rett venstre og høyre kombinasjon jodan. Blokker slagene med hode guard hvor du bruker albueiene som del av blokkeringen. Svar med samme kombinasjon. Følg på med 2 knær i kropp. Kontroller hode, dytt angriper unna, og avslutt med «kort» **ushiro geri**. Deretter kaster du **morote gari** fester benlås/rygglås hvor du tar et steg over, slik at angriper blir liggende på magen.

##### 217 Forsvar når du ligger nede og angriper står opp .....

- Når du trener basisteknikker er det en forutsetning at du har evnen til å kunne bevege deg i sittende og liggende posisjoner som du viste til gult belte. Formålet er å ha bena dine mellom deg og angriper hele tiden. Når angriper kommer i kontakt og tar bena dine vekk for å angripe fra siden, skal du vise 2 løsninger for å få kontroll ved hjelp av reka. Teknikkens kjerne ligger i hvordan du plasserer bena dine etter at du har utført reka.
  - a. Felling med **tomoe nage**- variant når angriper forsøker å slå deg. Bli med rundt, få kontroll og søk deretter avstand/guard
  - b. Press/skyv på ben, slik at angriper faller bakover når angriper også her forsøker å slå deg. Avslutt med kakato geri, og bruk teknisk oppgang. Søk deretter avstand.

## **Praktisk visning og gjennomføring av testen:**

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 klestak med slag eller hårtak. I et relativt høyt tempo skal du vise forsvarene så kontrollert som mulig.
- Del 2.** Den samme øvelsen skal du gjøre når du blir angrepet med slag. Du skal vise 4-5 forsvar i et så høyt tempo som du klarer. Vis forsvarene som ligger til blått belte.
- Del 3.** På bakken skal du vise forsvarene hvor du starter i stående posisjon. Angriper dyster deg forfra. Du gjør ryggfall og kommer deg opp i sitteguard. Deretter angripes du hvor du viser forsvarene til blått.
- 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

