

# Ju Jitsu



**Pensum til 1. dan  
SORT BELTE**

# **Graderingskrav til 1 DAN i JJN Ju jitsu**

Det kreves gode og systematiske forberedelser for å kunne gjennomføre og bestå en test til 1 DAN i JJN Ju jitsu. Fra det øyeblikket kandidaten blir gradert til brunt belte starter testen til sort belte. En treningsperiode fra 15 til 18 mnd. må beregnes, og da bør kandidaten trene 2-3 ganger per uke. Tid er ikke det viktigste kriteriet, men et av flere vurderingskriterier. Kandidaten må naturligvis være god nok! Det er viktig å poengtere at en test til DAN grader skal være en test for å kunne se kandidatens tekniske nivå, og det at ting gjøres «riktig» er viktigere enn hurtighet, kraft etc.

Testen er relativt fysisk og mentalt krevende, og en kandidat som består testen kan med stolthet motta sin nye grad.

Det forutsettes at testen drilles inn sammen med en eller flere partnere som også er godt forberedt. Dette gjelder spesielt ved fremvisning av serier og kombinasjoner. Utgangspunktet for testen er å vise god innsikt i JJN`s graderingssystem, og det forventes at dette beherskes svært godt. Samtidig er testen og pensumet godt dokumentert, og alle kandidater skal være godt kjent med innholdet på forhånd.

Utstyr som skal medbringes til testen er tannbeskytter, MMA/Boksehansker, beskyttelsesutstyr, samt hvit gi med komplette JJN merker. Det anbefales også å medbringe ispose for mulig uhell, samt rikelig med drikke.

En test består av 2 deler:

1. En teknisk del.
2. Sparring og stresstesting.

Slik vil testen bli gjennomført:

## **Del 1. TEKNISK DEL**

Som første del av testen skal det vises ulike teknikker og løsninger mot ulike angrepsformer og situasjoner. Formålet er å kunne fremvise teknisk nivå i samarbeid med partner. Det settes av noen minutter til oppvarming uten partner. Ved fremvisning av teknikker må det vises god forståelse for viktige selvvarsprinsipper som beskyttelse, bevegelse, kontroll og balanse.

### **Tema 1. Basisteknikker**

Det skal vises teknikker innenfor de ulike grupperingene som er definert. Samtidig er det lagt inn noen standardriller som må beherskes. Disse drillene viser essensen i det vi ønsker at kandidaten skal beherske innenfor gruppene.

#### **a. Falløvelser**

Vis ulike falløvelser i en lang dynamisk serie. Vises uten partner. Volter, sideveis fall, ryggfall og andre turnøvelser settes sammen i en kombinasjon.

Drill:

- Du starter i guard og angriper dytter deg bakfra. Du gjør volt fra stående til stående.
- Du gjør samme volt mot angriper igjen uten dytt.
- Angriper dytter deg forfra og du gjør volt bakover fra stående til stående.
- Du gjør samme volt bakover mot angriper igjen uten dytt.
- Deretter dytter angriper deg igjen og du gjør ryggfall med teknisk oppgang.
- Angriper kommer på deg og dytter deg igjen. Du gjør ryggfall og lander i sideveis fall begge veier.
- Fra sideveis fall viser du 4 rep. med «reka» bevegelser forover og bakover. Avslutt med teknisk oppgang.

#### **b. Forflytninger, blokkeringer og avledninger**

Drill 1:

- Vis forflytningsdrill mot partner med oppfølging. Som ved pensum til grønt belte.

#### **c. Slag og spark**

Vis 5-6 kombinasjoner med partner. Skal inneholde minst 2 slag og 1-2 spark/svep i hver kombinasjon. Vises fra bevegelse. Velger selv hvilke hansker som benyttes. Sett gjerne sammen kombinasjoner avhengig av situasjon som skapes fra angrepene. Dvs. angriper slår en kombinasjon som man må forholde seg til. Vi kan også kalle dette programmert sparring. Start ved at begge beveger seg. Deretter skjer angrepet, og kombinasjonen utføres. Kombinasjonene kan også inneholde kast og fellinger.

#### **d. Kast og fellinger**

Vis pensumskastene:

- Hiki O toshi
- O soto otoshi
- O soto gari
- Morote gari
- Sukui nage
- Tani o toshi
- Koshi guruma
- Ippon seio nage
- Ude dore nage
- Yoko wakare
- Harai goshi

- Kibisu gaeshi

Det skal vises kast- og fellingsteknikker uten angrep. Det skal vises hvordan de ulike kastene skjer i forhold til balansebryninger og innganger. Dette kan foregå relativt statisk, eller i den bevegelsesform som ønskes. Samtlige kast som finnes i systemet, skal vises. Du må også kunne vise fellinger som kote gaeshi, ude dore nage, shio nage med mer.

**e. På bakken**

- Angriper står oppreist- du sitter i sitteguard. Angriper beveger seg rundt deg, du markerer slag og spark og viser teknisk oppgang.
- Angriper kommer i kontakt, du viser ulike måter å kontrollere angriper og din posisjon hvor du også evt. Feller angriper.
- Du skal vise serie av fastholdninger nede i en **definert drill**.
- Du skal vise ulike selvvarsvarsteknikker nede på bakken. Ta utgangspunkt i pensum.

**Tema 2        Selvforsvarsteknikker- nærbane i sone 1/2.**

Det skal vises 3-5 forsvar mot ulike angrepsformer. Forsvarene kan inneholde frigjøringer hvor det er mulig, eller med bruk av kast og fellinger samt kontrollgrep.

- Grep i handledd. Grep i guard.
- Grep i klær med begge hender.
- Grep i hårtak med en hånd.
- Grep i hårtak med begge hender.
- Omfavning over armer forfra.
- Omfavning over armer bakfra.
- Hodelås forfra.
- Hodelås bakfra.
- Hårtak bakfra med en hånd.
- Strupetak mot vegg.
- Strupetak med arm bakfra.
- Du blir angrepet på bakken- ulike angrep når begge er på bakken.
- Du skal vise forsvar mot slag og sparkangrep.

En del av løsningene ligger i pensum til kyu gradene, men det må i tillegg konstrueres egne løsninger. Viktig å ta hensyn til JJN`s selvforsvarsprinsipper.

**Tema 3        Serie av teknikker**

En valgfri serie av teknikker. Det skal vises en sammensatt serie av teknikker. Vær opptatt av detaljer, og ved forespørsel må teknikkene kunne forklares. Sett sammen en serie hvor alle teknikker kan vises i en logisk oppbygging med ca. 2 minutters varighet. Det skal vises en serie med 1 angriper. Ha fokus på JJN`s prinsipper for selvforsvar. Krever en del forberedelser da serien skal drilles inn med 2 angripere.

## **Del 2. Sparring og stresstesting**

### **Tema 1**

2 runder a 2 minutter med fri sparring. Vi er opptatt av å se lek med teknikker og ditt tekniske repertoar. Den første runden vises med boksehansker og består kun av slag- og spark teknikker. Runde 2 vises med tynnere hansker hvor det også kan legges inn kast og fellinger samt kontrollteknikker på bakken.

### **Tema 2**

2 runder a 2 minutter hvor de som står rundt deg angriper med slag og spark i første runde. Ved den andre runden blir du angrepet med kontaktangrep. Du skal vise forsvar med kast og kontrollgrep.

Lykke til

Kyoshi

Shihan

Rune S. Henrichsen

Karl F. Skjørshammer

