

JU JITSU

JUNIOR

GREEN BELT Program

JJN JU JITSU – Fra gult til blått belte



SENTRUM
KAMPSPORT
SARPSBORG



Junior GREEN BELT program

Velkommen til en ny treningsperiode hvor vi gradvis trener mot blått belte. Du har tidligere lært deg en del grunnleggende teknikker som å stå i sterk guardstilling, slå rette slag, forskjellige sparkteknikker osv. I tillegg har du trent noe fallteknikk.

Vi kommer fortsatt til å trene på de samme tingene, men i tillegg kommer du til å lære deg enda flere teknikker. Disse blir beskrevet her.

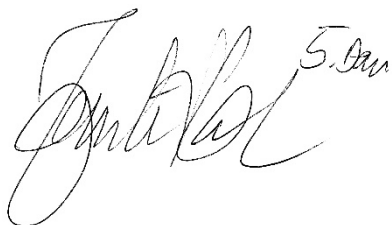
Du vil lære flere ting når du ligger nede på bakken, og du vil også lære deg å felle og etter hvert kaste en motstander kontrollert i bakken. Derfor er det viktig at vi fortsatt trener fallteknikk, slik at denne treningen kan skje uten at du får vondt.

Du vil også lære deg det vi kaller selvforsvarsteknikker. Det betyr at vi trener inn situasjoner hvor vi kaller din partner for angriper. Han eller hun vil da angripe deg med ulike angrepsformer, og du vil lære å forsvare deg mot disse angrepene. Det er viktig at vi hele tiden trener med full kontroll, og at vi hjelper hverandre til å utvikle oss sammen.

Som tidligere nevnt vil du ofte trene med andre juniorer som kanskje har trent lenger eller kortere tid enn deg selv. Det betyr at du ofte vil trene mer enn det du skal kunne for å få en ny grad. Dette gjør at du vil lære deg enda mer! Som tidligere sagt; Det vil alltid være nye og morsomme teknikker som du vil lære.

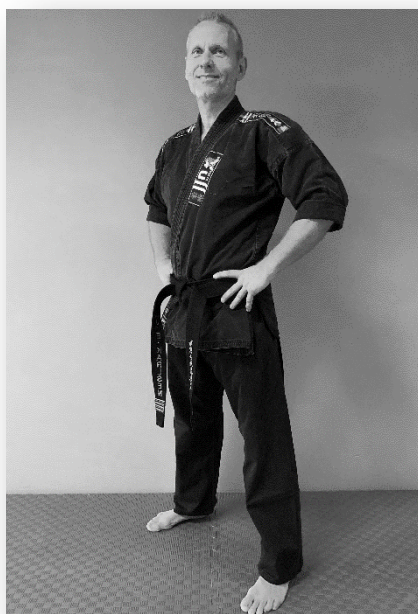
Lykke til med treningen- og vi håper du fortsatt får en fin tid hos Sentrum Kampsport – Sarpsborg.

Med vennlig hilsen

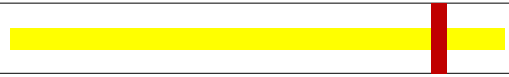


Jan Erik Karlsen, 5.dan JIN Ju Jitsu

Hovedinstruktør



GULT JUNIORBELTE – 1 stripe



Spark (keri waza)

- ☐ Sidespark mot kropp (**yoko geri**).



Fallteknikk (ukemi waza)

- ☐ Ryggfall (**ukemi waza**) med teknisk oppgang (**tachi agari**).



Slag- og spark kombinasjon

- ☐ Kombinasjon **kizame zuki**, **gyaku zuki** og **yoko geri**. Sparket utføres i utfight.

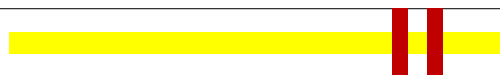
(Utfight betyr at sparket skjer når du beveger deg ut og vekk fra angriper, men du må finne riktig tidspunkt for at du skal kunne treffe angriper).

På bakken (ne waza)

- ☐ Holdegrep fra siden (**yoko shio gatame**).
- ☐ Kombiner mellom **hon kesa gatame** og **yoko shio gatame**. Tren inn med lett motstand etter hvert.



GULT JUNIORBELTE – 2 striper



Spark (keri waza)

- ☐ Dobbelt knespark (**hiza geri**). Hold riktig grep rundt hodet når dette utføres.



Fallteknikk (ukemi waza)

- ☐ Ryggfall (**ukemi waza**) med teknisk oppgang (**tachi agari**). Angriper dytter bakfra, du vender rundt, og fallet utføres. Etter teknisk oppgang står du i guard vendt mot angriper.



Slag- og spark kombinasjon

- ☐ Kombinasjon **kizame zuki**, **gyaku zuki** og **hiza geri**.

På bakken (ne waza)

- ☐ Holdegrep sittende over angriper (**tate shio gatame**).
- ☐ Kombiner mellom hon kesa gatame, yoko shio gatame og tate shio gatame. Tren med lett motstand.



ORANSJE JUNIORBELTE

Kastteknikker (Nage waza)

- ☐ Benfelling/kast (**O soto otoshi**).



Fallteknikk (ukemi waza)

- ☐ Sittende velt forover fra kneposisjon til sideveis fall (**kaiten mae ukemi** til **yoko ukemi**).



Forsvar mot grepsforsøk

- ☐ Hold guard, avled armene, og utfør stoppbevegelse-kast **O soto otoshi**.



På bakken

- ☐ Holdegrep fra siden. **Ushiro kesa gatame**.
- ☐ Kombiner mellom **hon kesa**, **yoko**, **ushiro** og **tate shio gatame**. Tren med lett motstand. Fokuser på detaljer, stort sett fra den ene siden.

ORANSJE JUNIORBELTE – 1 stripe



Fallteknikk (ukemi waza)

- ☐ Stående volt forover til stående posisjon. Vend rundt mot en potensiell angriper i guard.

Kastteknikker (Nage waza)

- ☐ Felling (**hiki otoshi**). Angriper trekkes ut av balanse ved hjelp av din balansebrytning, samt din kroppsbevegelse.



Forsvar mot grepsforsøk

- ☐ Hold guard, avled armene og utfør stoppbevegelse- kast **Hiki otoshi**.

På bakken

- ☐ Utfør hele bakkedrillen fra begge sider. En flytende drill mellom posisjoner på bakken.
- ☐ Lekende sparring (**ne waza**). Husk betydningen av **yame** eller 2 klapp.





Kastteknikker (Nage waza)

- ☐ Kombinasjon mellom **O soto otoshi** og **hiki otoshi**.

Forsvar mot grepsforsøk

- ☐ Hold guard, avled og utfør stoppbevegelse- kast kombinasjonen **hiki otoshi** hvor du opplever litt motstand. Deretter kan du utnytte denne motstanden til å kombinere med **O soto otoshi**.

Fallteknikk (ukemi waza)

- ☐ Stående volt bakover til stående posisjon. Fokus på riktig armføring. Vend alltid rundt i guard mot angriper.

På bakken

- ☐ Lås bena rundt angripers kropp når denne sitter på kne mellom dine ben (kalles ofte guard posisjon). Fra denne posisjonen skal du kunne kontrollere angriper, og komme deg opp under kontroll i stående guard.



GRØNT JUNIORBELTE

Slagteknikker

- ☐ Venstre og høyre hook/sving. 3-4 kombinasjon. Tren inn kroppsruller når angriper slår samme kombinasjon.
- ☐ Kombinasjoner av slag. 1-2-3 4 kombinasjon. Dette trenes inn som en drill med angrep og forsvar. Instruktøren viser deg en slik «drill».



Kastteknikker

- ☐ Hoftekast (**O goshi**). Når armen legges på rygg kalles kastet **O goshi**, når armen som her er vist legges rundt hode kalles kastet **koshi guruma**. Du skal kunne vise **O goshi**.



Forsvar mot omfavning over armer forfra

- ☐ Søk avstand- kast **O goshi**.

På bakken

- ☐ Reka bakover og forover. Forklar nytten av reka og hvordan denne kan brukes. Bilder under!
- ☐ Forsvar mot hon kesa gatame. En spesifikk løsning, men reka er viktig! Instruktøren viser!



GRØNT JUNIORBELTE – 1 stripe



Slagteknikker

- ☐ Uppercuts. 5-6 kombinasjon.
- ☐ Kombinasjoner av slag. 1-2-3 4-5-6 kombinasjon. Dette trenes som en drill med angrep og forsvar

Forsvar mot strupetak forfra- 2 alternativer

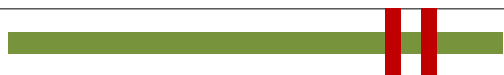
- ☐ Frigjøring bakover til guardposisjon. 1 alternativ.
- ☐ Bryt grepet på innsiden og kast med **O soto otoshi**. 2 alternativ.



På bakken

- ☐ Forsvar mot **yoko shio gatame**. En spesifikk løsning. Reka brukes aktivt. Instruktøren viser teknikken.

GRØNT JUNIORBELTE – 2 striper



Slagteknikker

- ☐ 1,2,3,4,5 og 6 kombinasjon (fritt og mot pads). Lag en drill med forsvar og angrep. Bruk hansker.

Kastteknikker

- ☐ **Ippon seio nage**. Skulderkast fra stående posisjon, også når du går ned på kne.



Forsvar mot hårtak forfra

- ☐ Frigjøring med press på greps armen. Avstand- guard.

Forsvar mot omfavning over armer

- ☐ Skap avstand og kast **Ippon seio nage**- enten stående eller når man går ned på kne.

På bakken

- ☐ Forsvar mot **tate shio gatame**. En spesifikk løsning. Instruktøren viser teknikken.

BLÅTT JUNIORBELTE

Forflytningsdrill

- ☐ Første del hvor angriper slår 1-2. Forsvarer utfører 2 kroppsvendinger, og følger opp med 1-2-rette slag. Dette er starten på en hel serie med forflytninger.

Forsvar mot klestak med begge hender

- ☐ Beskyttelse- kast med **O soto otoshi**. Stående **juji gatame** (armlås).

Forsvar mot hårtak bakfra

- ☐ Begge hender låser inn greps armen. Beveg deg rundt og søk avstand idet du går løs.

På bakken

- ☐ Fra guardposisjon drar du deg direkte inn i **Juji gatame** (lås av armen). Opp i guard.



GRATULERER! Nå har du virkelig kommet langt i din ju jitsu karriere. Du har lagt ned mye trening, og vi er helt sikre på at du også er blitt enda tryggere på deg selv- vi tror at du har fått enda bedre selvtillit! Samtidig har du lært deg mange nyttige ju jitsu teknikker. Kanskje du har blitt enda sterkere og mykere? Vi tror det!

Nå skal du ta det neste store steget, du går nå inn i BLACK BELT PROGRAM. Tenk; Dette vil føre deg mot sort belte!