

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 grepet. Begge veier. Dra angriper ned med **ude dore nage**, og fest kontrollgrep fra samme posisjon.
- Forsvar 2. Kast **ippon seio** nage, og fest kontrollgrep hvor du tar et steg over angriper og bøyer håndleddet samtidig. Deretter går du ned på det ene kneet rundt angriperes 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 hofter 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 angriperes armer, kontroller hode, og bruk hoften 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 forsvarerne 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 forsvarerne 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. Henriksen

