

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!

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.

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.

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 godt 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 selvforsvarsprinsipper som beskyttelse, bevegelse, kontroll og balanse.

Tema 1. Basisteknikker

Det skal vises teknikker innenfor de ulike grupperingene. Kandidaten skal selv sette sammen serier og kombinasjoner innenfor de ulike gruppene av basisteknikker.

a. Falløvelser

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

b. Forflytninger, blokkeringer og avledninger

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 2 spark 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.

d. Kast og felling

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 balansebrytninger, finter etc. Dette kan foregå relativt statisk, eller i den bevegelsesform som ønskes. Samtlige kast som finnes i systemet, skal vises. Du må også kunne vise fellingene som kote gaeshi, ude dore nage, shio nage med mer. De sistnevnte fellingene må settes inn i selvforsvarssammenheng.

Tema 2 Selvforsvarsteknikker

Det skal vises 2-3 forsvar mot hver av ulike angrepsformer. Forsvarene kan inneholde frigjøringer hvor dette er mulig, eller med bruk av kast og felling samt kontrollgrep.

- Grep i handledd. Grep i guard.
- Grep i klær med begge hender.
- Grep i hår med en hånd.
- Grep i hår 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.

En del av løsningene ligger i pensum til KYU gradene, men det må i tillegg konstrueres egne løsninger.

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 2 angripere. 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

Rune S. Henrichsen

