

# JU JITSU

JUNIOR

## MASTER Program

JJN JU JITSU – Sort 1. og sort 2. belte



ÅLESUND JU JITSU

JJN  
Ju Jitsu

## Junior MASTER program

Nå har du trent lenge og målbevisst. Du står nå klar for neste treningsperiode som vil føre deg mot 1 sort belte. Nå vil du merke at instruktørene krever litt mere av deg, og det kan til og med være at du blir forespurt om instruksjon osv. Rent teknisk søker vi etter den «perfekte» teknikken, og detaljer trenes inn nøye.

Til både 1. grad og 2. grad sort belte trenes inn en serie av angrep og forsvar. Du velger selv hvordan denne skal bli seende ut.

### SORT 1 - JUNIORBELTE

#### Forsvar mot kontaktangrep

- Vis 5 valgfrie forsvar mot kontaktangrep. Alle forsvar skal vises med kast og valgfritt kontrollgrep.

#### Slag- og sparkkombinasjoner med forsvar

- Vis 3 valgfrie forsvar når angriper slår og sparker en kombinasjon. Forsvaret skal inneholde forflytninger/blokkeringer, kontringer, kast og kontrollgrep.
- Ju Jitsu DUO KATA. Basert på JJN`s selvforsvarstankegang skal det vises en serie av teknikker og kombinasjoner.  
Varighet ca. 2 minutter.  
*Samtidig må serien inneholde morsomme og spektakulære teknikker. Alle teknikker må vises med realisme og utføres korrekt.*

#### Sparring

- 2 runder a 2 minutter. Kontrollert sparring- gjerne med kast.

### SORT 2 - JUNIORBELTE

- Ju Jitsu DUO KATA. Basert på JJN`s selvforsvarstankegang skal det vises en serie av teknikker og kombinasjoner.  
Varighet ca. 2 minutter.  
*Samtidig må serien inneholde morsomme og spektakulære teknikker. Alle teknikker må vises med realisme og utføres korrekt.*
- Du skal tilslutt etter serien ANALYSERE og fortelle litt om bakgrunnen til teknikkene, og hvordan du har tenkt når du har laget serien din.

Nå er du kommet til veis ende i din junior karriere i Ju jitsu. **FANTASTISK INNSATS** har du lagt ned! Nå er du klar for å tre inn i de voksnes rekker.  
Du kan med stolthet se tilbake på alt arbeidet du har lagt ned og det du har oppnådd så langt. Du har hatt en stor utvikling både rent teknisk, men også rent mellommenneskelig. Du går nå inn i den voksnes ju jitsu verden, og neste steg for deg blir å gradere deg til 1 DAN senior. Nå begynner neste etappe på ju jitsureisen. Vi er stolte av deg!