

# Ju Jitsu



**Pensum til 1. dan  
SORT BELTE**

# Graderingskrav til DAN grader i JJN Ju jitsu

Det kreves gode og systematiske forberedelser for å kunne gjennomføre, og bestå en test til dan grader i JJN Ju jitsu. Fra det øyeblikket kandidaten blir gradert til brunt belte starter testen til 1 dan 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 ett 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. 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. Det er ingen forskjell på testene til andre dan grader. Til 5 dan, og høyere stilles det litt andre individuelle krav. Dette avtales med den enkelte kandidat.

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 3 deler:

1. En teknisk del.
2. Sparring og stresstesting.
3. Duo kata.

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 selvforsvarsprinsipper som **beskyttelse, bevegelse og balanse**. Dette for å kunne oppnå best mulig kontroll.

Det skal vises teknikker innenfor de ulike grupperingene som er definert. Samtidig er det lagt inn noen standarddriller 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. Viser 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. Du viser hvordan du skifter fra posisjon til posisjon liggende.
- Fra sideveis fall viser du 4 rep. med «reka» bevegelser forover, og 4 rep. bakover. Avslutt med teknisk oppgang (tachi agari)

Kan du i tillegg vise håndstående, og slå hjul er dette en fordel, men ikke et absolutt krav.

### ***b. Kast og fellinger***

Vis kastene:

- 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 og innganger. Et solid grep, og en like solid balansebrytning er viktige ting som må vises klart og tydelig. Dette kan foregå relativt statisk, eller i den bevegelsesform som ønskes. Samtlige kast som finnes i systemet, skal vises. Når dette er sagt må man naturligvis kunne sette de ulike kastene inn i en selvforsvarssituasjon. Du må også kunne vise fellinger som **kote gaeshi**, **ude dore nage**, **shio nage** med mer.

NB! Vis gjerne variasjoner av de ulike kastene.

### ***c. På bakken- ne waza***

- Angriper står oppreist- du sitter i sitteguard. Angriper beveger seg rundt deg, du markerer slag og spark, og viser teknisk oppgang. Avstand til angriper avgjør hva du må gjøre. Du skal vise dine ulike forsvarsposisjoner avhengig av avstand.

- Angriper kommer i kontakt, du viser ulike måter å kontrollere angriper med din posisjon, hvor du også evt. Feller angriper, alt. velger avstand og oppgang? Også her viser du dine ulike posisjoner for regulering av avstand.
- Du skal vise serie av fastholdninger nede i en **definert drill**. Se basisteknikker. Du skal også kunne vise ulike kontrollgrep (gatame/submissions) fra de ulike posisjonene. Dvs. 1-3 per posisjon. Disse kontrollgrepene kan inneholde kvelninger (shime waza), eller lås på ledd (kansetsu waza).
- Du skal i tillegg vise «escapes» fra hon kesa gatame, shio gatame og tate shio gatame. 2-4 variasjoner per angrep. Velg løsninger som er funksjonelle rent selvforsvarsmessig.
- Du skal også kunne vise hvordan du kontrollerer angriper fra **din guard**, og hvordan du kan låse angriper, samt kontrollere med for eksempel svep, og teknisk oppgang. 2-3 varianter.
- Du skal vise ulike selvforsvarsteknikker nede på bakken. Dvs. Den som angriper deg, slår deg, kveler deg etc. via 3-4 angrepsformer. Vis 1-2 løsninger/forsvar per angrep.

#### **d. Selvforsvarsteknikker- nærkontakt 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.

- Strupetak forfra i fri posisjon.
- Strupetak mot vegg.
- Strupetak med arm bakfra.
- 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.

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. Her vises særpreget i stilen vår, og dette punktet er en viktig del av testen.

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

Drill 1:

- Vis forflytningsdrill mot partner med oppfølging med samme forsvar som angrepene. Kandidaten må også være forberedt på å kunne vise oppfølging med andre slag og sparkkombinasjoner, samt kast og fellinger.

### **f. Slag og spark.**

Det skal vises 5-6 kombinasjoner med partner. Disse skal inneholde minst 2 slag og 1-2 spark/svep i hver kombinasjon. Viser fra bevegelse. 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.

## **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 slagteknikker.
- Runde 2 vises med tynnere hansker, hvor det også kan legges inn kast og fellinger samt kontroll teknikker på bakken jmf. JJN's fighting reglement.

### **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. De som står rundt deg får et nummer, og når nummeret ropes opp starter angrepet. Du må forsvare deg direkte.

## **Del 3. DUO KATA**

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. 45 sekunders** varighet. Det skal vises en serie med 1 angriper. Ha fokus på JJN's prinsipper for selvforsvar. Serien vises 2 ganger under testen. Undertegnede bestemmer hvordan denne skal vises- enten i lukket gruppe under testen, eller i en oppvisningsform foran alle deltakere på leiren.

Testen varer i ca. 2 timer.

### **Lykke til**

Kyoshi

Shihan

Rune S. Henriksen

Karl F. Skjørshammer

