

Ju Jitsu



**Pensum til 1. kyu
BRUNT BELTE**



BRUNT BELTE

Graderingskrav og forventet ferdighetsnivå

Når du har trent regelmessig i ca. 1 år etter at du ble gradert til blått belte kan du gå opp til en test til 1 kyu brunt belte. Fortsatt fokuserer vi på å utvikle tekniske ferdigheter, men vi forutsetter at du også du er kommet i mye bedre fysisk form. Du har utviklet et omfattende repertoar av tekniske løsninger og kan bruke disse i forskjellige sammenhenger. Samtidig kan det være ulike tema innenfor Ju jitsu som du «brenner» ekstra mye for, og det er helt OK å spesialisere seg innen JJN Ju jitsu.

Forsvar mot:

118 Angriper griper med hode lås forfra

- Forsvar 1. Fest grep, hold godt i greps armen, slå i skrittet og kast **yoko otoshi**. Grip rundt hodet, og vend angriper rundt, idet du selv går opp i guard.
- Forsvar 2. Fest grep rundt greps armen med den ene hånden. Deretter griper du angriperens skulder med den andre hånden. Deretter beveger du deg på motsatt side, og feller angriper ned ved å «sperre» angriperens ben, bruk **tani o toshi** når du feller angriper. Kontroller angriper når begge tar bakken, og kom deg opp i guard.

119 Angriper griper med hode lås bakfra

- Forsvar 1. Fest grep kast kast **tani otoshi**. Først forsøker du å bryte grepet ved å strekke deg opp. Angriper presser deg ned igjen, utnytt denne kraften ved å kaste tani otoshi. I det du tar bakken, skyv ansiktet til angriper bort og fest hon kesa gatame. Fra denne posisjon kan du selv velge kontrollposisjon eller kontrollgrep. Deretter opp i guard.
- Forsvar 2. Fest grep, start rotering med kroppen og kast **yoko wakare**. Fest yoko shio gatame. Velg selv kontrollposisjon eller kontrollgrep. Deretter opp i guard.

120 Angriper griper rundt halsen og presser deg mot en vegg

- Forsvar 1. Bryt grepet på innsiden, Fest grep, og kast angriper inn mot veggen idet du drar deg selv rundt. Kne angriper og kast/fell med hiki o toshi. Avslutt med valgfritt kontrollgrep.
- Forsvar 2. Start med å slå en uppercut. Deretter går du direkte ned på den ene kne, kast **kibisu gaeshi**, og avslutt med slag i skrittet, søk avstand.

121 Forsvar mot slag- spark kombinasjon

- Angriper slår rett venstre og rett høyre. Avled med forflytning bakover, svar med mae geri med fremste ben, snu rundt og spark ushiro ura mawashi geri. Kast **harai goshi**. Fest kontrollgrep ved å dra angriperen rundt på magen. Søk avstand/guard.
- Angriper slår rette slag og følger på med rund spark. Blokker slagene, og blokker sparket idet du beveger deg bakover med ben- arm blokk. Spark low kick på innsiden av angriperens ben. Kast **sumi gaeshi** og rull rundt med kubi nage gatame. Dra angriper rundt på magen. Tren med stor forsiktighet selve nakkelåsen når du ruller rundt.

Praktisk visning og gjennomføring av testen:

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 hodelås forfra eller bakfra. I et relativt høyt tempo skal du vise forsvarene så kontrollert som mulig.
- Del 2.** Den samme øvelsen skal du gjøre når du blir angrepet med slag. Du skal vise 4-5 forsvar i et så høyt tempo som du klarer. Vis forsvarene til brunt belte.
- Del 3.** 2 runder sparring a 2 minutter. 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.

Lykke til!

Kyoshi

Rune S. Henrichsen

