

# JU JITSU

JUNIOR

## WHITE BELT Program

JJN JU JITSU – Fra hvitt til gult belte



ÅLESUND JU JITSU

JJN  
Ju Jitsu

## Junior WHITE BELT program

Dette er starten på din Ju jitsu karriere, og vi ser frem til å trene sammen med deg i tiden fremover. Vi håper du vil trives med treningene, og at du vil finne deg godt tilrette hos oss. Du kan være trygg på at du vil bli tatt godt vare på i et inkluderende og positivt miljø.

Når du begynner å trene er det viktig at du forstår de grunnleggende retningslinjene for det vi kaller dojo etikette. Alle i klubben er nøye på å følge disse «reglene» for hvordan man oppfører seg.

Frem til du kan oppnå gult belte må du gjennom en treningsperiode hvor du vil lære deg en del grunnleggende teknikker. Disse teknikkene kaller vi for basisteknikker eller kihon.

Når du er klar til å gå opp til testen som fører til gult belte, vil du etter denne motta både diplom og det gule beltet! Før den tid må du gjennom det vi kaller stripetester. Her må du vise for instruktøren en del teknikker som er forklart under. Når instruktøren syntes du er flink nok vil du motta henholdsvis en eller to røde striper på det hvite beltet underveis.

Enten du trener en eller flere ganger i uken vil du ofte trene med de andre juniorene som kanskje har trent lenger eller kortere tid enn deg selv. Det vil derfor i perioder trenes på ting som ikke nødvendigvis er pensumet til din neste grad. Dette gjør at du vil lære deg enda mer! Det finnes alltid nye og morsomme teknikker som du vil lære i ju jitsu.

Lykke til med treningen- og vi håper du får en fin tid hos Ålesund Ju Jitsu.

Med vennlig hilsen trenerne hos Ålesund Ju Jitsu.



*Fra v. Christoffer, Robert, Lars Andre, Roger, Sølve og Marius.*

## HVITT JUNIORBELTE

### Dojo etikette og verdier

- Disiplin (komme tidsnok, ikke prate underveis, fokus på oppgaver).
- Respekt (for instruktører og partnere), herunder forstå ordet **yame** og 2 klapp som betyr STOPP.
- Ydmykhet (for egen og andres kunnskap, erfaringer og begrensninger).
- Årvåkenhet, være tilstede fysisk og mentalt (**zanshin**). Oppstillinger på rekke.

Det er veldig viktig for både deg, medelever og instruktør at du forstår de grunnleggende «høflighetsreglene» som gjelder når du skal trene ju jitsu. Dette fordi vi ønsker at treningen skal foregå så sikkert som mulig, uten at du skader deg selv eller andre.

## HVITT JUNIORBELTE – 1 stripe

### Bekledning

- Delta på treningene med riktig bekledning (hvit bukse, belte og T-skjorte)

### Hilsen (rei)

- Når man går inn i treningssalen (**dojo**), evt. Av og på matta.
- Før og etter en treningsøkt, og ved oppstilling.
- Før og etter en øvelse med partner.
- Ved henvendelse til instruktør.



### Stillinger (kamai)

- Yoi**- klarposisjon
- Kamai**- Kampposisjon/guard

### Slag (tsuki waza)

- Slag med fremste hånd (**kizami zuki**). Ett steg frem når slaget utføres i samme stilling.
- Slag med bakerste hånd (**gyaku zuki**). Ett steg frem når slaget utføres i samme stilling.
- Kombinasjon av disse slagene dvs. 1-2 kombinasjon. Ett steg inn- og ut igjen i guard.



## HVITT JUNIORBELTE – 2 striper



### Spark (keri waza)

- Rett spark med fremste og bakerste ben (**mae geri**).



### Slag og spark kombinasjon

- Kombinasjon med **kizami zuki**, **gyaku zuki**, og **mae geri**.

### Fallteknikk (ukemi waza)

- Sideveis fall (**yoko ukemi**). Sitt ned fra stående posisjon. Hodet må opp fra matta, strak arm. Pass på å ikke ta deg ned når du setter deg ned.



## GULT JUNIORBELTE



### Bekledning

- Knyte beltet (**obi**) med riktig knute. Nå skal endelig knuten bli korrekt!

### Spark (keri waza)

- Rundspark (**mawashi geri**) mot ben (**gedan**) og kropp (**chudan**). Klarer du også å sparke mot hodet (**yodan**) er dette fint. Klarer du å sparke med begge ben?



### Fallteknikk (ukemi waza)

- Ryggfall (**ukemi waza**). Fra stående (kun rulle på rygg). Hodet må ikke være nede i matta.





## Slag- og spark kombinasjon

- Kombinasjon **kizame zuki**, **gyaku zuki** og **mawashi geri**. Sparket utføres i utfight.

*(Utfight betyr at sparket skjer når du beveger deg ut, og bort fra angriper, hvor du må finne riktig tidspunkt for at du skal kunne treffe angriper).*

## På bakken

- Holdegrep fra siden med grep rundt hodet (**hon kesa gatame**). Tren inn med lett motstand etter hvert når du føler at du klarer å ha kontroll over angriper.



Gratulerer så mye. Nå har du kommet svært godt igang med din ju jitsu trening. Du kan glede deg til fortsettelsen! Du vil motta både gult belte og diplom når du er ferdig med WHITE BELT programmet.

Det neste programmet kaller vi for GREEN BELT program. Den treningsperioden du nå går inn i skal føre deg til blått belte.

