

JU JITSU

JUNIOR

BLACK BELT Program

JJN JU JITSU – Fra blått til brunt 2 belte



ÅLESUND JU JITSU

Ju Jitsu

Junior BLACK BELT program

Du har nå kommet langt i din ju jitsu karriere. Du er blitt langt bedre, og du har utviklet et stort antall teknikker. Samtidig har du sannsynligvis vokst en del, og du har blitt sterkere og sikkert også enda hurtigere. I en alder hvor du vokser er det viktig at du fortsatt trener bevegelse, slik at du ikke «stivner». Derfor må du fortsette å tøy og gjerne trene høye spark. Du vil i denne perioden legge grunnlaget for å kunne gå inn i MASTER PROGRAM som vil starte når du har fått sort belte!

Vi kaller dette programmet for BLACK BELT program selv om du ikke vil få sort belte når du er ferdig med dette programmet! Det er derfor viktig å huske på at dette programmet er det siste i en lang utviklingstrapp.

Med vennlig hilsen trenerne hos Ålesund Ju Jitsu.



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

BLÅTT JUNIORBELTE – 1 stripe



Forflytningsdrill

- Andre del hvor angriper slår 1-2. Forsvarer utfører 2 sideforflytninger, og følger opp med 1-2 rette slag.
- Sett sammen 1 og 2 del. Del 1 lærte du til forrige grad.

Spark

- 6 spark i kombinasjon, **mae geri**, **yoko geri** og **mawashi geri**. Spark med begge ben.

På bakken

- Angriper sitter oppe på deg og slår. Beskytt deg. Kom deg på innsiden- bruk hofte for å få angriper vekk. Opp i guard.

BLÅTT JUNIORBELTE – 2 striper



Forflytningsdrill

- Siste del hvor angriper slår 1-2. Forsvarer utfører kontrung med gyaku zuki, samt forflytning bakover.

Slag og spark:

- 6 slag og 6 spark i en serie. Start med rette slag, hooks og uppercuts. Deretter starter du med 2 **mae geri**, 2 **mawashi geri** og 2 **yoko geri**. Alle spark utføres med begge ben. Vis kraft og hurtighet.

Forsvar mot strupetak med armen bakfra:

- Kast direkte over med **ippon seio nage**.

På bakken

- Angriper sitter på kne mellom bena og struper deg. Sakseteknikk og opp i guard.
- Angriper sitter oppe på deg og struper. Bruk armer og hofte for å få angriper vekk.



BRUNT JUNIORBELTE

Forflytningsdrill

- Hele forflytningsdrillen med angrep og forsvar. Alle forsvar er det samme som angrepet.

Slag- og spark kombinasjoner

- Rett venstre slag og rett høyre slag på påfølgende venstre hook og påfølgende rundspark (**mawashi geri**). Sparket vises i alle høyder.
- Slå **uraken** med fremste hånd, spark **mawashi geri jodan** med fremste ben, følg på med **gyaku zuki**.

Kastteknikker

- Feiende hoftekast (**harai goshi**).

Forsvar mot strupetak

- Frigjøring bakover, slå **uraken**, kast **harai goshi**.

På bakken

- Sittende guard. Forsvar deg når angriper beveger seg rundt deg med rette spark og rette slag. Bruk teknisk oppgang når avstanden er slik at det oppleves riktig å komme deg opp i guard.



BRUNT JUNIORBELTE – 1 stripe

Slag- og spark kombinasjon

- Rett venstre og høyre slag, spark **ushiro geri** i utfight.

(**Utfight** betyr at sparket skjer når du beveger deg ut og vekk fra angriper, men finner riktig tidspunkt for at du skal kunne treffe angriper)



Kastteknikker

- Offerkast i sirkel (**tomoe nage**). Dette kalles et **SUTEMI** kast som betyr at du ofrer din stående stilling.



Forsvar mot dytt

- Følg bevegelsen, grip og kast angriper med **tomoe nage**. Følg på med **tate shio gatame** posisjon.

På bakken

- Sitteguard**. Forsvar deg når angriper beveger seg rundt deg med rette spark og rette slag. Når angriper kommer i kontakt og tar dine bena vekk skal du vise 2 løsninger for å få kontroll igjen. Ved begge løsningene benyttes «reka» aktivt.

BRUNT JUNIORBELTE – 2 striper

Slag- og spark kombinasjon

- Rett venstre og rett høyre. Spinn rundt og spark **ushiro ura mawashi geri jodan**.



Kastteknikker

- Sideveis offerkast (**yoko wakare**).

Forsvar mot rett slag

- Forflytning på utsiden- kast **yoko wakare**.

Forsvar mot hodelås bakfra

- Fest grepet, slå i skrittet- kast **yoko wakare**.



På bakken

- Sitteguard. Forsvar deg når angriper beveger seg rundt deg med rette spark og rette slag. Når angriper kommer i kontakt og tar bena vekk skal du vise 2 løsninger. Ved begge løsningene benytter man «reka» aktivt. A. Felling med **tomoe nage** variant når angriper forsøker å slå deg. B. Press og skyv på bena, slik at angriper faller bakover, opp i guard.

BRUNT 2 JUNIORBELTE

Fallteknikk og bevegelsesoppgaver

- Stå på hodet og hender- rull forover
- Slå hjul

Kastteknikker

- «Øsekast» (**sukui nage**).



Slag- og sparkkombinasjoner med forsvar

- Angriper slår rett venstre og høyre. Du «slipper» mot høyre- slipper mot venstre, svar med venstre hook, gjør kroppsvending avslutt med rett høyre, kast **sukui nage**.
- Angriper slår rett venstre og rett høyre. Avled med forflytning bakover, svare med **gyaku zuki- de ashi barai** (svep på innsiden)- og **gyaku zuki-** kast **sukui nage**.

Sparring

- 2 runder a 2 minutter med boksehansker.



BRUNT 2 JUNIORBELTE – 1 stripe

Fallteknikk og bevegelsesoppgaver

- Stå på hodet og hender- rull forover
- Slå hjul

Kastteknikker

- Morote gari**



Slag- og spark kombinasjoner med forsvar

- Angriper slår rett venstre og høyre, samt venstre og høyre hook. Blokker slagene og svar med samme kombinasjon, deretter kast med **morote gari**.
- Angriper slår venstre og høyre. Blokker slagene, svare med samme kombinasjon. Følg på med 2 knær i kropp. Kontroller hode, dytt angriper unna, og avslutt med «kort» **ushiro geri**, kast **morote gari**.

Sparring

- 2 runder a 2 minutter med boksehansker. Teknisk god sparring under full kontroll.

BRUNT 2 JUNIORBELTE – 2 striper

Fallteknikk og bevegelsesoppgaver

- Stå på hodet og hender- rull forover
- Slå hjul
- Kast deg rundt og land i **yoko ukemi** (free ukemi)

Kastteknikker

- Sumi gaeshi**
- Tani otoshi**



Slag- og sparkkombinasjoner med forsvar

- Angriper slår venstre sving og høyre hook. Blokker slagene med venstre hånd, slå venstre hook og høyre uppercut, og kast **sumi gaeshi**, rull med rundt, og kontroll nakke i kontrollgrep.
- Angriper slår rett venstre og høyre sving. Blokker første slaget, rull under angriper hook, slå venstre hook, kast **tani otoshi**.

Sparring

- 2 runder a 2 minutter med boksehansker. Teknisk god sparring under full kontroll.

GRATULERER! Nå har du fullført BLACK BELT programmet, og lært deg stort sett alt opp til sort belte. For at du skal kunne knyte det sorte beltet rundt livet må du inn i MASTER PROGRAM.

Nå begynner du å komme inn i den voksnes ju jitsu verden! Fantastisk!