

# Haslev Jiu Jitsu Klub

## Junior Pensum Liste



Basisøvelser	8.MON	7.MON	6.MON	5.MON	4.MON	3.MON	2.MON	1.MON
	Gult	Orange	Grønt	Rødt	Blåt	Lilla	Brunt	Sort
<b>Faldøvelser: Ukemi</b>	2	3	3	4	4	4	5	5
<b>Blok Tekniker: Uke Waza</b>	3	4	5	5	6	6	7	7
<b>Kontroltek, låse: Katame Waza</b>								
Håndledslåse:	1	1	2	2	2	3	3	4
Fingerlåse:								1
Arm/skulderlåse,transportgreb:	2	4	5	5	6	7	9	12
Ben og fodlåse:	1	2	2	3	3	4	4	4
Strangleringer / Nakkelåse:							1	3
<b>Kaste Teknik: Nage Waza</b>								
Ben kast som forsvar:	1	2	2	3	3	3	3	4
Hoftekast som forsvar:	1	2	2	2	3	3	4	5
Liggende kast som forsvar:			1	2	2	3	3	3
Knælende kast som forsvar:								1
Hånd og skulderkast:		1	2	2	3	3	3	3
Modkast:			1	1	2	2	3	3
Kast komb. m. lås/transport:						1	2	5
Kombination af teknikker:						1	2	4
Brug af stok og stav:								1
<b>Forsvar mod: Jigo Waza</b>								
Slag og stød:	1	2	3	3	3	4	4	5
Hårgreb:		1	1	2	2	3	3	3
Kvælergreb forfra:	1	2	3	3	4	4	5	5
Kvælergreb bagfra:	1	1	2	2	2	3	3	3
Kvælergreb liggende:		1	2	2	2	2	3	3
Kvælergreb fra siden:								1
Sidehalsgreb:		1	2	2	2	3	3	4
Omvendt sidehalsgreb:								1
Dobbelt Nelson:								1
Tøj greb og skalle:		1	2	3	3	3	4	4
Omklamring (liv greb):	1	2	3	3	4	4	5	6
Spark:	1	2	2	2	3	3	3	4
Spark liggende:								2
Stav m.v.:	1	2	3	3	3	4	4	5
Kniv:	1	1	2	2	3	3	4	4
Håndledsgreb frigørelse:	1	2	3	3	3	4	4	5
Forsvar mod 2-3 personer:								1
Kampanatomi, farlige punkter:	3	4	6	7	8	9	10	10
<b>Faldteknik: Ukemi Waza</b>								
1. Forlæns rullefald	3. Fladt ryg fald			5. Rygfald med oprulning			7. Brofald	
2. Sidefald til højre og venstre	4. Forlæns fladt gadefald			6. Rullefald med stop			8. Højt sidefald	