

# Haslev Jiu Jitsu Klub

## Senior Pensum Liste



Basisøvelser	5.KYU	4.KYU	3.KYU	2.KYU	1.KYU	1.DAN
	Gult	Orange	Grønt	Blåt	Brunt	Sort
<b>Faldøvelser: Ukemi</b>	3	4	5	5	6	6
<b>Blok Tekniker: Uke Waza</b>	4	5	6	7	7	7
<b>Forsvar mod: Jigo Waza</b>						
Slag og stød:	2	3	4	5	6	8
Hår greb:	1	2	2	3	4	5
Kvælergreb forfra:	2	3	4	5	6	7
Kvælergreb bagfra:	1	1	2	3	3	5
Kvælergreb liggende:			1	3	3	4
Kvælergreb fra siden:				1	1	2
Sidehalsgreb:	1	2	3	4	4	5
Omvendt sidehalsgreb:			1	1	2	3
Dobbelt Nelson:				1	2	3
Tøj greb og skalle:	1	2	3	4	5	6
Omklamring (liv greb):	3	4	5	6	8	10
Spark:	2	2	3	4	5	6
Spark liggende:		1	2	2	2	3
Stav m.v.:	2	3	4	5	6	7
Kniv:	1	2	3	4	5	6
Pistol trussel:					1	2
Håndledsgreb frigørelse:	1	3	4	5	6	7
Forsvar mod 2-3 personer:				1	2	3
Håndledslåse:	1	3	4	4	5	6
Fingerlåse:			1	1	2	3
Arm/skulderlåse, transportgreb:	3	5	8	12	15	20
Ben og fodlåse:	1	2	3	4	5	7
Stranguleringer / Nakkelåse:			2	3	5	8
Ben kast som forsvar:	2	2	3	4	5	6
Hoftekast som forsvar:	2	3	3	5	5	6
Liggende kast som forsvar:			1	3	5	6
Knælende kast som forsvar:				1	2	3
Hånd og skulderkast:			1	3	5	6
Modkast:		1	2	3	4	5
Kast komb. Med lås / transport:	1	2	3	5	6	7
Kombination af teknikker:			3	4	5	6
Brug af stok og stav:				1	2	4
Reaktionsprøve:	2	4	6	8	10	12
Kampanatomi, farlige punkter:	2	4	6	10	12	15
<b>Faldteknik: Ukimi Waza</b>						
1. Forlæns rullefald	2. Sidefald til højre og venstre		3. Fladt ryg fald			
4. Forlæns fladt gedefald	5. Rygfald med oprulning		7. Rullefald med stop			
7. Brofald	8. Højt sidefald		9. Baglæns rullefald			