



PENSUM

5.kyu – 1.Dan

Senior, fra 15 år



柔道

Judo Danmark

Pensum

Gradueringsudvalget har under udarbejdelsen af dette pensum, nedsat en arbejdsgruppe. I den forbindelse vil vi gerne sige tak til gruppen for deres store indsats.

Dette pensum træder i kraft den 1. maj 2019, og erstatter det tidligere pensum.

Opdateret marts 2019.

Illustrationerne i pensum er vejledende.
Oversættelserne er foretaget direkte fra japansk.

På vegne af Gradueringsudvalget
Lars Maagaard

5.kyu, GULT BÆLTE—Senior, side 1

Minimumstid 3 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

O-SOTO-GARI

(Stor udvendig meining)



O-GOSHI

(Stor hofte)



UKI-GOSHI

(Flydende hofte)



SEOI-NAGE (MOROTE)

(Skulderkast (begge hænder))



KATAME-WAZA — Kontrolteknik

OSAE-WAZA — Holdegrebsteknik

KESA-GATAME

(Skærf kontrol)



YOKO-SHIHO-GATAME

(Side fire punkts kontrol)



2 VENDETEKNIKKER

**Teknikkerne udføres
under bevægelse
og til bedste side**

KENDSKAB TIL

KUMI-KATA — FUNDAMENTALT GREB I GIEN

REI — HILSEN, STÅENDE OG KNÆLENDE

TSUKURI — ÅBNING, INDGANG

KUZUSHI — BALANCEBRYDNING

KAKE — KASTEUDFØRELSE

UCHI-KOMI — GENTAGNE INDGANGE

YAKUSOKU-GEIKO — AFTALTE ØVELSER, LEGEKAMP

DOMMERREGLER BASISUDTRYK

5.kyu, GULT BÆLTE—Senior, side 2

Minimumstid 3 måneder

UKEMI — Faldteknik

ZENPO-KAITEN-MAE-UKEMI

(Rullefald)



YOKO-UKEMI

(Sidefald)



USHIRO-UKEMI

(Rygfald)



HILSEFORMER



RITSU-REI

(Stående hilsen)



ZAREI

(Knælende hilsen)

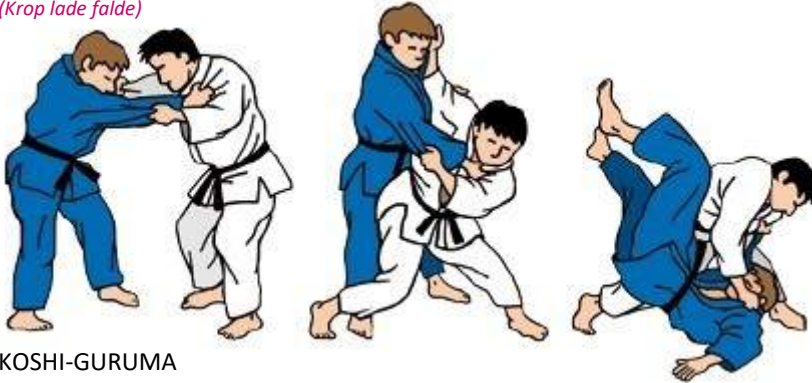
4.kyu, ORANGE BÆLTE—Senior, side 1

Minimumstid 5 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

TAI-OTOSHI

(Krop lade falde)



KOSHI-GURUMA

(Hofte hjul)



KO-UCHI-GARI

(Lille indvendig mejning)



O-UCHI-GARI

(Stor indvendig mejning)



KATAME-WAZA — Kontrolteknik

OSAE-WAZA — Holdegrebsteknik

USHIRO-KESA-GATAME

(Omvendt skærf kontrol)



KAMI-SHIHO-GATAME

(Top fire punkts kontrol)



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

(Variation af top fire punkts kontrol)



2 HOLDEGREBSVARIATIONER

*Teknikkerne udføres
under bevægelse
og til begge sider*

4.kyu, ORANGE BÆLTE—Senior, side 2

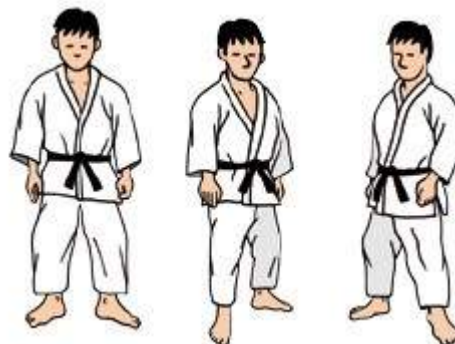
Minimumstid 5 måneder

FUNDAMENTALE POSITIONER

SHIZEN-HONTAI — NATURLIG POSITION

MIGI-SHIZENTAI — HØJRE

HIDARI-SHIZENTAI — VENTRE



JIGO-HONTAI—FORSVARSPPOSITION

MIGI-JIGOTAI—HØJRE

HIDARI-JIGOTAI—VENSTRE



KENDSKAB TIL

GRUNDPRINCIPPER I OSAEKOMI-WAZA

FRIGØRELSESTEKNIKKER

TANDOKU-RENSHU — SOLOTRÆNING

KAKARI-GEIKO — ANGRIBE ØVELSER

DOMMERREGLER SOM KÆMPER

3.kyu, GRØNT BÆLTE—Senior, side 1

Minimumstid 5 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

IPPON-SEOI-NAGE

(Skulderkast (Et punkt))



HARAI-GOSHI

(Fejende hofte)



SASAE-TSURIKOMI-ASHI

(Blokering løfte trække fod)



DE-ASHI-BARAI

(Fremadgående fodfejning)



KATAME-WAZA — Kontrolteknik

OSAE-WAZA — Holdegrebsteknik

TATE-SHIHO-GATAME

(Ovenpå fire punkts kontrol)



2 HOLDEGREBSVARIATIONER

SHIME-WAZA — Stranguleringsteknik

NAME-JUJI-JIME

(Normal krydsstrangulering)



GYAKU-JUJI-JIME

(Omvendt krydsstrangulering)



KATA-JUJI-JIME

(Halv krydsstrangulering)



RYO-TE-JIME

(To hånds strangulering)



3.kyu, GRØNT BÆLTE—Senior, side 2

Minimumstid 5 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

OKURI-ASHI-BARAI

(Glidende benfejning)



BEVÆGELSESTEKNIK

AYUMI-ASHI — *NORMAL GANG*

TSUKI-ASHI — *FOD FØLGER FOD*

TAI-SABAKI — *KROPSDREJNINGER*

KENDSKAB TIL

GRUNDPRINCIPPER I SHIME-WAZA

FORSVAR MOD SHIME-WAZA

MODKAST

DOMMERREGLER SOM TIDSTAGER OG LISTEFØRER

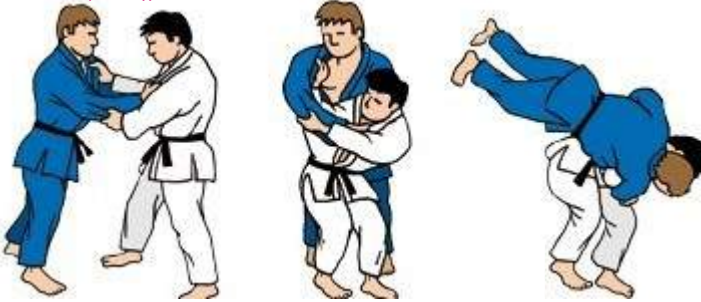
2.kyu, BLÅT BÆLTE—Senior, side 1

Minimumstid 5 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

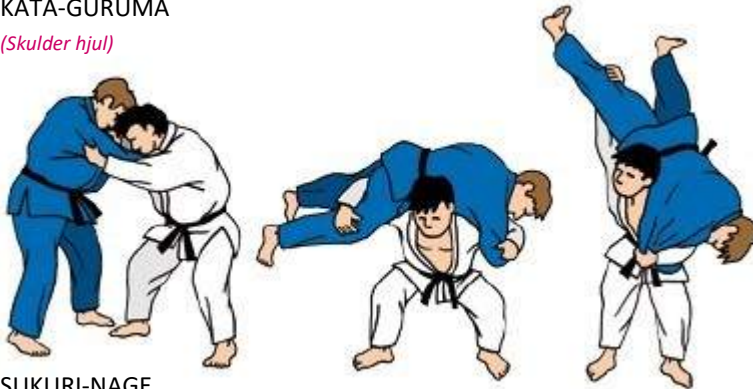
SEOI-NAGE (ERI)

(Skulderkast (Krave))



KATA-GURUMA

(Skulder hjul)



SUKURI-NAGE

(Skovl kast)



TSURIKOMI-GOSHI

(Løfte trække hofte)



KATAME-WAZA — Kontrolteknik

OSAE-WAZA — Holdegrebsteknik

KATA-GATAME

(Skulder kontrol)



KANSETSU-WAZA — Låseteknik

UDE-GARAMI

(Arm snoning)



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

(Arm strakt arm kontrol)



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

(Arm strakt kryds kontrol)



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

(Arm strakt knæ kontrol)



2.kyu, BLÅT BÆLTE—Senior, side 2

Minimumstid 5 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

UCHI-MATA

(Inderlårs kast)



TOMOE-NAGE

(Cirkel kast)



YOKO-TOMOE-NAGE

(Sideliggende cirkel kast)



KENDSKAB TIL

GRUNDPRINCIPPER I KANSETSU-WAZA

FORSVAR MOD KANSETSU-WAZA

1.kyu, BRUNT BÆLTE—Senior, side 1

Minimumstid 8 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

SEOI-OTOSHI

(Skulder lade falde)



SODE-TSURIKOMI-GOSHI

(Ærme løfte trække hofte)



HIZA-GURUMA

(Knæ hjul)



HARAI-TSURIKOMI-ASHI

(Feje løfte trække fod)



KATAME-WAZA — Kontrolteknik

SHIME-WAZA — Stranguleringsteknik

HADAKA-JIME

(Nøgen strangulering)



KATA-HA-JIME

(Samme side strangulering)



OKURI-ERI-JIME

(Glidende revers strangulering)



SANKAKU-JIME

(Trekant strangulering)



1.kyu, BRUNT BÆLTE—Senior, side 2

Minimumstid 8 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

URA-NAGE

(Rygside kast)



HIKIKOMI-GAESHI

(Trække ned kontra)



SOTO-MAKIKOMI

(Udvendig omvikling)



TANI-OTOSHI

(Dal lade falde)



KATAME-WAZA — Kontrolteknik

KANSETSU-WAZA — Låseteknik

WAKI-GATAME

(Armhule kontrol)



HARA-GATAME

(Mave kontrol)



KENDSKAB TIL

KAESHI-WAZA — MODKAST

3 FORSKELLIGE TEKNIKKER

RENRAKU-WAZA — KOMBINATIONSTEKNIKKER

3 FORSKELLIGE TEKNIKKER

FUSEGI-WAZA — FORSVARSTEKNIK

1.Dan, SORT BÆLTE—Senior, side 1

Minimumstid 12 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

HANE-GOSHI

(Indspringende hofte)



USHIRO-GOSHI

(Omvendt hofte)



ASHI-GURUMA

(Ben hjul)



YOKO-OTOSHI

(Sideliggende lade falde)



KO-SOTO-GARI

(Lille udvendig mejning)



KO-SOTO-GAKE

(Lille udvendig krog)



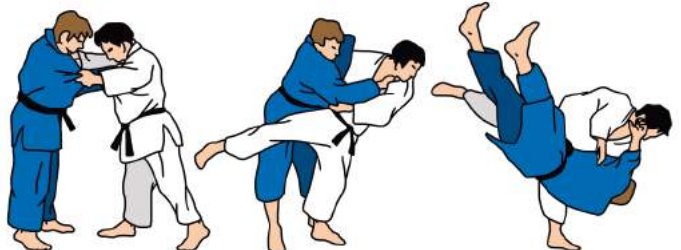
O-SOTO-GURUMA

(Stor udvendig hjul)



O-GURUMA

(Stort hjul)



KATA

SE GRADUERINGSREGLEMENTET

KENDSKAB TIL

TIDLIGERE PENSUM 5. - 1.KYU

Ordlister - oversættelser

A		Hiki	Trække
Aite	Partner	Hishigi	Strække ud
Arashi	Storm	Hiza	Knæ
Ashi	Ben, fod	Hon	Basis, grundlæggende
Atama	Hoved	I	
Ate	Berøre, træffe	Idori	Siddende stilling
Atemi	Angreb i form af slag	Ippon	Punkt, point
Ayumi	Bevægelse fremad	J	
B		Jigotai	Forsvarsstilling
Barai (harai)	Fejning	Jime	Strangulering
Budo	Kampkunst	Joseki (kamiza)	Hædersplads
C		Ju	Blid, mild
Chikara	Styrke	Judo	Mild vej (overført betydning)
Chitsai	Lille	Judoka	Judoudøver
D		Juji	Kryds
Dan	Trin, mestergrad	Judogi	Judobeklædning
De	Fremad	Jushin	Tyngdepunkt
Do	Vej eller sti	K	
Dojo	Træningssal	Kaeshi (gaeshi)	Kontra
E		Kakari	Angribe
Eri	Krave, revers	Kake	Kasteudførelse
F		Kaku (gaku)	Ankel
Fusegi	Forsvar	Kami	Øverste del, top
G		Kamiza (joseki)	Hædersplads
Gaeshi(kaeshi)	Kontra	Kansetsu	Led (armlås)
Gake	Krog, hænge, blokering	Kao	Ansiget
Garami	Snoning	Kata	1. Form, 2. skulder
Gari	Mejning	Kataha	En side
Gatame (katame)	Holde fast, kontrolteknik	Katame (gatame)	Holde fast, kontrolteknik
Geiko (keiko)	Øvelse	Katate	En hånd
Genki	Energisk, aktiv	Keiko (geiko)	Øvelse
Gesa (kesa)	Skærf (diagonalt over krop)	Kesa (gesa)	Skærf (tværs over kroppen)
Gokyo	5 hovedpunkter (elevgrader)	Ko	Lille
Goshi (koshi)	Hofte	Kodokan	Hovedkvarter for japansk judo
Guruma	Hjul	Komi	Indad
Gyaku	Omvendt, modsat	Koshi (goshi)	Hofte
H		Kumi	Tag fat
Hadaka	Nøgen, fri	Kumikata	Fundamentale greb
Hane	Fjeder (spring)	Kuzure	Variation
Hara	Mave	Kuzushi	Balancebrydning
Harai (barai)	Fejning	Kyu	Elevgrad
Hidari	Venstre	M	
Hiji	Albue	Ma	Lige
		Mae	Fremad
		Maki	Rulle
		Makura	Pude

M		Tachi-ai	Stående kamp
Manaka	Midtpunkt, omdrejningspunkt	Tai (mi)	Krop
Mata	Inderlår	Taiso	Fysisk træning, opvarmning
Mawari	Dreje rundt	Tandoku	Solo
Meijin	Ekspert, mester	Tandoku-renshu	Solotræning
Mi (tai)	Krop	Tani	Dal
Migi	Højre	Tatami	Måtte
Mizu	Vand	Tate	Lodret, ovenpå
Morote	Begge hænder	Te	Hånd
Mune	Bryst	Tekubi	Ankel
		Tokui	Speciale
N		Tomoe	Bue
Nage	Kaste	Tori	Angriber
Name	Bølge	Tsugi	Speciel gangart (fod følger fod)
Nami	Normal (placere på linie)	Tsuki	Støde
Ne	Liggende	Tsukinami	Månedlig
No	Af eller i	Tsukuri	Indgang, åbning
		Tsuri	Løfte
O		Tsurikomi	Løfte op og trække ned
O	Stor	Tsuyoi	Stærk
Obi	Bælte		
Okuri	Glidende	U	
Osae	Holde	Uchi	Indvendig
Osae-komi	Holdegreb	Uchikomi	Gentage indgange
Oshi	Skubbe	Ude	Arm
Otoshi	Lade falde	Uke	Offeret
Owari	Slut	Ukemi	Faldøvelser
		Uki	Flydende
R		Ura	Bagside
Randori	Fri træning	Ushiro	Bagfra
Rei	Hilsen	Utsuri	Veksle
Renraku	Kombination		
Renshu	Træne	W	
Rensoku	Kombination	Wakare	Adskille
Ritsurei	Stående hilsen	Waki	Armhule
Ryote	To hænder	Waza	Teknik
Ryu	Skole		
		Y	
S		Yama	Bjerg
Sabaki	Drejning	Yakusoku	Aftale
Sankaku	Triangel	Yoko	Side
Samurai	Japansk ridder	Yowai	Svag
Sasae	Blokering	Yubi	Finger/tå
Sempai	Ældre træner		
Senaka	Ryg	Z	
Sensei	Lærer	Zarei	Knælende hilsen
Senshu	Kæmper, mester	Zazen	Siddende meditation
Seoi	Ryg	Zempaku	Underarm
		Zori	Sandaler
T			
Tachi	Stående		

TAL

Rei	Nul
Ichi	En
Ni	To
San	Tre
Shi	Fire
Go	Fem
Roku	Seks
Shichi	Syv
Hachi	Otte
Kyû	Ni
Jû	Ti
Jûichi	Elleve
Jûni	Tolv
Jûsan	Tretten
Jûshi	Fjorten
Jûgo	Femten
Jûroku	Seksten
Jûnana	Sytten
Jûhachi	Atten
Jûku	Nitten
Nijû	Tyve
Sanjû	Tredive
Shijû	Fyrre
Gojû	Halvtreds
Rokujû	Tres
Schichijû	Halvfjerds
Hachijû	Firs
Kyûjû	Halvfems
Hyaki	Hundrede
Sen	Tusind