



Gradueringsudvalget
Judo Danmark

Judo Danmark

Pensum

Graderingsudvalget har udarbejdet nyt pensum.

I den forbindelse vil vi gerne sige tak til de graderingsberettigede, der deltog i vores møde i Odense og som gennem den efterfølgende periode har været med til at finpudse og justerede sidste småting i pensummet. Også en tak til Rune Johansen fra Aarhus Judo Klub for hans store arbejde med illustrationer, layout og opsætning af alle siderne.

Udkast til pensummet blev godkendt på årsmødet 2011, med tilladelse til følgende justeringer.

Dette pensum trådte i kraft den 1. marts 2012, og erstatter tidligere pensum.

Opdateret februar 2013.

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

På vegne af Graderingsudvalget
Carsten Jensen

柔道

Judo Danmark Pensum



STRIBER, 6.-1.kyu

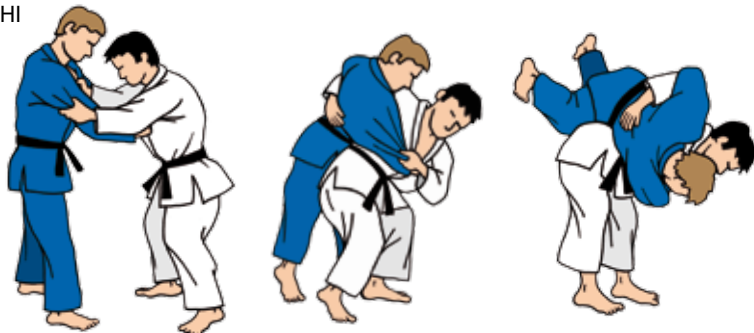
Ungdom, 12-15 år

6. kyu, LILLA STRIBE – UNGDOM

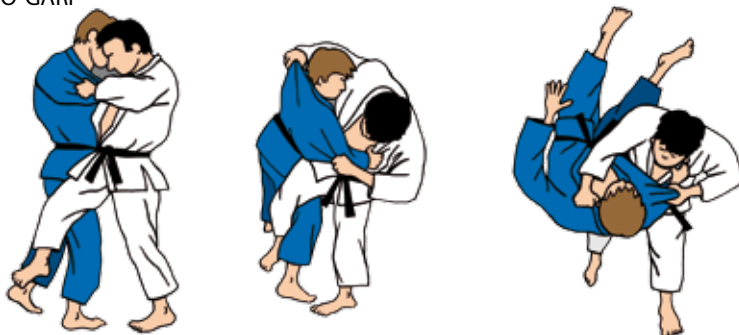
(12-15 år) Gyldigt licens

NAGE-WASA

O-GOSHI



O-SOTO-GARI



KATAME-WASA

OSAE-WASA

KESA-GATAME



KUZURE-KESA-GATAME



Teknikkerne udføres under bevægelse og til bedste side

UKEMI

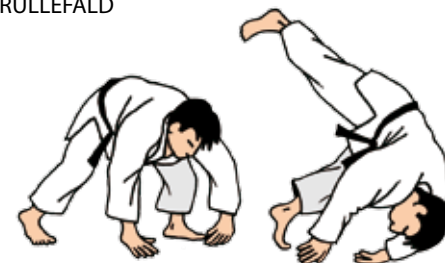
SIDEFALD



RYGFALD



RULLEFALD



KENDSKAB TIL

KUMI-KATA - FUNDAMENTALT GREB I GIEN

REI - HILSEN, STÅENDE OG KNÆLENDE

DOMMERUDTRYK



5. kyu, GUL STRIBE – UNGDOM

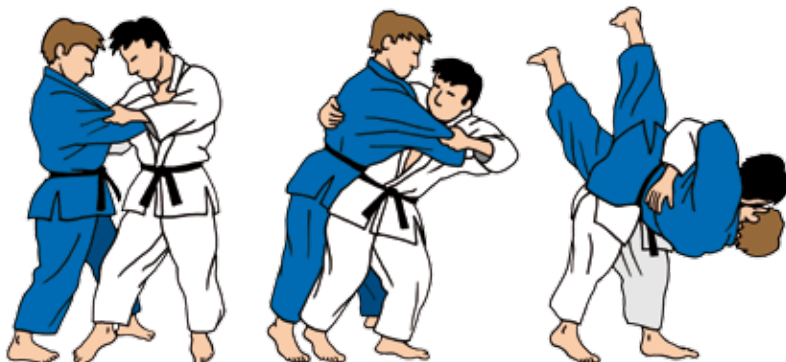
(12-15 år) Minimumstid 5 måneder

NAGE-WASA

SEOI-NAGE (MOROTE)



UKI-GOSHI



KATAME-WASA

OSAE-WASA

YOKO-SHIHO-GATAME



2 VARIANTER VENDETEKNIK

*Fra 4. kyu udføres alle teknikker under bevægelse og til begge sider.
Skal kunne lave opfølgning fra NAGE-WASA og til KATAME-WASA.*

KENDSKAB TIL

TSUKURI - ÅBNING, INDGANG

KUZUSHI - BALANCEBRYDNING

KAKE - KASTEUDFØRELSE

UCHI-KOMI - GENTAGNE INDGANGE

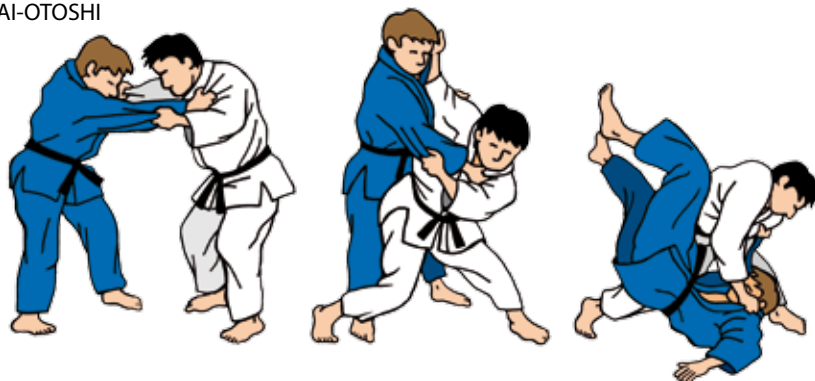
YAKUSOKU-GEIKO - AFTALTE ØVELSER, LEGEKAMP

4. kyu, ORANGE STRIBE – UNGDOM, side 1

(12-15 år) Minimumstid 5 måneder

NAGE-WASA

TAI-OTOSHI



KO-UCHI-GARI



O-UCHI-GARI



KOSHI-GURUMA



KATAME-WASA

OSAE-WASA

KAMI-SHIHO-GATAME



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME



USHIRO-KESA-GATAME



2 VARIANTER HOLDEGREBS-KOMBINATIONER

KENDSKAB TIL

GRUNDPRINCIPPER I OSAE-KOMI-WASA

FRIGØRELSESTEKNIKKER

VENDETEKNIKKER

TANDOKU-RENSHU - SOLOTRÆNING

KAKARI-GEIKO

-DEN ENES ANGREB, DEN ANDENS FORSVAR

DOMMERREGLER SOM KÆMPER

4. kyu, ORANGE STRIBE – UNGDOM, side 2

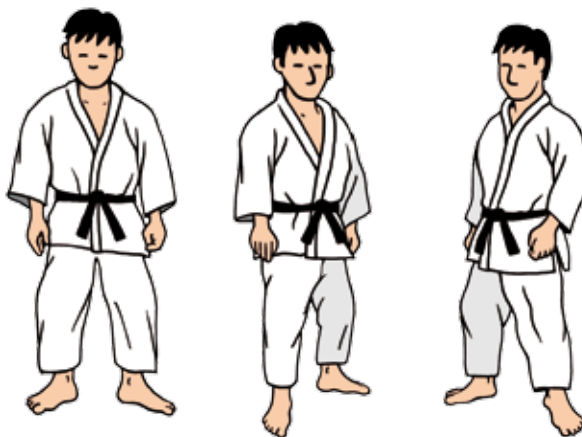
(12-15 år) Minimumstid 5 måneder

FUNDAMENTALE POSITIONER

SHIZEN-HONTAI - NATURLIG POSITION

MIGI-SHIZENTAI - HØJRE

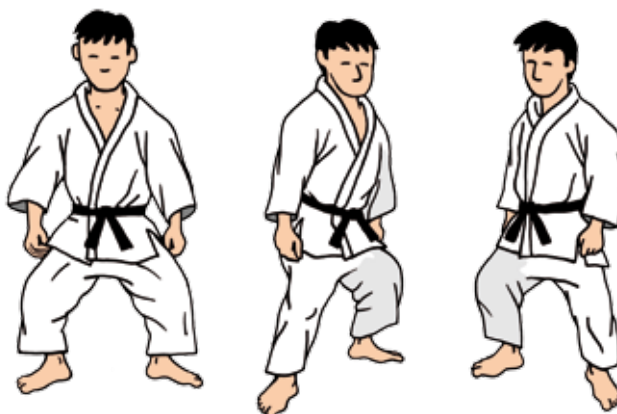
HIDARI-SHIZENTAI - VENSTRE



JIGO-HONTAI - FORSVARS POSITION

MIGI-JIGOTAI - HØJRE

HIDARI-JIGOTAI - VENSTRE



3. kyu, GRØN STRIBE – UNGDOM

(12-15 år) Minimumstid 5 måneder

NAGE-WASA

SEOI-NAGE
(IPPON)



HARAI-GOSHI



SASAE-TSURIKOMI-ASHI



DE-ASHI-BARAI



OKURI-ASHI-BARAI



KATAME-WASA

OSAE-WASA

TATE-SHIHO-GATAME



SHIME-WASA

NAMI-JUJI-JIME



GYAKU-JUJI-JIME



KATA-JUJI-JIME



RYO-TE-JIME



KENDSKAB TIL

BEVÆGELSESTEKNIK

AYUMI-ASHI - *ALMINDELIG GANG*

TSUGI-ASHI - *FOD FØLGER FOD*

TAI-SABAKI - *KROPSDREJNINGER*

KOMBINATIONER

MODKAST

FORSTÅELSE AT GRUNDPRINCIPPERNE
I SHIME-WASA

FORSVAR MOD SHIME-WASA

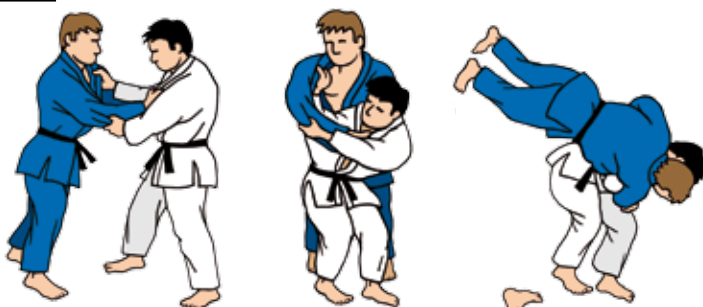
DOMMERKENDSKAB SOM TIDTAGER
OG LISTEFØRER

2. kyu, BLÅ STRIBE – UNGDOM

(12-15 år) Minimumstid 5 måneder

NAGE-WASA

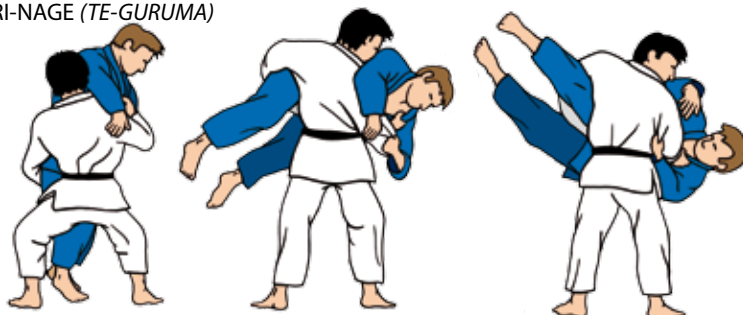
SEOI-NAGE
(ERI)



UCHI-MATA



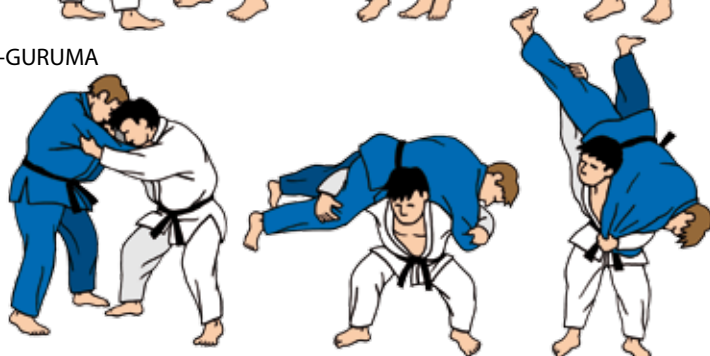
SUKURI-NAGE (TE-GURUMA)



TSURIKOMI-GOSHI



KATA-GURUMA



KATAME-WASA

OSAE-WASA

KATA-GATAME



KANSETSU-WASA

UDE-GARAMI



UDE-GATAME



JUJI-GATAME



HIZA-GATAME



KENDSKAB TIL

FORSTÅELSE AT GRUNDPRINCIPPERNE
I KANSETSU-WASA

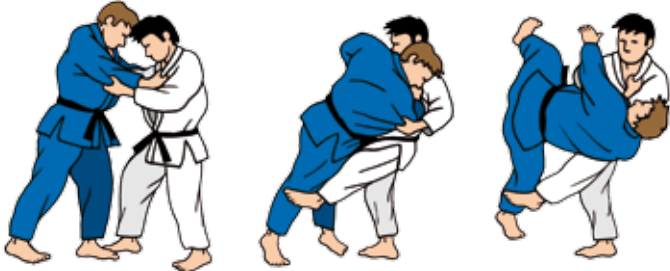
FORSVAR MOD KANSETSU-WASA

1. kyu, BRUN STRIBE – UNGDOM

(12-15 år) Minimumstid 5 måneder

NAGE-WASA

HIZA-GURUMA



URA-NAGE



SOTOMAKI-KOMI



HIKIKOMI-GAESHI (OBI-TORI-GAESHI)



TOMOE-NAGE



TOMOE-NAGE (YOKO)



TANI-OTOSHI



KATAME-WASA

OSAE-WASA

3 VENDETEKNIKKER

3 FRIGØRELSESTEKNIKKER

KENDSKAB TIL

DOMMEREGLER SOM KÆMPER

FORSTÅELSE AF TRÆNINGSPRINCIPPER

Ordliste - oversættelser

A

Aite	Partner
Arashi	Storm
Ashi	Ben, fod
Atama	Hoved
Ate	Berøre, træffe
Atemi	Angreb i form af slag
Ayumi	Bevægelse fremad

B

Barai (harai)	Fejning
Budo	Kampkunst

C

Chikara	Styrke
Chitsai	Lille

D

Dan	Trin, mestergrad
De	Fremad
Do	Vej eller sti
Dojo	Træningshal

E

Eri	Krave, revers
-----	---------------

F

Fusegi	Forsvar
--------	---------

G

Gaeshi(kaeshi)	Kontra
Gake	Krog, hænge, blokering
Garami	Snoning
Gari	Mejning
Gatame (katame)	Holde fast, kontrolteknik
Geiko (keiko)	Øvelse
Genki	Energisk, aktiv
Gesa (kesa)	Skærf (diagonalt over krop)
Gokyo	5 hovedpunkter (elevgrader)
Goshi (koshi)	Hofte
Guruma	Hjul
Gyaku	Omvendt, modsat

H

Hadaka	Nøgen, fri
Hane	Fjeder (spring)
Hara	Mave
Harai (barai)	Fejning
Hidari	Venstre
Hiji	Albue

Hiki	Trække
Hishigi	Strække ud
Hiza	Knæ
Hon	Basis, grundlæggende

I

Idori	Siddende stilling
Ippon	Punkt, point

J

Jigotai	Forsvarsstilling
Jime	Strangulering
Joseki (kamiza)	Hædersplads
Ju	Blid, mild
Judo	Mild vej (overført betydning)
Judoka	Judoudøver
Juji	Kryds
Judogi	Judobeklædning
Jushin	Tyngdepunkt

K

Kaeshi (gaeshi)	Kontra
Kakari	Angribe
Kake	Kasteudførelse
Kaku (gaku)	Ankel
Kami	Øverste del, top
Kamiza (joseki)	Hædersplads
Kansetsu	Led (armlås)
Kao	Ansigt
Kata	1. Form, 2. skulder
Kataha	En side
Katame (gatame)	Holde fast, kontrolteknik
Katate	En hånd
Keiko (geiko)	Øvelse
Kesa (gesa)	Skærf (tværs over kroppen)
Ko	Lille
Kodokan	Hovedkvarter for japansk judo
Komi	Indad
Koshi (goshi)	Hofte
Kumi	Tage fat
Kumikata	Fundamentale greb
Kuzure	Variation
Kuzushi	Balancebrydning
Kyu	Elevgrad

M

Ma	Lige
Mae	Fremad
Maki	Rulle
Makura	Pude

Ordliste - oversættelser

M

Manaka	Midtpunkt, omdrejningspunkt
Mata	Inderlår
Mawari	Dreje rundt
Meijin	Ekspert, mester
Mi (tai)	Krop
Migi	Højre
Mizu	Vand
Morote	Begge hænder
Mune	Bryst

N

Nage	Kaste
Name	Bølge
Nami	Normal (placere på linie)
Ne	Liggende
No	Af eller i

O

O	Stor
Obi	Bælte
Okuri	Glidende
Osae	Holde
Osae-komi	Holdegreb
Oshi	Skubbe
Otoshi	Lade falde
Owari	Slut

R

Randori	Fri træning
Rei	Hilsen
Renraku	Kombination
Renshu	Træne
Rensoku	Kombination
Ritsurei	Stående hilsen
Ryote	To hænder
Ryu	Skole

S

Sabaki	Drejning
Sankaku	Triangel
Samurai	Japansk ridder
Sasae	Blokering
Sempai	Ældre træner
Senaka	Ryg
Sensei	Lærer
Senshu	Kæmper, mester
Seoi	Ryg

T

Tachi	Stående
Tachi-ai	Stående kamp
Tai (mi)	Krop
Taiso	Fysisk træning, opvarmning
Tandoku	Solo
Tandoku-renshu	Solotræning
Tani	Dal
Tatami	Måtte
Tate	Lodret, ovenpå
Te	Hånd
Tekubi	Ankel
Tokui	Speciale
Tomoe	Bue
Tori	Angriber
Tsugi	Speciel gangart (fod følger fod)
Tsuki	Støde
Tsukinami	Månedlig
Tsukuri	Indgang, åbning
Tsuri	Løfte
Tsurikomi	Løfte op og trække ned
Tsuyoi	Stærk

U

Uchi	Indvendig
Uchikomi	Gentage indgange
Ude	Arm
Uke	Offeret
Ukemi	Faldøvelser
Uki	Flydende
Ura	Bagside
Ushiro	Bagfra
Utsuri	Veksle

W

Wakare	Adskille
Waki	Armhule
Waza	Teknik

Y

Yama	Bjerg
Yakusoku	Aftale
Yoko	Side
Yowai	Svag
Yubi	Finger/tå

Z

Zarei	Knælende hilsen
Zazen	Siddende meditation
Zempaku	Underarm
Zori	Sandaler

Ordliste - oversættelser

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