



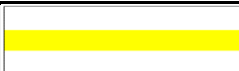


JUDO PENSUM fra 6 år til og med 14 år - **Amager Judo Skole** 2023

Vejledende inddeling af Nyt Judo Pensum 2019 – Graduerende træner kan bede om, at judoka viser mere, hvis han eller hun kan mere!

NAGE-WASA	På vej mod 5. KYU => Minimumstid = 3 mdr.	
Delmål 1		
<u>NAGE-WAZA:</u>	O-SOTO-GARI	
<u>KATAME-WAZA / OSAE-WAZA:</u>	KESA-GATAME	
<u>UKEMI:</u>	MAE-MAWARI-UKEMI YOKO-UKEMI USHIRO-UKEMI	
<u>HILSEFORMER:</u>	RITSU-REI ZAREI	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	KUMI-KATA KUZUSHI, TSUKURI & KAKE	
Delmål 2		
<u>NAGE-WAZA:</u>	O-GOSHI	
<u>KATAME-WAZA / OSAE-WAZA:</u>	KUZURE-KESA-GATAME	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	UCHI-KOMI	
Delmål 3		
<u>NAGE-WAZA:</u>	SEOI-NAGE (MOROTE)	
<u>KATAME-WAZA / OSAE-WAZA:</u>	YOKO-SHIHO-GATAME VENDETEKNIK, 1/2 stk.	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	YAKUSOKU-GEIKO	
Delmål 4		
<u>NAGE-WAZA:</u>	UKI-GOSHI	
<u>KATAME-WAZA:</u>	VENDETEKNIK, 2/2 stk.	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	DOMMERREGLER BASISUDTRYK	
<u>UDFØRSEL:</u>	Teknikkerne udføres under bevægelse og til bedste side	



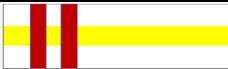


OBS: Amager Judo Skoles sportschef indstiller de enkelte judoka'er til graduering. Ud fra en individuel vurdering med input fra skolens trænere vurderer sportschefen, om den enkelte judoka er klar til at vise et eller flere delmål ved gradueringen. Hvis man som judoka har været til graduering før, skal judoka under gradueringen kunne gengive og vise de teknikker m.m., der knytter sig til de tidligere delmål eller hele bæltegrader, som judoka er blevet gradueret i. Dette er dog kun relevant, hvis den gradueringsberettigede beder om det.

Anbefaling: Print pensum og læs det sammen med denne oversigt.

Pensum kan hentes her: <http://www.judo.dk/pensum>.

JUDO PENSUM fra 6 år til og med 14 år - **Amager Judo Skole** 2023

Vejledende inddeling af Nyt Judo Pensum 2019 – Graduerende træner kan bede om, at judoka viser mere, hvis han eller hun kan mere!

NAGE-WASA	På vej mod 4. KYU => Minimumstid = 5 mdr.	
Delmål 1		
<u>NAGE-WAZA:</u>	O-UCHI-GARI	
<u>KATAME-WAZA / OSAE-WAZA:</u>	KAMI-SHIHO-GATAME	
<u>FUNDAMENTALE POSITIONER:</u>	SHIZEN-HONTAI MIGI-SHIZENTAI HIDARI-SHIZENTAI	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	GRUNDPRINCIPPER I OSAEKOMI-WAZA	
Delmål 2		
<u>NAGE-WAZA:</u>	KOSHI-GURUMA	
<u>KATAME-WAZA / OSAE-WAZA:</u>	KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME	
<u>FUNDAMENTALE POSITIONER:</u>	JIGO-HONTAI MIGI-JIGOTAI HIDARI-JIGOTAI	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	FRIGØRELSESTEKNIKKER	
Delmål 3		
<u>NAGE-WAZA:</u>	KO-UCHI-GARI	
<u>KATAME-WAZA / OSAE-WAZA:</u>	USHIRO-KESA-GATAME HOLDEGREBSVARIATION, 1/2 stk.	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	TANDOKU-RENSHU KAKARI-GEIKO	
Delmål 4		
<u>NAGE-WAZA:</u>	TAI-OTOSHI	
<u>KATAME-WAZA / OSAE-WAZA:</u>	HOLDEGREBSVARIATION, 2/2 stk.	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	DOMMERUDTRYK SOM KÆMPER	
<u>UDFØRSEL:</u>	Teknikkerne udføres under bevægelse og til begge sider	






OBS: Amager Judo Skoles sportschef indstiller de enkelte judoka'er til graduering. Ud fra en individuel vurdering med input fra skolens trænere vurderer sportschefen, om den enkelte judoka er klar til at vise et eller flere delmål ved gradueringen. Hvis man som judoka har været til graduering før, skal judoka under gradueringen kunne gengive og vise de teknikker m.m., der knytter sig til de tidligere delmål eller hele bæltegrader, som judoka er blevet gradueret i. Dette er dog kun relevant, hvis den gradueringsberettigede beder om det.

Anbefaling: Print pensum og læs det sammen med denne oversigt.

Pensum kan hentes her: <http://www.judo.dk/pensum>.

JUDO PENSUM fra 6 år til og med 14 år - **Amager Judo Skole** 2023

Vejledende inddeling af Nyt Judo Pensum 2019 – Graduerende træner kan bede om, at judoka viser mere, hvis han eller hun kan mere!

NAGE-WASA	På vej mod 3. KYU => Minimumstid = 5 mdr.	
Delmål 1		
<u>NAGE-WAZA:</u>	IPPON-SEOI-NAGE	
<u>KATAME-WAZA / OSAE-WAZA:</u>	TATE-SHIHO-GATAME HOLDEGREBSVARIATIONER, 2/2 stk.	
<u>BEVÆGELSESTEKNIK:</u>	AYUMI-ASHI TSUGI-ASHI TAI-SABAKI	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	-	
Delmål 2		
<u>NAGE-WAZA:</u>	HARAI-GOSHI	
<u>KATAME-WAZA / SHIME-WAZA:</u>	NAMI-JUJI-JIME	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	KAESHI-WAZA (MODKAST) DOMMERREGLER SOM TIDSTAGER OG LISTEFØRER	
Delmål 3		
<u>NAGE-WAZA:</u>	SASAE-TSURIKOMI-ASHI DE-ASHI-HARAI	
<u>KATAME-WAZA / SHIME-WAZA:</u>	GYAKU-JUJI-JIME	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	GRUNDPRINCIPPER I SHIME-WAZA	
Delmål 4		
<u>NAGE-WAZA:</u>	OKURI-ASHI-HARAI	
<u>KATAME-WAZA / SHIME-WAZA:</u>	KATA-JUJI-JIME RYO-TE-JIME	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	FORSVAR MOD SHIME-WAZA [FUSEGI-WAZA, red. AWL]	
<u>UDFØRSEL:</u>	Teknikkerne udføres under bevægelse og til begge sider	






OBS: Amager Judo Skoles sportschef indstiller de enkelte judoka'er til graduering. Ud fra en individuel vurdering med input fra skolens trænere vurderer sportschefen, om den enkelte judoka er klar til at vise et eller flere delmål ved gradueringen. Hvis man som judoka har været til graduering før, skal judoka under gradueringen kunne gengive og vise de teknikker m.m., der knytter sig til de tidligere delmål eller hele bæltegrader, som judoka er blevet gradueret i. Dette er dog kun relevant, hvis den gradueringsberettigede beder om det.

Anbefaling: Print pensum og læs det sammen med denne oversigt.

Pensum kan hentes her: <http://www.judo.dk/pensum>.

JUDO PENSUM fra 6 år til og med 14 år - Amager Judo Skole 2023

Vejledende inddeling af Nyt Judo Pensum 2019 – Graduerende træner kan bede om, at judoka viser mere, hvis han eller hun kan mere!

NAGE-WASA	På vej mod 2. KYU => Minimumstid = 5 mdr.	
Delmål 1		
<u>NAGE-WAZA:</u>	SEOI-NAGE (ERI)	
<u>KATAME-WAZA / OSAE-WAZA:</u>	KATA-GATAME	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	-	
Delmål 2		
<u>NAGE-WAZA:</u>	TSURIKOMI-GOSHI	
<u>KATAME-WAZA / KANSETSU-WAZA:</u>	UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	-	
Delmål 3		
<u>NAGE-WAZA:</u>	UCHI-MATA	
<u>KATAME-WAZA / KANSETSU-WAZA:</u>	-	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	GRUNDPRINCIPPER I KANSETSU-WASA FORSVAR MOD KANSETSU-WASA [FUSEGI-WAZA, red. AWL]	
Delmål 4		
<u>NAGE-WAZA:</u>	KATA-GURUMA SUKUI-NAGE	
<u>KATAME-WAZA / KANSETSU-WAZA:</u>	UDE-GARAMI UDE-HISHIGI-UDE-GATAME	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	-	
<u>UDFØRSEL:</u>	Teknikkerne udføres under bevægelse og til begge sider	






OBS: Amager Judo Skoles sportschef indstiller de enkelte judoka'er til graduering. Ud fra en individuel vurdering med input fra skolens trænere vurderer sportschefen, om den enkelte judoka er klar til at vise et eller flere delmål ved gradueringen. Hvis man som judoka har været til graduering før, skal judoka under gradueringen kunne gengive og vise de teknikker m.m., der knytter sig til de tidligere delmål eller hele bæltegrader, som judoka er blevet gradueret i. Dette er dog kun relevant, hvis den gradueringsberettigede beder om det.

Anbefaling: Print pensum og læs det sammen med denne oversigt.

Pensum kan hentes her: <http://www.judo.dk/pensum>.

JUDO PENSUM fra 6 år til og med 14 år - **Amager Judo Skole** 2023

Vejledende inddeling af Nyt Judo Pensum 2019 – Graduerende træner kan bede om, at judoka viser mere, hvis han eller hun kan mere!

NAGE-WASA	På vej mod 1. KYU => Minimumstid = 5 mdr.	
Delmål 1		
<u>NAGE-WAZA:</u>	HIZA-GURUMA HIKIKOMI-GAESHI	
<u>KATAME-WAZA / OSAE-WAZA:</u>	VENDETEKNIK, 1/3 stk. FRIGØRELSE, 1/3 stk.	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	-	
Delmål 2		
<u>NAGE-WAZA:</u>	TOMOE-NAGE SOTO-MAKIKOMI	
<u>KATAME-WAZA / OSAE-WAZA:</u>	VENDETEKNIKKER, 2/3 stk. FRIGØRELSE, 2/3 stk.	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	-	
Delmål 3		
<u>NAGE-WAZA:</u>	YOKO-TOMOE-NAGE TANI-OTOSHI	
<u>KATAME-WAZA / OSAE-WAZA:</u>	VENDETEKNIKKER, 3/3 stk. FRIGØRELSE, 3/3 stk.	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	-	
Delmål 4		
<u>NAGE-WAZA:</u>	URA-NAGE	
<u>KATAME-WAZA / OSAE-WAZA:</u>	-	
<u>KENDSKAB TIL:</u>	FORSTÅELSE FOR TRÆNINGSPRINCIPPER	
<u>UDFØRSEL:</u>	Teknikkerne udføres under bevægelse og til begge sider	

OBS: Amager Judo Skoles sportschef indstiller de enkelte judoka'er til graduering. Ud fra en individuel vurdering med input fra skolens trænere vurderer sportschefen, om den enkelte judoka er klar til at vise et eller flere delmål ved gradueringen. Hvis man som judoka har været til graduering før, skal judoka under gradueringen kunne gengive og vise de teknikker m.m., der knytter sig til de tidligere delmål eller hele bæltegrader, som judoka er blevet gradueret i. Dette er dog kun relevant, hvis den gradueringsberettigede beder om det.

Anbefaling: Print pensum og læs det sammen med denne oversigt.

Pensum kan hentes her: <http://www.judo.dk/pensum>.