

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

## 5. kyu

### JIGO-WAZA

#### Angreb Forsvar

Kvælergreb stående forfra	(lang afstand) (kort afstand)	1. Oversving 2. Nervetryk bag ørene
Kvælergreb fra siden stående	(lang afstand) (kort afstand)	3. Oversving 4. Håndkantslag i skridtet
Kvælergreb bagfra stående	(lang afstand) (kort afstand)	5. Oversving 6. Håndkantslag i skridtet
Trøjegreb	(håndryg opad)	7. Slag på triceps indvendig
Sidehalsgreb	(høj stilling)	8. Håndkant under næse
Omklamring forfra	(arme fri)	9. Nervetryk bag ørene
Omklamring bagfra	(arme fri)	10. Håndkantslag i skridtet
Slag fra oven		11. Vinkelparade, Gyaku-Tsuki
Bagvendt slag		12. Vinkelparade med spark
Svingslag		13. Vinkelparade, kontakt kropsdrejning
Boksestød		14. Møllehjul, Gyaku-Tsuki
Knivstik		15. Vinkelparade med stød
Spark	(almindeligt)	16. Sakseparade, afslut med spark
Kvæler liggende forfra	(kort afstand)	17. Hovedskruning
Kvæler liggende fra siden	(kort afstand)	18. Hovedskruning
Kvæler liggende bagfra	(kort afstand)	19. Hovedskruning
Førergreb		20. Håndledslås med lillefinger opad 21. Armsnoningsgreb

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

## 5. kyu

### DIVERSE

Frigørelses teknikker	(min.)	2 stk. (Angreb med enkelt håndsfatning)
Reaktionsøvelser	(min.)	2 stk.
Ukemi		Efter censors skøn
Teknisk forklaring		4 stk.

Der lægges ved gradueringen vægt på effektiviteten i teknikkerne, og ukes evne til at tilpasse forsvaret til Toris størrelse og angrebets hastighed. Samt at der skal udvises forståelse for følgende hovedelementer og deres sammenhæng i et forsvar:

1. Afværgelse
2. Afslutning

**Kendskab** til nødværgeretten, Borgerlig straffelov af 15. april 1930, § 13 stk. 1, 2 og 3

### Nødværgeretten

#### Stk. 1

Handlinger foretaget i nødværge er straffri, for så vidt de har været nødvendige for at modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb og ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyntagen til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgodes betydning er forsvarligt

#### Stk. 2

Overskrider nogen grænserne for lovlig nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimelig begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse.

#### Stk. 3

Tilsvarende regler finder anvendelse på handlinger som er nødvendige for på retmæssig måde at skaffe lovlige påbud adlydt, iværksætte en lovlig pågribelse eller hindre en fanges eller tvangsanbragt persons rømning

### BASISTEKNIKKER

#### Ate-Waza

##### Parader

22. Vandret vinkelparade
23. Lav sakseparade
24. Lodret vinkelparade

##### Stød, slag og spark

25. Oi-Tsuki
26. Gyaku-Tsuki
27. Shuto
28. Mae-Geri
29. Empi

#### Ukemi

30. Sidefald, rygfald, fladt gadefald
31. Rullefald (forlæns, baglæns og m. oprul og paradestand)

#### Bevægelser og stillinger

32. Ayumi-Ashi
33. Tsugi-Ashi
34. Alm. klarstilling
35. Migi-Jigotai
36. Hidari-Jigotai

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

## 4. kyu

### JIGO-WAZA

#### Angreb Forsvar

Kvælergreb stående forfra	(lang afstand) (kort afstand)	1. Dobbelt krydsslag 2. Hovedskruning
Kvælergreb fra siden stående	(kort afstand)	3. Slag i skridt, håndledsvridning, tai-sabaki
Kvælergreb bagfra stående	(halvkvæler)	4. Håndkantslag i skridtet
Trøjegreb	(håndryg nedad)	5. Håndledsvridning, tai-sabaki
Sidehalsgreb	(høj stilling)	6. Sukui-Nage
Omklamring forfra	(arme fri)	7. Hovedskruning
Omklamring bagfra	(arme fri)	8. Håndledsfrigørelse, Håndledslås med lillefinger opad
Slag fra oven		9. Vinkelparade, fat håndled, træk og skub bagover
Bagvendt slag		10. Vinkelparade med spark, afslut med armsnoningsgreb
Svingslag		11. Vinkelparade, håndkantslag eller albuestød
Boksestød		12. Møllehjul, knæ
Knivstik		13. Vinkelparade, armsnoningsgreb
Spark	(almindeligt) (cirkelspark)	14. Nagashi-Uke, næse-nakke tryk 15. Step bagud, dobbelt vifteparade nedefter
Kvæler liggende forfra	(lang afstand)	16. Ashi-Garami, med hovedskruning
Kvæler liggende fra siden	(lang afstand)	17. Juji-Gatame
Kvæler liggende bagfra	(lang afstand)	18. Kropsdrejning med dobbelt benkast
Førergreb		19. Håndjernsgreb 20. Brudegreb

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

## 4. kyu

### DIVERSE

Øvrigt pensum	5. Kyu efter censors skøn
Frigørelses teknikker	2 stk. (Angreb med dobbelt håndfatning)
Reaktionsøvelser	4 stk.
Ukemi	Efter censors skøn
Teknisk forklaring	4 stk.

Der lægges ved gradueringen vægt på effektiviteten i teknikkerne, og ukes evne til at tilpasse forsvaret til Toris størrelse og angrebets hastighed. Samt at der skal udvises forståelse for følgende hovedelementer og deres sammenhæng i et forsvar:

1. Nedtagning

**Kendskab** til elementær førstehjælp ved træningsskader, herunder forstås

1. Forstuvninger
2. Brud
3. Svimmelhed
4. Bevidstløshed og trinvis førstehjælp til samme
5. Aflåst sideleje
6. Tilkald af hjælp

### BASISTEKNIKKER

#### Ate-Waza

21. Uraken
22. Maeashi-Maegeri
23. Mawashi-Geri

#### Gatame-Waza

24. Ude-Gatame
25. Ashi-Garami

#### Bevægelser

26. Tai-Sabaki

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

## 3. kyu

### JIGO-WAZA

#### Angreb Forsvar

Kvælergreb stående forfra	(lang afstand) (kort afstand)	1. Vippeparade 2. Nyreslag
Kvælergreb fra siden stående	(kort afstand)	3. Ashi-Guruma
Kvælergreb bagfra stående	(kort afstand)	4. Træd bagom, bryd balance og løft ved knæ
Trøjegreb		5. O-Soto-Gari
Sidehalsgreb	(høj stilling)	6. Benet foran Uke, fejning over Ukes lænd
Bagvendt sidehalsgreb		7. Albue stød i skridt, Håndledslås med lillefinger opad
Omklamring forfra	(låste arme)	8. Knæ i skridtet
Omklamring bagfra	(arme fri)	9. Træd bagom, bryd balance og løft ved knæ
Slag fra oven		10. Kata-Ashi-Dori
Bagvendt slag		11. Vinkelparade, spark/tramp i knæhase
Svingslag		12. O-Soto-Gari
Boksestød	(lige stød)	13. Møllehjul, med nedtagning
Knivstik	(fra neden)	14. Vinkelparade med fatning, håndjernsgreb
Spark	(alm. spark) (cirkelspark)	15. Sakseparade, fat fodballen, skub bagud 16. Dobb. parade, Tai-Sabaki, bloker ben, kast med svingende bevægelse
Kvæler liggende forfra	(lang afstand)	17. Sakserulning
Kvæler liggende fra siden	(i bevægelse)	18. Armsnoning med kropsdrejning,
Førergreb		19. Arm over arm (Ude-Gatame) 20. Ude-Garami, nedtagning, rejs Uke med Brudegreb

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

## 3. kyu

### DIVERSE

Øvrigt pensum	5. – 4. kyu efter censors skøn
Frigørelses teknikker	2 stk. (dobbelt håndfatning tæt ved krop, Waki-Gatame)
Reaktionsøvelser	6 stk.
Ukemi	Efter censors skøn
Teknisk forklaring	4 stk.
Kombination af teknikker	2 stk.

Der lægges ved gradueringen vægt på effektiviteten i teknikkerne, og ukes evne til at tilpasse forsvaret til Toris størrelse og angrebets hastighed. Samt at der skal udvises forståelse for følgende hovedelementer og deres sammenhæng i et forsvar:

1. Uke og Toris balance

### BASISTEKNIKKER

#### Nage-Waza

21. Ashi-Guruma

22. O-Soto-Gari

#### Stillinger

23. Kokutsu-Dachi

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

## 2. kyu

### JIGO-WAZA

#### Angreb Forsvar

Kvælergreb stående forfra	(lang afstand) (lang afstand)	1. Håndledsvridning 2. Soto-Uke, uraken
Kvælergreb fra siden stående		3. O-Goshi
Kvælergreb bagfra stående	(halvkvæler)	4. Ippon-Seoi-Nage
Trøjegreb		5. Z - lås
Sidehalsgreb		6. Blok arm, fat Ukes knæhaser, pres bagud og løft
Bagvendt sidehalsgreb		7. Blokering med Waki-Gatame
Omklamring forfra	(i bevægelse)	8. Tawara-Gaeshi, Hadaka-Jime
Omklamring bagfra		9. Ushiro-O-Goshi
Slag fra oven		10. Ippon-Seoi-Nage
Bagvendt slag		11. Vinkelparade, stød i nyre, stående Kata-Gatame
Svingslag	(i bevægelse)	12. Vinkelparade, hækling af albue, Ude-Garami
Boksestød	(lige stød)	13. Møllehjul, med armsnonings lås
Knivstik	(nedefra)	14. Vinkelparade med fatning, arm over arm
Spark	(alm. spark) (cirkelspark)	15. Gyaku-Gedan-Barai, O-Soto-Gari 16. Dobb. parade med Tai-Sabaki, O-Uchi-Gari
Kvæler liggende forfra	(kort afstand)	17. Juji-Gatame
Kvæler liggende bagfra		18. Juji-Gatame
Førergreb		19. Ude-Gatame med armhule, dobb. håndfatning om Ukes hånd 20. Z - lås

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

## 2. kyu

### DIVERSE

Øvrigt pensum	5. – 3. kyu efter censors skøn
Frigørelses teknikker	2 stk. (dobbel håndfatning tæt ved krop, håndledsvridning)
Reaktionsøvelser	Angreb fra 2. personer.
Ukemi	Efter censors skøn
Teknisk forklaring	4 stk.
Kombination af teknikker	4 stk.

Der lægges ved gradueringen vægt på effektiviteten i teknikkerne, og ukes evne til at tilpasse forsvaret til Toris størrelse og angrebets hastighed. Samt at der skal udvises forståelse for følgende hovedelementer og deres sammenhæng i et forsvar:

1. Aktion-reaktion
2. Overgang fra en teknik til en anden (Flow)

### BASISTEKNIKKER

#### Gatame-Waza

21. Juji-Gatame
22. Kata-Gatame

#### Nage-Waza

23. Ippon-Seoi-Nage
24. O-Goshi
25. O-Uchi-Gari



# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

## 1. kyu

### JIGO-WAZA

#### Angreb Forsvar

Kvælergreb stående forfra	(lang afstand) (lang afstand)	1. Kannuki-Gatame, O-Soto-Gari 2. Maki-Tomoe
Kvælergreb fra siden stående	(lang afstand) (kort afstand)	3. Tai-Otoshi 4. Harai-Goshi
Kvælergreb bagfra stående	(halvkvæler) (halvkvæler)	5. Seoi-Otoshi 6. Siderulning
Trøjegreb	(lang afstand) (i bevægelse)	7. Waki-Gatame 8. Yoko-Wakare
Omklamring forfra	(i bevægelse)	9. O-Soto-Gari 10. Kubi-Nage
Slag fra oven	(i bevægelse)	11. Ura-Nage 12. Kannuki-Gatame, O-Soto-Gari
Bagvendt slag		13. Vinkelparade, Hadaka-Jime 14. Dobbeltparade, næse/nakketryk
Boksestød		15. Frontalspark (trampespark)
Knivstik	(nedefra) (floret)	16. Vinkel parade med fatning, Empi ude-garami 17. Nagashi-uke, Tai-Sabaki - håndledsvridning
Spark	(alm. spark) (cirkelspark)	18. Gyaku-Gedan-Barai, afslut med kast 19. Dobb. parade med Tai-Sabaki, lås på knæ med nedtagning
Kvæler liggende forfra	(lang afstand)	20. Ude-Garami 21. Kannuki-Gatame
Kvæler liggende fra siden	(lang afstand)	22. Ude-Garami 23. Kannuki-Gatame
Kvæler liggende bagfra		24. Ude-Gatame, Waki-Gatame 25. Hånd i albue, pres frem med strubetryk
Overskrævs	(Kvæl med slag) (overskrævs)	26. Parade, lås arm, kropsdrejning 27. Fat ankel, kropsdrejning og skub

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

## 1. kyu

### JIGO-WAZA (fortsat) Angreb Forsvar

#### DIVERSE

Øvrigt pensum	5. – 2. Kyu efter censors skøn
Frigørelses teknikker	10 stk.
Førergreb	10 stk. (Herunder kombination af førergreb)
Reaktionsøvelser / Kombinationer	Angreb fra 2. personer.
Kamp	Gulvkamp
Ukemi	Efter censors skøn
Teknisk forklaring	4 stk.

Der lægges ved gradueringen vægt på effektiviteten i teknikkerne, og ukes evne til at tilpasse forsvaret til Toris størrelse og angrebets hastighed. Samt at der skal udvises forståelse for følgende hovedelementer og deres sammenhæng i et forsvar:

1. Kast
2. Gulvkamp

#### BASISTEKNIKKER

##### Nage-waza

26. Maki Tomoe
27. Tai-Otoshi
28. Harai-Goshi
29. Uchi-Mata
30. Kami-Basami
31. Seoi-Otoshi
32. Yoko-Wakare
33. Yoko-Guruma
34. Ryo-Ashi-Dori
35. Kubi-Nage
36. Ura-Nage

##### Uke-Waza

37. Gyaku-Gedan-Barai

##### Gatame-Waza

38. Ude-Garami
39. Waki-Gatame

##### Jime-Waza

40. Hadaka-Jime

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

## 1. dan

### JIGO-WAZA

#### Angreb Forsvar

Kvælergreb stående forfra	(lang afstand) (lang afstand) (i bevægelse)	1. Ude-Gatame 2. Ude-Gatame, Harai-Goshi 3. Tani-Otoshi
Kvælergreb fra siden stående	(kort afstand) (kort afstand) (lang afstand)	4. Hane-Goshi 5. Håndledsvridning 6. Kannuki-Gatame, O-Soto-Gari
Kvælergreb bagfra stående	(kort afstand) (lang afstand) (lang afstand)	7. Blokering af tommelfinger/håndled, Empi 8. Bloker hånd, løft albue, Ude-Gatame 9. Undvigelse
Trøjegreb	(med skalle) (i bevægelse)	10. Empi-Uchi med hofte drejning 11. Tomoe-Nage 12. Soto-Uke, uraken
Sidehalsgreb	(i bevægelse) (høj stilling) (lav stilling)	13. Undvigelse, nyreslag 14. Waki-Otoshi 15. Bloker med albue ved knæ, pres og løft
Bagvendt sidehalsgreb		16. Strubetryk, O-Soto-Gari 17. Håndledsvridning, håndledslås 18. Håndledsvridning, træk bagom og ned
Omklamring forfra	(arme fri)  (i bevægelse)	19. Håndkant under næsen 20. Ko-Uchi-Gari 21. Harai-Goshi
Omklamring bagfra	(arme fri)  (låste arme)	22. Tommel- eller lillefingerlås 23. Seoi-Otoshi 24. Ippon-Seoi-Nage
Slag fra oven	  (i bevægelse)	25. Vinkelparade, Ude-Garami 26. Shuto-Uke, spark 27. Kata-Guruma
Bagvendt slag		28. Gyaku-Uchi-Uke, O-Soto-Guruma 29. Shuto-Uke, spark 30. Vinkelparade, håndledsvridning
Svingslag		31. Uchi-Uke, O-Soto-Guruma 32. Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki 33. Shuto-Uke, spark
Knivstik	(diagonal cirkel slag)	32. Vinkelparade, slag på biceps, ude-garami 33. Håndleds vridning, fejning 34. Nagashi-Uke, med fatning, spark på lår drej rundt og hammerlås

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

## 1. dan

### JIGO-WAZA (fortsat)

#### Angreb Forsvar

Spark

- 35. Nagashi-Uke, stød
- 36. Blokering med Gedan-Kekomi
- 37. Gyaku-Gedan-Barai, Ashi-Dori-Garami

Dobbelt Nelson

- 38. Lås Ukes arme, gå bagom og løft
- 39. Lås Ukes arme, forlæns rullefald
- 40. Hælespark med Waki-Gatame

Skub mod skulder

(lige frem)  
(diagonalt)  
(med skulder)

- 41. Ude-Garami
- 42. Waki-Gatame
- 43. Hadaka-Jime

Hjælp til 3. person

(stående)  
(siddende)  
(voldtægtsforsøg)

- 44. Fat skulder/krave, spark/tramp i knæhase
- 45. Hadaka-Jime
- 46. Næsetryk med nakkefatning

### DIVERSE

Øvrigt pensum

5.- 1. Kyu efter censor skøn

Frigørelses teknikker

12 stk.

Førergreb

12 stk. (Herunder kombination af førergreb)

Reaktionsøvelser / Kombinationer

Angreb fra 2. personer.

Kamp

Gulvkamp, Stående kamp

Ukemi

Efter censors skøn

Teknisk forklaring

4 stk.

Der lægges ved gradueringen vægt på effektiviteten i teknikkerne, og ukes evne til at tilpasse forsvaret til Toris størrelse og angrebets hastighed. Samt at der skal udvises forståelse for følgende hovedelementer og deres sammenhæng i et forsvar:

1. Teknisk forståelse
2. Stående kamp

### BASISTEKNIKKER

#### Nage-Waza

- 47. Tani-Otoshi
- 48. Hane-Goshi
- 49. Kata-Guruma
- 50. O-Soto-Guruma
- 51. Ko-Uchi-Gari
- 52. Tomoe-Nage

#### Gatame-Waza

- 53. Ude-Garami

#### Jime-Waza

- 54. Eri-Jime

#### Uke-Waza

- 56. Gedan-Barai
- 57. Soto-Uke
- 58. Age-Uke
- 59. Uchi-Uke
- 60. Shuto-Uke

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

## 2. dan

### JIGO-WAZA

#### Angreb Forsvar

Kvælergreb stående forfra	(lang afstand) (lang afstand)	1. Ashi-Tomoe-Seoi-Nage 2. Uki-Otoshi
Kvælergreb fra siden stående	(kort afstand) (kort afstand)	3. O-Uchi-Gari 4. Håndledsvridning (Kote-Gaeshi)
Kvælergreb bagfra stående	(kort afstand) (halvkvæ. fat arm)	5. Håndledsvridning (Kote-Gaeshi) 6. Waki-Otoshi
Trøjegreb	(spark i skridt) (lang afstand)	7. Blokering af ben z - lås 8. Waki-O-Goshi
Sidehalsgreb		9. Ude-Garami, fingre i øjet 10. Yoko-Otoshi
Omklamring forfra	(i bevægelse) (i bevægelse)	11. Blokering med kast ved fatning i ørene 12. Koshi-Guruma
Omklamring bagfra	(låste arme) (uden låste arme)	13. Ushiro-Tori-Kokyu-Nage 14. Ude-Garami med håndledslås
Slag fra oven		15. Ko-Soto-Gari 16. Harai-Goshi
Bagvendt slag	(i bevægelse)	17. Dobbeltparade, træk bagover 18. Waki-Otoshi
Svingslag		19. Dobbeltparade, Ko-Uchi-Gari 20. Soto-Uke, Uraken
Knivstik	(nedefra) (hook)	21. Nagashi-Uke, med fatning, spark på lår drej rundt og håndleds lås 22. Dobbelt parade, knæ i skridt, ude-garami med håndleds lås

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

## 2. dan

### DIVERSE

Øvrigt pensum	5. Kyu – 1. Dan efter censors skøn
Frigørelses teknikker	12 stk.
Førergreb	12 stk. (Herunder kombination af førergreb)
Reaktionsøvelser / Kombinationer	Angreb fra 2. personer.
Kamp	Gulvkamp, Stående kamp
Ukemi	Efter censors skøn
Teknisk forklaring	4 stk.

Der lægges ved gradueringen vægt på effektiviteten i teknikkerne, og ukes evne til at tilpasse forsvaret til Toris størrelse og angrebets hastighed. Samt at der skal udvises forståelse for følgende hovedelementer og deres sammenhæng i et forsvar:

#### 1. Kata

### KATA

Start hilsen	Indgang til måttearealet Indgang på kata-arealet Stående hilsen til censor Knælende hilsen til Uke Indgang til stående klarstilling
Kata del 1	<b>Ippon-Seoi-Nage</b> <b>Uki-Goshi</b> <b>Ura-Nage</b>
Mellemophold	Tai-Sabaki, udgang til stående klarstilling Justering af Gi Tai-Sabaki, indgang til stående klarstilling
Kata del 2	<b>Te-Seoi</b> <b>Okuri-Ashi-Barai</b> <b>Harai-Goshi</b>
Afslutning	Tai-Sabaki, udgang til stående klarstilling Justering af Gi Tai-Sabaki, knælende hilsen til Uke Stående hilsen til censor Udgang af kata-arealet Udgang af måttearealet

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

## Ordforklaring til de japanske betegnelser.

### ORDLISTE

Tallene fra 1 til 12

- 1: Ic'hi
- 2: Ni
- 3: San
- 4: Shi
- 5: Go
- 6: Ro'ku
- 7: Shi'chi
- 8: Ha'chi
- 9: Kyu
- 10: Ju
- 11: Ju'ic'hi
- 12: Juni

### A

**A'GE** Opadgående, opadstigende.

**A'GE-TSU'KI** Opadgående stød, Stød fra en lavere mod en højere position

**A'GE-U'KE** = Jordan-UKE. Opadgående parade. UKE-WAZA

**AI** Koordination, harmoni

**AI'KI** Koordination af mental energi. Målrettet mental energi. Koncentration af psykiske kræfter.

**AI'KI'DO** Vejen til koordination af mental energi. Selvforsvarssystem Grundlagt i 1925 af Morihei Uyeshiba. Man skal besejre sine egne aggressive kræfter og ikke møde styrke med styrke (jf. JU- princippet) Teknisk består AIKIDO hovedsageligt af NAGE-WAZA og KANSETSU-WAZA. Alle bevægelser er Cirkulære.

**AI'KI-O'TO'SHI** "Aiki styrt" Kaldes også SUKUI-NAGE. TE-WAZA

**AI'TE** Modstander, træningspartner, Kaldes også UKE

**AN'ZA** Skrædderstilling

**A'RI'GA'TO** "tak"

**A'RI'GA'TO-GOZAI-MASHITA** "Mange Tak" Hilsen efter træning til den lærer man har trænet med.

**A'SHI** Ben eller Fod

**A'SHI-BA'RAI** "Fodfejning" Fejning af UKE's ankel med fodsålen

**A'SHI-DO'RI-GA'RA'MI** "Ben gribe låse" ASHI-WAZA

**A'SHI-GA'RA'MI** Bendsnoningslås ASHI-WAZA

**A'SHI-GA'TA'ME** "Fod- og Benlås" ASHI-WAZA

**A'SHI-GU'RU'MA** "Ben- Hjul" ASHI WAZA

**A'SHI-TO'MO'E'SE'O'I-NA'GE** "Fodcirkelkast" MAE-SUTEMI-WAZA

**A'SHI-WA'ZA** 1. Fod eller Benkast 2. Ledlås mod knæ eller fodled

**A'TE** Slå, Ramme, Kaldes også ATEMI.

**A'TE-WAZA** = ATEMI-WAZA

**A'TE'MI-WA'ZA** Kunsten at ramme modstanderens sårbare punkter med slag, stød og spark. Kaldes også ATE-WAZA

**A'WA'SE** Kombinere, forene, samle.

**A'YU'MI-A'SHI** Almindelig gang. Kaldes også NAMI ASHI

### B

**BAN'ZAI** "Hurra" Betyder 1000 år og er en gammel hilsen. "Gid du må leve i 1000 år"

**BA'RA'I** = HARAI. Denne stavemåde anvendes når HARAI findes i midten af et ord.

**BO** Stav over 1,5 m. JO (stokke) er mindre en 1,5 m.

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

**BO-JU'TSU** "Stavkunsten"

**BOK-KEN** Træsværd til træningsbrug i KENDO

**BU** Krigskunsten, militære forhold.

**BU'DO** "Krigskunstens vej" Betegnelse for de japanske kampsystemer der dyrkes som sportsgrene.

**BU-JU'TSU** "Krigskunsten" Oprindelig betegnelse for samuraiernes kampsystemer.

**BU'KE** Samurai

**BU'SHI** Samurai

**BU'SHI'DO** "Krigerens vej" Samuraiernes uskrevne leveregler og æresbegreber: Retfærdighed, mod, menneskekærlighed, høflighed, ærlighed, æresfølelse og loyalitet.

**BU'TSU'KA'RI=U'CHI'KO'MI** 1. Gentagne indgange uden at kaste. 2. Drivende bevægelse. 3. SOTO-UKE, der udføres som en fejning.

## C

**CHA-NO-YO** Japansk te-ceremoni

**CH'I** (kinesisk) . Indre eller mental energi. Svarer til det Japanske KI

**CHO'SI** (ikke japansk) Harmoni, takt.

**CHU'SO'KI** Fodballen, Kaldes også KOSHI eller SEKITO

## D

**DA'I-SEM'PA'I** "Nr 1 Ældre Broder" Højeste Sempai-grad indefor et karatesystem, se SEMPAL

**DA'I-TO** "Parsværd" Samuraiens to sværd (det lange KATANA og det korte WAKISASHI)

**DAN** Niveau, grad

**DAN-SYSTEMET** Gradsystem indenfor BUDO, opfundet af JIGORO KANO, Udøverne er opdelt i elever (MUNDANSHA) og lærere (YUDANSHA). Antallet af KYU- og DAN grader varierer fra system til system.

**DE** Flytte frem, føre frem.

**DE-A'SHI-BA'RA'I** Fejning af fremflyttet fod". ASHI-WAZA.

**DO** 1.Taljen, kroppen. 2 .Fægteharnisk til KENDO-træning. 3."Vej". Japansk betegnelse for en kunst baseret på ZEN. Suffixet DO efter et japansk kampsystem betegner, at dette dyrkes som sport og har et ZEN-filosofisk sigte, modsat det oprindelige kampsystem, der kun blev brugt på slagmarken 4.(Kinesisk) Kniv eller sværd.

**DO'JI'ME** Nyresaks , bensaks om livet. JIME-WAZA.

**DO'JO** "Stedet, hvor man studerer vejen". Træningssal for BUDO

**DO'JO-KUN** Etikette-regler for Dojo'en.

**DO'ME** At standse

**DO'RI** At gribe, at fange.

**DO'ZO** "Vær så god"

## E

**E'DO** Gammel betegnelse for Tokyo

**EM'PI** Albuen. Kaldes også HIJI (oftest)

**EM'PI-U'CHI** "Indvendig albue". ATE-Waza

**E'RI** Krave, Revers

**E'RI-JI'ME** "Kravestrangulering". Stranguleringer, der indsættes ved hjælp af ukes krave eller revers. JIME-WAZA

**E'RI-SE'O'I'NA'GE** "Kraveskulderkast". TE-WAZA.

**E'TA** Kasteløse, "unævnelige". Laveste sociale klasse i det feudale japanske samfund.

## F



# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

**FU'DO** Ubevægelighed, imobilitet. Princip tæt forbundet med JUprincippet. En person, der står fast, og hvis sind og intuition altid er aktivt og vågent, og hvis fysiske stillinger er passivt årvågne, har ingen inert, og kan derfor reagere hurtigt og spontant, modsat en person i bevægelse.

**FU'MI** At træde, at trampe.

**FUN'DO-SHI** SUMO-brydernes lændeklæde.

## G

**GA'E'SHI** Mod-, drejning udad.

**GA'I-JI'N** Udlænding

**GA'KE** Krogbevægelse, blokering med krog.

**GA'RA'MI** Bøje, sno, indvikle

**GA'RI** Mejende bevægelse (mod det ben UKE står på).

**GE** Lavt

**GE'DA'N** Nedadgående, mod lavt niveau.

**GE'DA'N-BA'RA'I** Nedadgående parade

**GE'RI** =KERI, spark

**GI** Træningsbeklædning indenfor BUDO

**GI'RI** Skyldigheder, forpligtelser overfor andre.

**GI'SHI** En mand af ære, gentleman.

**GO** 1. styrke 2. fem, 5.

**GO-DO** "Styrkens vej". At anvende styrke mod styrke. Modsat JUDO.

**GO-NO-SEN** Kampinitiativ, hvor modangrebet starter i samme øjeblik, modstanderen begynder sit angreb. Se også SEN-SEN-NOSEN.

**GO'SHI** = KOSHI, hofte.

**GO'SHI'N-JU'TSU** "Selvforsvarskunsten", selvforsvarsteknikker

**GU'RU'MA** KURUMA. "Hjul".

**GY'A'KU** Omvendt, modsat.

**GY'A'KU-A'SHI** "Modsatte fod". At paraden udføres med modsatte arm i forhold til forreste fod.

**GY'A'KU-JU'JI-JI'ME** "Omvendt krydsstrangulering". Håndfladerne vender væk fra UKE. Se også JUJI-JIME, JIME-WAZA.

**GY'A'KU-TSU'KI** "Modsat stød". Stød til modsat side af forreste fod. Se også OI-TSUKI.

## H

**HA' DA'KA** Nøgen.

**HA'DA'KA-JI'ME** "Nøgen strangulering". Man strangulerer med underarmen og ikke med kraven.

**HA'I** Betyder både "ja" og "nej".

**HA'JI'ME** "Begynd kampen".

**HA'KA'MA** Vidt bukseskørt, en del af samuraiens hverdagsdragt. Avendes bl.a. i Kendo og Aikido.

**HA'KU** Hvid.

**HA'NE** Spring.

**HA'NE-GO'SHI** "Springende hoftekast", KOSHI-WAZA.

**HAN'SHI** Mester. ZEN-stadium, der svarer til 8.dan

**HAP'KI'DO** Koreansk selvforsvarssystem, der indeholder elementer fra Karate, Ju-Jutsu, Aikido og Judo.

**HAP'PO'NO-KU'ZU'SHI** "Balancebrydning i 8 retninger".

**HA'RA** Maven. Livets styrkende sæde.

**HA'RA-GA'TA'ME** "Mavelås". KANSETSU-WAZA.

**HA'RA'GEI** Kunsten, at udvikle HARA.

**HA'RA'I** Fejende bevægelse (mod det ben UKE ikke hviler på).

**HA'RA'I-GO'SHI** "Fejende hoftekast". KOSHI-WAZA.

**HA'RA'I-TE** Fejende blokeringer med hånden. UKE-WAZA

**HA'RA-KI'RI** "Maveopsprætning". Samuraiens rituelle selvmord. Kaldes også **SEPPUKU**.

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

**HA'SA'MI** Saks, bensaks.

**HI'DA'RI** Venstre.

**HI'JI** Albue. Kaldes også EMPI

**HI'JI-WA'ZA** "Albueteknikker". Ledlåse mod albueleddet.

**HI'KI** Træk, trækkende.

**HI'KI-TE** "Tilbagetrukket hånd". Betegnelsen for den hånd, der trækkes tilbage, når den anden hånd udfører stød, slag eller parade. Formålet er at holde kroppen i balance. I de fleste systemer trækkes hånden tilbage lidt over bæltet.

**HI'SHI'GE** At brække, at bryde, at smadre.

**HI'ZA** Knæet. Kaldes også HITTU

**HI'ZA-GU'RU'MA** "Knæhjul". ASHI-WAZA.

**HI'ZA-JI'ME** "Knæstrangulering". Bensaks (HASAMI) indsat om ukes hals. JIME-WAZA.

**HO'N** Grundlæggende, fundamental.

**HO'N-KE'SA-GA'TA'M E** "Grundlæggende skærffoldegreb". OSAE-KOMI-WAZA

## I

**I** (Kinesisk) Sind, hensigt.

**I'A'I-DO** Kunsten at trække sværdet før kampen begynder.

**I'CHI** En, et, 1

**I'DO'RI** Siddende.

**IP'PON** Et point (fuld scoring).

**IP'PON-SE'O'I'NA'GE** "Et-hånds skulderkast". TE-WAZA

**I'RI** At gå ind, komme ind

## J

**JI'GO-TAI** Selvforsvarstilling med dobbelt skulderbredde mellem fødderne og bøjede knæ. Kan indtages med venstre fod forrest. (HIDARI-JIGO-TAI) eller højre fod forrest (MIGI-JIGO-TAI)

**JI'GO-WA'ZA** "Selvforsvarsteknikker".

**JI'YU-KU'MI'TE** Fri praktik, træningskamp i Karate. Se RANDORI,

**JI'ME** = SHIME, strangulering.

**JI'TSU** 1. Det samme som JUTSU 2. "Virkeligt" angreb.

**JI'U** Svarer til JU.

**JI'U-JI'TSU** "Den blide kunst", "Den milde kunst". Se JU-JUTSU.

**JO** Stok kortere end 1,5 m. Se også BO

**JU** 1. Ti, 10 2. Eftergivende, smidig, tilpassende. Skrifte tegnet - kan også udtales YAWARA.

**JU'DO** "Den milde vej". Kampsystem opfundet af JIGORO KANO. Han fjernede de farligste teknikker fra JU-JUTSU og skabte et system, der kunne bruges til fysisk opdragelse og som sportsgren. JUDO hviler på JU-princippet, dvs. sejr gennem eftergivenhed

**JU'DO-KA** JUDO-udøver

**JU'I'CHI** Elleve, 11

**JU'JI** Kryds, kors

**JU'JI-GA'TA'ME** "Krydslås". KATAME-WAZA

**JU'JI-JI'ME** "Krydsstranguleringer". Stranguleringer på halskarrene ved hjælp af krydsede hænder, der har fat på hver side af ukes krave. Omfatter NAMI-JUJI-JIME, KATA-JUJI-JIME og GYAKU-JUJI-JIME, JIME-WAZA.

**JU'JI-U'KE** "Krydsparade". UKE-WAZA.

**JU-JU'TSU** "Den milde kunst". Samuraiernes våbenløse kampsystem. Oprindelsen er ukendt, men optegnelser viser, at der har eksisteret JU-JUTSU-præget kamp tidligt i Japans historie. I feudaltiden fandtes flere forskellige systemer, der dog var så sammenblandede, at det var umuligt at adskille dem fra hinanden. Systemet var ved at uddø ved feudaltidens ophør, men blev i nogen grad bevaret i JUDO- og AIKIDO. I Danmark blev der udgivet instruktionsbøger allerede i

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

begyndelsen af århundredet, men der fokuseres kun på teknik, det mentale aspekt blev ikke berørt. I Vesten var der i offentlighedens øjne så at sige ingen forskel mellem Judo og Jiu-Jitsu før efter krigen. Judo og Jiu-Jitsu fik for alvor opsving i Danmark under krigen, især fordi forskellige i modstandsbevægelsen dyrkede det. Efter krigen blev adskillelsen af Judo og Jiu-Jitsu mere tydelig.

**JU'NI** Tolv, 12.

**JU-PRINCIPPET** (Ju No Ri). Princippet om eftergivenhed og smidighed. Skal man besejre en modstander, skal man så vidt muligt undgå at sætte styrke mod styrke. Det er lettest at lade modstanderen angribe, da han derved blotter sig, og man anvender således modstanderens kraft ved sin eftergivenhed. Princippet er fundamentalt i asiatiske kampsystemer, men ret oversat i vestens kampsystemer.

**JU'SHI'N** Tyngdepunkt. Legemets tyngdepunkt ligger i underlivet

**JU'TSU** Kunst, teknik. Suffix anvendt ved betegnelsen af de Japanske kampsystemer

## K

**KA** Person. F.eks. KARATE-KA, karateudøver.

**KA'I** = KWA'I. Selskab, klub.

**KAI'MU'KO** "Vær opmærksom". Tegn til, at MOKUSO er slut. YAME kan også anvendes.

**KA'MA'E** Stilling, kampstilling.

**KA'MI** 1. Overkroppen. Kaldes også JOTAI. 2. Papir 3. Guder, dæmoner

**KA'MI-GA'RA'MI** Bensaks om kroppen.

**KA'MI'ZA** "Gudernes sæde". Ophøjet del af traditionel DOJO til højtgraduerede og æresgæster. Kaldes også JOZA

**KAN'JI** Kinesisk skrifttegn.

**KA'NO, JI'GO'RO** JUDO'ens grundlægger. Dyrkede først Ju-Jitsu og underviste også i dette. Omkring 1882 grundlagde han sin egen skole, KODOKAN og sit eget system, JUDO. Se også JUDO.

**KA'NO-RYU** KODOKAN-JUDO.

**KAN'NU'KI-GA'TA'ME** "Armsnoningshold". Kansetsu-Waza.

**KAN'SE'TSU** Led.

**KAN'SE'TSU-WA'ZA** Ledteknikker". Kunsten at bøje, strække og vride modstanderens led.

**KAN'CHO** Se SAIKO-SHINAN.

**KA'RA'MU** At sno, omvinde

**KA'RA'TE** "Den tomme hånd". Våbenløst system, der stammer fra Okinawa, hvorfra det blev indført af Gichin Funakoshi i 1922. Karate er således ikke en del af SAMURAIERNES kampsystemer i traditionel forstand. Navnet henviser til, at systemets teknikker udføres uden anvendelse af våben. Teknisk består karate hovedsageligt af UDE-WAZA og KERIWAZA. Teknikkerne er primært offensive og kræver ikke kontakt, d.v.s. greb i modstanderens. Teknikkerne udføres for det meste lineært.

**KA'TA** 1. Form, øvelsesrække, stiliseret sæt teknikker. 2. Skulder. 3. En side, den ene side.

**KA'TA-A'SHI-DO'RI** "Skulder-gribe ben"

**KA'TA-GA'TA'ME** "Skulderhold". OSAEKOMI-WAZA

**KA'TA-GU'RU'MA** "Skulderhjul". TE-WAZA

**KA'TA-HA-JI'ME** "En vinge strangulering". Indsættes bagfra v.h.a. ukes revers. JIME-WAZA.

**KA'TA-JU'JI-JIME** "Halv krydsstrangulering". Indsættes forfra, den ene hånd, med undergreb, den anden med overgreb i ukes krave. Se også JUJI-JIME. JIME-WAZA,

**KA'TA-TO'RI-NI-KYO** "Den ene side-gribe-håndledsdrejning indad" = albue- og håndledslås.

KANSETSU-WAZA

**KA'TA'ME** At kontrollere, holde

**KA'TA'ME-WA'ZA** Kontrolteknikker.

**KA'TA'NA** SAMURAI'ens lange kampsværd. Se DAI-TO

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

**KA'WA'SHI** Undvigelse, parade

**KE'A'GE** 1. Opadgående. 2. Spark med strakt ben.

**KE'I'KO** 1.Træning 2. Fingerspidserne presses mod hinanden. Kan anvendes til stik mod sårbare steder. Kaldes også WASHIDE.

**KEN** Sværd.

**KEN'DO** "Sværdets vej". Sværdkunst som den udøves i dag. Grundlaget er KEN-JUTSU og teknikkerne er hug (KIRI), stød (TSUKI) og parader (KATSUGI). Der lægges stor vægt på øjenkontakt og KIAI. Der lægges større vægt på stil, opførsel og karakterudvikling end på effektivitet.

**KEN-JU'TSU** "Sværdets kunst". Kunsten at anvende sværd i kamp. Det vigtigste BU-JUTSU-system for SAMURALEME.

**KEN'SEI** =KIAI

**KE'RI-WA'ZA** "Sparketeknikker"

**KE'SA-GA'TA'ME** "Skærfholdegreb". OSAE-KOMI-WAZA

**KI** Mental energi, ånden. KI's sæde er i TANDEN i underlivet. Svarer til det kinesiske C'HI.

**KI'A'I** Kampråb, der skal komme ubevidst fra maveregionen (HARA). Har til formål at centrere energien i en eksplosion, når musklerne spændes, f.eks. ved et angreb. Anvendes meget i KARATE og KENDO.

**KI'A'I-JU'TSU** Kunsten at anvende KIAI i kamp

**KI'ME** Kraftkoncentration i kontaktøjeblikket. Opnås ved at spænde de muskler, der har betydning for en teknik, idet denne udføres.

**KIN** Skridtet.

**KI'RI** Skære, opsprætte.

**KO** 1.Rød 2.Lille 3. Gammel 4. Lektion, studium

**KO-DAN-SHA** Højt gradueret DAN-bærer, 5.dan eller derover

**KO'DO'KAN** "Skolen for studiet af vejen". JIGORO KANO's JUDOskole, grundlagt i 1882. Hovedkvarteret for JUDO i Japan.

**KO'HO-U'KE'MI** Baglæns fald. Kaldes også USHIRO-UKEMI

**KO'KU'TSU-DA'CHI** Tilbagetrukket forsvarsstilling.

**KO'KYU-NA'GE** "20-års teknikken" (AIKIDO). Navnet hentyder til, at det tager 20 år før man mestrer teknikken. Se også USHIROTORI-KOKYU-NAGE.

**KO'SHI** = GOSHI. Hoften.

**KO'SHI-GU'RU'MA** "Hoftehjul". KOSHI-WAZA

**KO'SHI-WA'ZA** "Hofteknikker", hoftekast

**KO-SO'TO-GA'RI** "Lille udvendig/ydre mejning". ASHI-WAZA

**KO'TE** Underarmen.

**KO-U'CHI-GA'RI** "Lille indvendig/indre mejning". ASHI-WAZA

**KO-WA'ZA** "Lille teknik". Teknik der kun kræver beskeden krops bevægelse, i modsætning til O-WAZA.

**KU** Ni, 9.

**KU'BI** Halsen

**KU'MI** "At mødes".

**KU'MI-KA'TA** Fundamentalt greb i gi'en. Højre hånd fatter UKE's revers og venstre hånd fatter UKE's gi ved hans albue, idet man fatter med lillefingeren først.

**KU'MI'TE** "At møde hænder". Karate kamptræning eller fri kamp. Svarer til RANDORI i Judo.

**KUNG-FU** (Kinesisk). "Et udført arbejde". Alm. vestlig betegnelse for kinesisk boksning (kinesisk "karate").

**KU'RU'MA** = GURUMA. "Hjul".

**KU'ZU'RE** At bryde, at nedbryde, at ændre

**KU'ZU'SHI** Balancebrydning.

**KWA'I** (koreansk) = Kai. Selskab, klub.

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

**KYO** Finte, fingeret angreb

**KYO-JI'TSU** Kunsten at finte.

**KYO'SHI** "Trolldmand". Lærer i de grundlæggende mentale færdigheder. ZEN-stadium, der svarer til 6.- 8.dan. Svarer til akademisk doktorgrad.

**KYU** 1. Elevgrader i Budo. Kaldes også MUDANSHA ("Ikke gradueret"). Antallet af kyu-grader varierer i de forskellige systemer. 2. japansk bue. 2, 3 meter lang

**KYU-DO** Japansk bueskydning.

## M

**MA** Direkte, absolut, nøjagtig.

**MA'E** Forlæns, forfra.

**MA'E-A'SHI-GE'RI** MAE-GERI, hvor der sparkes med forreste ben, modsat USHIRO ASHI-GERI. KERI-WAZA.

**MA'E-GE'RI** Frontspark. KERI-WAZA

**MA'E-SU'TE'MI-WA'ZA** Liggende kast. UKE kastes bagover.

**MA-KI** Rulle, sammenrullet genstand.

**MA'KI-TO'MO'E** "Rulle-cirkel". MAE-SUTEMI-WAZA.

**MA'KU'RA-KE'SA-GA'TA'ME** "Pudeskærffholdegreb". OSAEKOMI-WAZA.

**MA'TA** Øverste del af lårets inderside.

**MA'TA-KA'MA'E** Stående stilling, langt nede i knæ med bagen skubbet frem

**MA'TE** "Vent".

**MA'WA'RI** "At dreje rundt".

**MA'WA'SHI** Cirkel.

**MA'WA'SHI-GE'RI** Cirkelspark. KERI-WAZA.

**ME'I'JIN** =SENSEI.

**MI'GI** Højre.

**MO'KU'SO** Meditation med det formål at opnå MU-SHIN. Man skal ikke tænke på noget bestemt, men lade bevidstheden strømme frit uden at fæstne sig ved de tanker, der kommer.

**MO'MO** Låret

**MON'TEI** Discipel, elev.

**MO'RO'TE** Med begge hænder, to hænder. Kaldes også RYU-TE.

**MO'RO'TE-SE'O'I'N'AGE** "To hånds skulderkast". TE-WAZA.

**MU** Tomheden, intetheden eller passiviteten. Hovedprincippet i ZEN. Se også MU-SHIN.

**MU-DAN'SHA** "Ikke gradueret" elev, KYUgrad,

**MU'NEN** "Ikke-tanke" MU-SHIN.

**MU'SA'SHI, MI'YA'MO'TO** (1584-1645). Japans berømteste fægtemester der fægtede med de to sværd samtidig. Hans store værk om strategi "De fem ringes bog" er p.t. ret efterspurgt i erhvervslivet.

**MU-SHIN** "Ikke-vidende". Sinds tilstand, hvor overflødige tanker ikke hæmmer den spontane udfoldelse. Sindstilstand fri for distraktion, det endelige mål er ZEN.

**MYO'JO** = Tanden. Underlivet.

## N

**NA'GA'SHI** Feje bort.

**NA'GA'SHI-U'KE** Fejende parade, vifteparade. UKE-WAZA

**NA'GE** 1. Kast, at kaste 2. Den der udfører en teknik i en teknisk forklaring.

**NA'GE-NO-KA'TA** Judo-kata med 15 forskellige kast.

**NA'GE-WA'ZA** "Kasteteknikker".

**NA'MI-A'SHI** = AYUMI-ASHI, almindelig gang.

**NA'MI-JU'JI-JI'ME** JUJI-JIME, hvor håndfladerne på TORI's krydsede arme vender mod UKE

**NA' NA'ME** Diagonal retning

**NE** At ligge ned.

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

**NE-WA'ZA** "Jordkunsten". Gulvkamp teknikker

**NI To**, 2.

**NI'HON** 1. Nippon, Japan. Den opgående sols land. 2. To, 2.

**NI-KYO** "Anden form" (AIKIDO). Håndledsdrejning indad.

**NIN'JA** Udøver af NIN-JUTSU.

**NIN-JU'TSU** "Usynlighedens kunst". System til uddannelse af sabotører, spioner og snigmordere i det feudale Japan. Hemmeligholdelsen af de forskellige skolers teknikker var meget streng. Ninja'er var ikke bundet af Samuraiens æreskodeks og var derfor foragtet og frygtet.

**NO** Genitiv, Betegner ejendomsforhold. Svarer til det engelske "of".

**NUN'CHA'KU** Kort træplejl. Slagene foretages i cirkler og rettes mod modstanderens sårbare punkter.

**O**

**O** Stor.

**O'BI** Bælte.

**O'BI-O'TO'SHI** Bælte-styrt". TE-WAZA.

**OESH** (karate). Hilsen eller tegn til, at man har forstået.

**O-GO'SHI** "Stort hofte kast". KOSHI-WAZA.

**O'I-TSU'KI** Stød til sammen side som forreste ben. Modsat GYAKUTSUKI

**O'KI'I** Stor. Kaldes også O

**O'KU'RI** Glidende.

**O'KU'RI-A'SHI** = TSUGI-ASHI.

**O'KU'RI-A'SHI-BA'RA'I** "Fejende/glidende benkast", ASHI-WAZA.

**O'KU'RI-E'RI-JI'ME** "Glidende kravestrangulering". Indsat bagfra vha. hænder og underarme. JIME-WAZA.

**O'MO'TE** Ydersiden.

**O'RI** At bryde.

**O'SA'E'KO'MI** 1. At holde, at fastholde. 2. "Holdegreb indsat", kamplederråb i JUDO

**O'SA'E'KO'MI-WA'ZA** "Holdeteknikker". Liggende kontrolteknikker i JUDO

**O'SA'ERU** At holde.

**O-SEN'SEI** Ældre instruktør, der har uddannet mange andre instruktører

**O'SHI** At skubbe.

**O'SO'I** Langsom.

**O-SO'TO-GA'RI** "Stor ydre/udvendig mejning". ASHI-WAZA

**O-SO'TO-GU'RU'MA** "Stor ydre/udvendig hjul". ASHI-WAZA

**O'SU** At skubbe.

**O'TO'SHI** Styrt, fals, skubbe nedad.

**O-UC'HI-GA'RI** "Stor indre/indvendig mejning". ASHI-WAZA.

**O-WA'ZA** "Stor teknik". Teknik, der kræver stor kropsbevægelse, modsat KO-WAZA.

**R**

**RAN'DO'RI** Fri praktik, træningskamp, hvor intet er aftalt. Svarer til JIYU-KUMITE i Karate.

**REI** Buk, hilsen, tegn til at hilse.

**REN'RA'KU** Forbindelse, teknik.

**REN'RA'KU-WA'ZA** Kombinationsteknik.

**REN'SHI** Seniorekspert. Lærer i teknik. Zenstadium, der svarer til 4.-5.dan.

**REN'SHU** Træning, at træne.

**RIKEN** Omvendt kno. Se URA.

**RI'TSU'REI** Stående buk, tegn til stående hilsen. Kaldes også TACHIREI.

**RO'KU** Seks, 6.

**RO'NIN** "Bølgemand". Herreløs samurai.

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

**RYO** Begge.

**RYO-A'SHI-DO'RI** "Gribe begge ben"

**RYO-TE** Med begge hænder, begge hænder.

**RYO-TE-JI'ME** "Strangulering med begge hænder". Udføres med håndkanterne mod UKE's halskar.

**RYU** Skole. System eller metode, der har dannet en skole i BUDO.

**RYU-GI** Systemet der dyrkes i en skole eller dojo.

## S

**SA'I'KA-TA'N'DE'N** Underlivet. Kaldes også SHITA-HARA eller MYOJO. Sjælens og livets centrum.

**SA'I'KO** Højeste, største, maksimale.

**SA'I'KO- SHIN'NAN** "Chefstormesteren". Grundlæggeren af et system. Kaldes også KANCHO.

**SA'KE** Japansk risbrændevin.

**SA'MU'RA'I** "Ledsager". Krieger, ridder, soldat. Japansk lavadelsmand i feudaltiden.

Samuraiklassen (krigeradelen) var fritaget for skat og havde ret til at bære to sværd (DAI-TO).

Samuarierne tjenestegjorde hos forskellige feudalherrer, hvis de ikke var RONIN. Samuraiernes kampsystemer er grundlaget for Budo. Samuraiklassen blev opløst i 1876.

**SAN** Tre, 3.

**SA'SA'E-TSU'R'I'KO'MI**

**A'SHI** "Løftende trækkende blokering af foden". ASHI-WAZA

**SA'SA'I** Blokere, støtte opad.

**SA'YO'NA'RA** "Farvel".

**SE'I'RYO'KU-ZENYO** "Maksimalt resultat med et minimum forbrug af energi". Et af principperne i JUDO formuleret af JIGORO KANO

**SE'I'ZA** Knæsiddende stilling. Anvendes som hvilestilling i korte perioder og til ZAREI (siddende hilsen).

**SEM'PA'I** "Ældre broder". Seniorelev under 2.dan. En 2.dan tiltales DAI-SEMPAI.

**SEN** Initiativ.

**SEN'SE'I** Lærer, instruktør. Betegnelsen anvendes indenfor alle BUDOsystemer.

**SEN'SE'I-NI-RE'I** Tegn til buk for instruktøren.

**SEN-SEN-NO-SEN** "Initiativ over initiativ". Højeste initiativ. Indsættelsen af et angreb mod modstanderen, inden han selv når at begynde et angreb.

**SE'O'I** At bære på ryggen.

**SE'O'I-NA'GE** Skulderkast. Omfatter IPPON,- MOROTE- og ERI-SEOINAGE. TE-WAZA.

**SE'O'I-O'TO'SHI** "Skulderstyrt". TE-WAZA.

**SEP'PU'KU** = HARA-KIRI

**SHI** 1. SAMURAI 2. Fire, 4.

**SHI'HAN** Mester, professor. (6.-10.dan).

**SHI'HO** Fire hjørner.

**SHI'HO-GATAME** Kontrol over kroppen fra fire retninger. OSAE-KOMIWAZA.

**SHI'KI** Stil, ceremoni.

**SHI'ME** = JIME. Strangulering.

**SHI'ME-WA'ZA** Stranguleringsteknikker.

**SHI'N** Kroppen

**SHI'NDEN** Alter. SHINTO miniaturetempel i traditionel DOJO

**SHI'N'TA'I** 1. Kroppen. 2. Bevægelse i lige linier, modsat TAI-SABAKI.

**SHI'N'TO** 1. "Gudernes Vej". National japansk religion baseret på dyrkelse af forfædre. 2. Rystelse, chok.

**SHI'TE** = TORI. Den der udfører en teknik

**SHI'ZEN** Naturlig.

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

**SHI'ZEN-HON-TAI** Grundlæggende naturlig position. Fødderne i en skulderbreddes afstand.

**SHI'ZEN'TAI** Naturlig position. SHIZEN-HON-TAI, MIGI-SHIZENTAI

(med højre fod forrest) eller HIDARI-SHIZENTAI (med venstre fod forrest).

**SHO'GU'N** Egentlig "øverste barbartilintetgører". øverste feltherre, hærens øverstkommanderende.

Indehaver af den militære og politiske magt i Japans feudaltid. SHOGUNatet blev oprettet i 1603

og gik i arv i TOKUGAWA-slægten. Indtil 1867 var SHOGUNen Japans egentlige magthaver.

**SHU'RI'KEN** NINJA kastekniv. Findes i forskellige former

**SHU'TO** Håndkanten.

**SHU'TO-U'KE** Indvendig parade med håndkanten

**SHU'YO** Selvdisciplin.

**SO'DE** Ærme

**SO'DE-TSU'RIKO'MI-**

**GO'SHI** Variation af TSURI-KOMI-GOSHI, hvor TORI tager fat i ærmerne.

**SO'KU'HO-U'KE'MI** Sidefald. Kaldes også YOKO-UKEMI.

**SO'RE'MA'DE** Stands, stop.

**SO'TO** Udvendig, ydre, yderside.

**SO'TO-BA'RA'I** "Fejende udvendig parade". UKE-WAZA.

**SO'TO-U'KE** Udvendig parade.

**SU'KA'SHI** Undvigende bevægelse i forhold til modstanderens angreb

**SU'KU'I** 1. Øsende bevægelse. 2. Åbning.

**SU'KU'I-NA'GE** Øksekast. Se AIKI-OTOSHI.

**SU'MO** Professionel. japansk sværvægtsbrydning

**SU'MO-TO'RI** SUMO-bryder.

**SU'TE'MI** Kaste væk.

**SU'TE'MI-WA'ZA** Liggende kast. Omfatter MAE-SUTEMI-WAZA og YOKOSUTEMI- WAZA

**SU'WA'RU** Jeg sætter mig ned

**SU'WA'RE** "Sid ned"

## T

**TA'CHI** = DACHI. At stå, stilling

**TA'CHI-WA'ZA** Stående teknikker.

**TAE-KWON-DO** Koreansk Karate. Importeret fra Kina og Japan.

**TAI** 1. Kroppen 2. Stor

**TAI-O'TO'SHI** "Kropsstyrt". TE-WAZA

**TAI-SA'BA'KI** "Kropsdrejning"

**TAI'SO** Opvarmningsøvelser.

**TANDEN** Kroppens tyngdepunkt, 3-4 cm. under navlen inde i kroppen. Sæde for KI.

**TA'N'DO'KU-RE'N'SHU** Solotræning.

**TA'NI** Dal.

**TA'NI-O'TO'SHI** "Dalstyrt". YOKO-SUTEMI-WAZA.

**TA'TA'MI** Gulvmåtte i DOJO eller i japansk hus

**TA'WA'RA** Risballe

**TA'WA'RA-GA'E'SHI** "Risballekast". MAE-SUTEMI-WAZA

**TE** 1. Hånd. 2. Karate-skole (RYU). Anvendes til at betegne et Karatesystem

**TE-S'E'O'I** "Hånd på ryggen". TE-WAZA.

**TE-JI'ME** Stranguleringer indsat med hænder og underarme

**TE'KU'BI** Håndledet.

**TE'KU'BI-WA'ZA** Håndledslåse.

**TE-WA'ZA** Håndteknikker, håndkast.

**TO'KU'GA'WA PERIODEN** (1600-1867). Opkaldt efter den i perioden herskende familie. Begyndte da Tokugawa Leyasu efter at have overvundet de andre klaner i 1603 lod sig udnævne til



# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

SHOGUN. I perioden blomstrede de japanske kampsystemer og nåede deres tekniske højdepunkt. I 1867 trak den sidste SHOGUN sig tilbage og de store reformer, bl.a. ophævelse af SAMURAIklassens privilegier begyndte.

**TO'MO'E** Cirkel.

**TO'MO'E-NA'GE** "Cirkelkast". MAE-SUTEMI-WAZA.

**TO'RI** 1. Den der udfører en teknik. 2. At gribe, at holde i hænderne (DORI).

**TSU'GI** Den ene efter den anden.

**TSU'GI-A'SHI** "Fod følger fod", chasségang. Kaldes også OKURIASHI, modsat AYUMI-ASHI.

**TSU'KI** Stød, at støde direkte med næven

**TSU'KI-WA'ZA** Stødteknikker.

**TSU'KU'RI** Forberedelse til kast. Omfatter TSURIKOMI og KUZUSHI

**TSU'RI** At fiske, at hejse.

**TSU'RI-KO'MI** "At fiske". Den løftende, trækkende bevægelse, der anvendes til KUZUSHI.

Bevægelsens retning afhænger af kastets art.

**TSU'RI-KO'MI-GO'SHI** "Løftende, trækkende hoftekast" KOSHI-WAZA.

## U

**UC'HI** 1. Bevægelse udefra og indefter. 2. Indvendig.

**UC'HI-KO'MI** Gentagne indgange uden at kaste

**UC'HI-MA'TA** Inderlårskast". KOSHI-WAZA.

**UC'HI-U'KE** Indvendig parade.

**U'DE** Arm, armen.

**U'DE-GA'RA'MI** Armsnoninger. Låse mod Ukes bøjede arm.

**U'DE-GA'TA'ME** Armhold. KATAME-WAZA.

**U'DE-HI'SHI-GI** Armstræklåse. Låse mod Ukes strakte arm.

**U'DE-HI'SHI-GIJU'JI-**

**GA'TA'ME** "Krydsarmstræklås". KANSETSU-WAZA.

**U'DE-WA'ZA** Armtknikker. Slag, stik og stød med hånden eller albue.

**U'KE** 1. Træningspartner. Den teknikken udføres på. 2. Parade, blokering.

**U'KE'MI** Faldteknikker. Omfatter baglæns fald. KOHO-UKEMI (USHIRO UKEMI), sidefald.

SOKUHO-UKEMI (YOKO-U KEMI) forlæns fald. ZENPO-UKEMI (MAE-UKEMI) og forlæns

rullefald; ZENPO-KAITEN-UKEMI

**U'KE'TE** = UKE. Træningspartner.

**U'KE-WA'ZA** Parader, blokeringer.

**U'KI** Glidende / flydende.

**U'KI-GO'SHI** "Flydende hoftekast". KOSHI-WAZA.

**U'KI-O'TO'SHI** "Flydende styrt". TE-WAZA.

**U'RA** Baglæns. modsat, inderside, indenfor.

**U'RA-KEN** Omvendt kno. Kaldes også RIKEN.

**U'RA-NA'GE** "Baglæns kast". MAE-SUTEMI-WAZA.

**U'SHI'RO** Baglæns, bagud.

**U'SHI'RO-A'SHI-GE'RI** Frontspark med bagerste ben.

**U'SHI'RO-KE'SA-GA'TA'ME** Baglæns skærffoldegreb. TORI's krop vender modsat af.

HON-KESA-GATAME. OSAEKOMI-WAZA.

**U'SHI'RO-MA'WA'SHI-GE'RI** "Baglæns cirkelspark. KERI-WAZA.

**U'SHI'RO-O-GO'SHI** "Baglæns stor hofte". KOSHI-WAZA.

**U'SHI'RO-TO'RIKO'KYU-**

**NA'GE** "20 års teknikken med omvendt greb". NAGE-WAZA

**U'WA'GI**. Træningsdragtens jakke. GI-jakke.

## W

**WA** 1. Harmoni, koordination. 2. Cirkulær

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

**WA'KA'RE** At skille, adskille

**WA'KI** Siden af kroppen, armhulen.

**WA'KI-GA'TA'ME** "Sidelås", "Armhulelås". KANSETSU-WAZA.

**WA'KI-O'TO'SHI** "Sidestyr", "Armhulestyr"

**WA'ZA** Teknik, øvelse

**WU-SHU** Betegnelsen for de kinesiske kampsystemer. Svarer til det japanske BUDO.

## Y

**YA'KU'SO'KU-GE'I'KO** Forudtalet træning. I modsætning til RANDORI ydes der ikke modstand.

**YA'ME** Stands, stop.

**YA'WA'RA** Smidig, mild, eftergivende. Se JU.

**YO'KE'RU** Undvigelse til siden.

**YO'KO** 1. Sidelæns, til siden. 2. Siden af kroppen

**YO'KO-GE'RI-KE'KO'MI** Sidespark KERI-WAZA.

**YO'KO-GU'RU'MA** Sidehjul. YOKO-SUTEMI-WAZA

**YO'KO-O'TO'SHI** "Sidestyr". YOKO-SUTEMI-WAZA

**YO'KO-SHI'HO-GA'TA'ME** "Kontrol over kroppen fra siden". OSAEKOMI-WAZA.

**YO'KO-SU'TE'MI-WA'ZA** Gruppen af liggende kast, hvor man kaster sig på siden og trækker modstanderen med ned.

**YO'KO-WA'KA'RE** "Sideadskillelse". YOKO-SUTEMI-WAZA.

**YU-DA'N'SHA** Dan-bærer, instruktør.

## Z

**ZAN'SHIN** "Et vågent sind". Udtryk fra klassisk Budo, der henviser til, at årvågenhed og opmærksomhed på, hvad der sker i omgivelserne, er en forudsætning for ikke at blive overrasket af en modstander.

**ZA-REI** Tegn til hilsen ved knæsiddende buk

**ZA'ZEN** Knæsiddende meditationsstilling (ZEIZA).

**ZEI'ZA** Knæsiddende stilling.

**ZEN** En af de tre store buddhistiske sekter i Japan. Zen var for krigere, aristokrater og lærde. Et filosofisk system uden skrifter, der er den japanske tolkning af buddhismen. ZEN's hovedformål er at give en intuitiv forståelse (erkendelse) af tingene i livet (universet) gennem streng selvdisciplin og meditation (MOKUSU). Selvdisciplinen opnås gennem praktisk træning af f.eks. et BUDO-system. En person der har en grad indenfor BUDO, har automatisk samme grad indenfor ZEN. Alle ZEN-veje skal praktiseres og kan ikke læres gennem bøger. Alle praktiske øvelser er hårde og strengt etikbundne. Man søger at opnå den perfekte tekniske færdighed og den mentale udvikling, som den perfekte tekniske færdighed giver samt den mentale frigørelse fra hæmninger. BUDO er således en vej til teknisk perfektion og mental frigørelse. Meditation har til formål at bringe sindet i en tilstand af ikke-viden (MU-SHIN) og personen handler spontant, uden den forsinkelser fornuftstanker ville give. Man udtrykker det ved at sige at sindet skal gøres spejlblankt så alle tanker bortreflekteres fra dets overflade.

**ZEN'PO** = MAE. Forlæns.

**ZEN'PO-U'KE'MI** Forlæns fald.

**ZEN'PO-KA'I'TEN-U'KE'MI** Forlæns rullefald.

**ZU'BON** Træningsdragtens bukser. GI-bukser. (betyder egtl. "bukser")

# Randori Jiu-Jitsu Pensum

D. 11-10-2012

## **Ændrings log:**

11-10-2012 trøjegreb til 2. Dan er ændret. Sammen med små grammatiske ændringer.