



Dansk Jiu-Jitsu og Selvforsvars Forbund

Gradueringsliste 1. kyu

Januar 2014

Navn: _____ Gradueret af: _____

Fødselsdag: _____ Sammen med: _____ Dato: _____

Jigo-Waza

Point

Side 2 overført		
Side 3 overført		
I alt (gennemsnit)		

Teknisk forklaring

Point Bemærkninger

I alt (gennemsnit)		

Tidligere pensum

5 4 3 2 Point Bemærkninger

I alt (gennemsnit)									

Reaktion + Kombinationer

Point Bemærkninger

Reaktionsøvelser		
Kombinationer		
Basisteknikker		
I alt (gennemsnit)		

Øvrige grupper

Point Bemærkninger

Nødværgeretten § 13		
Førstehjælp		
Frigørelsesteknikker		
Føregreb		
Faldteknik		
Stil		
I alt (gennemsnit)		

Gradueringen totalt

Underskrift af gradueringsberettiget:

Bestået / ikke bestået (+ / -)	Formanden)
2) + 3) udfyldes kun på Formandens skema	2)
	3)



Dansk Jiu-Jitsu og Selvforsvars Forbund

Gradueringsliste 1. kyu

Januar 2014

Kvælergreb stående forfra	Point	Bemærkninger
Kilestød		
Kannuki-Gatame, O-Soto-Gari		
Maki-Tomoe		
I alt		

Kvælergreb stående fra siden	Point	Bemærkninger
Tai-Otoshi		
Harai-Goshi		
Ushi-Mata		
I alt		

Kvælergreb stående Bagfra	Point	Bemærkninger
Kami-Basami		
Seio-Otoshi		
Siderulning		
I alt		

Trøjegreb	Point	Bemærkninger
Harai-Goshi		
Waki-Gatame		
Yoko-Wakara		
I alt		

Sidehalsgreb	Point	Bemærkninger
Sukui-Nage		
Yoko-Guroma		
Nakkelås med kast		
I alt		

Bagvendt sidehalsgreb	Point	Bemærkninger
Slag i skridt		
Ryo-Ashi-Dori		
Blokering med Waki-Gatame		
I alt		

Omklamring forfra	Point	Bemærkninger
O-Soto-Gari		
Tawara-Gaeshi, Hadaka-Jime		
Kubi-Nage		
I alt		

Slag fra oven	Point	Bemærkninger
Ura-Nage		
Sakseparade		
Kannuki-Gatame, O-Soto-Gari		
I alt		

Side 2 i alt (gennemsnit)		
----------------------------------	--	--



Dansk Jiu-Jitsu og Selvforsvars Forbund

Gradueringsliste 1. kyu

Januar 2014

Bagvendt slag	Point	Bemærkninger
Vinkelparade, spark/tramp i knæhase		
Vinkelparade, Hadaka-Jime		
Dobbeltparade, Hara-Gatame		
I alt		

Boksestød	Point	Bemærkninger
Frontalspark (trampespark)		
I alt		

Spark	Point	Bemærkninger
O-Uchi-Gari		
Gyaku-Gendan-Barai, kontrastød		
Sakseparade med drej og løft		
I alt		

Dobbelt Nelson	Point	Bemærkninger
Lås Ukes arme, gå bagom og løft		
Lås Ukes arme, forlæns rullefald		
Hælespark med Waki-Gatame		
I alt		

Skub mod skulder	Point	Bemærkninger
Ude-Garami		
Waki-Gatame		
Hadaka-Jime		
I alt		

Hjælp til 3. person	Point	Bemærkninger
Fat skulder/krave, spark/tramp i knæhase		
Hadaka-Jime		
Næsetryk med nakkefatning		
I alt		

Side 3 i alt (gennemsnit)		
----------------------------------	--	--



Forslag til en tilbagemelding ved ikke bestået graduering:

”Følgende skal du træne og gøre bedre til næste graduering:”

- _____
- _____
- _____
- _____

”Følgende er du god til og skal fastholde til næste graduering:”

- _____
- _____
- _____

Nedenstående kan evt. udfyldes og gives til aspiranten.

Klip -----

Følgende skal du træne og gøre bedre til næste graduering:

- _____
- _____
- _____
- _____

Følgende er du god til og skal fastholde til næste graduering:

- _____
- _____
- _____



Forslag til en tilbagemelding ved bestået graduering:

(Kun en positiv tilbagemelding og gives ikke skriftlig.)

”Vi syntes at du har vist:”

- _____
- _____
- _____