



Træningspensum i kortform

5. kyu

JIGO-WAZA

Angreb	Forsvar
Kvælergreb stående forfra (lang afstand) (kort afstand)	1. Oversving 2. Hovedskruning
Kvælergreb fra siden stående ... (lang afstand) (kort afstand)	3. Oversving 4. Albuestød
Kvælergreb bagfra stående ... (lang afstand) (kort afstand)	5. Oversving 6. Albuestød
Trøjegreb	(håndryg opad) 7. Waki-Gatame, stående
Sidehalsgreb	(høj stilling) 8. Håndkant under næse
Omklamring forfra	(arme fri) 9. Nervetryk bag ørene
Omklamring bagfra	(arme fri) 10. Håndkantslag i skridtet 11. Hælsark over skinneben
Slag fra oven	12. Vinkelparade, armsnoning og armlås
Bagvendt slag	13. Vinkelparade med spark
Svingslag	14. Vinkelparade, kontakt kropsdrejning
Knivstik	15. Vinkelparade, armsnoningsgreb
Spark	(almindeligt) 16. Sakseparade, afslut med spark
Kvæler liggende forfra (kort afstand)	17. Hovedskruning
Kvæler liggende fra siden (lang afstand)	18. Vippe frigørelse
Kvæler liggende bagfra (lang afstand)	19. Kropsdrejning med dobbelt benkast
Førergreb	20. Armsnoningsgreb 21. Håndledslås med lillefinger opad



Træningspensum i kortform

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, at der skal udvises forståelse for de følgende 3 hovedelementer og deres sammenhæng i et forsvar under forklaring af teknik:

1. Indledningen
2. Selve teknikken
3. Afslutningen

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. Empi

27. Shuto

28. Mae-Geri

Ukemi

29. Sidefald, rygfald, fladt gadefald

30. Rullefald (forlæns, baglæns og m. oprul og paradestand)

Bevægelser og stillinger

31. Ayumi-Ashi

32. Tsugi-Ashi

33. Alm. klarstilling

34. Migi-Jigotai

35. Hidari-Jigotai



Træningspensum i kortform

4. kyu

JIGO-WAZA

Angreb	Forsvar
Kvælergreb stående forfra (lang afstand) (lang afstand)	1. Samlet håndkant frigørelse 2. Dobbelt krydsslag
Kvælergreb fra siden stående ... (kort afstand) (kort afstand)	3. Spark over skinneben, efterfulgt af frigørelsesgreb med håndledslås 4. Håndkantslag i skridtet
Kvælergreb bagfra stående (halvkvæler) (halvkvæler)	5. Spark over skinneben, efterfulgt af frigørelsesgreb med håndledslås 6. Håndkantslag i skridtet
Trøjegreb	(håndryg nedad) 7. Håndledsvridning
Sidehalsgreb	(lav stilling) 8. Skub med skulder
Omklamring forfra	(arme fri) 9. Hovedskruning
Omklamring bagfra	(arme fri) 10. Håndledsfrigørelse med armsnoningsgreb
Slag fra oven	11. Vinkelparade, fat håndled, træk og skub bagover
Bagvendt slag	12. Vinkelparade med spark, Ude-Gatame med træk og tryk
Svingslag	13. Vinkelparade, håndkantslag eller albuestød
Knivstik	14. Vinkelparade med stød
Spark	(almindeligt) 15. Soto-Barai, næse-nakke tryk (cirkelspark) 16. Tai-Sabaki, dobbelt vifteparade nedefter
Kvæler liggende forfra (lang afstand) (lang afstand)	17. Vippefrigørelse 18. Ashi-Garami, med hovedskruning
Kvæler liggende fra siden (kort afstand)	19. Hovedskruning
Kvæler liggende bagfra (kort afstand)	20. Hovedskruning
Førergreb	21. Håndjernsgreb 22. Brudegreb



Træningspensum i kortform

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, at der skal udvises forståelse for brugen af og effekten af balancebrydning, under forklaring af teknik. Herunder forstås:

1. Balancebrydningens **retning**
2. **Ukes vægtfordeling** og dens betydning for
3. **Ukes kraft**

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

23. Soto-Barai
24. Uraken
25. Maeashi-Maegeri
26. Mawashi-Geri
27. Gyaku-Tsuki

Gatame-Waza

28. Ude-Gatame
29. Ashi-Garami

Bevægelser

30. Tai-Sabaki



Træningspensum i kortform

3. kyu

JIGO-WAZA

Angreb	Forsvar
Kvælergreb stående forfra (lang afstand) (kort afstand)	1. Vippeparade 2. Nyreslag eller knæ i skridtet eller spark over skinneben
Kvælergreb fra siden stående (kort afstand)	3. Ashi-Guruma
Kvælergreb bagfra stående (kort afstand)	4. Lillefingergreb
Trøjegreb	5. O-Soto-Gari (hånd under hage)
Sidehalsgreb (høj stilling) (lav stilling)	6. Benet foran Uke, fejning over Ukes lænd 7. Nervetryk under Ukes øre, Tawara-Gaeshi, Hadaka-Jime
Bagvendt sidehalsgreb	8. Nap i inderlår
Omklamring forfra	9. Knæ i skridtet eller spark over skinneben eller hæltramp
Omklamring bagfra (arme fri)	10. Hælsark, fat om Ukes hæl, brækstang, afslut med lås
Slag fra oven	11. Kata-Ashi-Dori
Bagvendt slag	12. Vinkelparade med spark, afslut med armsnoningsgreb
Svingslag	13. O-Soto-Gari
Boksestød (lige højre og venstre)	14. Vinkelparade, Tai-Sabaki, spark
Knivstik (fra neden)	15. Sakseparade, afslut med Waki-Gatame
Spark (alm. spark) (cirkelspark)	16. Sakseparade, drej rundt, lås på rygsøjle 17. Dobb. parade, Tai-Sabaki, bloker ben, kast med svingende bevægelse
Kvæler liggende forfra(lang afstand)	18. Sakserulning
Kvæler liggende fra siden(i bevægelse)	19. Fat håndled og albue, kropsdrejning, håndledslås i siddende stilling
Førergreb	20. Arm over arm (Ude-Gatame). 21. Ude-Garami, nedtagning, rejs Uke med Brudegreb



Træningspensum i kortform

3. kyu

DIVERSE

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

Der lægges ved gradueringen vægt på, at der skal udvises forståelse for farligheden af et angreb og et forsvar, samt sammenhængen mellem disse i overensstemmelse med nødværgeretten under forklaring af teknik. Herunder forstås:

1. **Angrebets farlighed**
2. **Forsvarets farlighed**
3. **Farlige punkter på kroppen**
4. Sammenhængen mellem angreb og forsvar i **henhold til nødværgeretten.**

Kombination af teknikker 2 stk.

Der lægges ved gradueringen vægt på, at der vises realistisk sammensatte kombinationer.

BASISTEKNIKKER

Ate-Waza

22. Yoko-Geri-Kekomi

Stillinger

25. Kokutsu-Dachi

Nage-Waza

23. Ashi-Guruma

24. O-Soto-Gari



Træningspensum i kortform

2. kyu

JIGO-WAZA

Angreb	Forsvar
Kvælergreb stående forfra (lang afstand) (lang afstand)	1. Håndledsvridning 2. Sode-Tsuri-Komi-Goshi
Kvælergreb fra siden stående	3. O-Goshi
Kvælergreb bagfra stående (halvkvæler)	4. Ippon-Seoi-Nage
Trøjegreb	5. Håndledslås i armhule
Sidehalsgreb	6. Fat Ukes knæhaser, pres bagud og løft
Bagvendt sidehalsgreb	7. Ben bag Ukes ben, fej med arm
Omklamring forfra (i bevægelse)	8. Te-Seoi
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. Uki-Goshi
Boksestød (alm. angrebsslag)	13. Vifte parade, åbning af Ukes parade, kontrastød
Knivstik (nedefra)	14. Sakseparade, håndledsvridning
Spark (alm. spark) (cirkelspark)	15. Gyaku-Gedan-Barai, afslut m/kontrastød 16. Dobb. parade med Tai-Sabaki, O-Uchi-Gari
Kvæler liggende forfra(kort afstand)	17. Nyresaks, afslut med hovedskruning
Kvæler liggende fra siden	18. Ude-Hishigi-Juji-Gatame
Førergreb	19. Ude-Gatame, med kammeratgreb 20. Ude-Gatame med armhule, dobb. håndfatning om Ukes hånd



Træningspensum i kortform

2. kyu

DIVERSE

Øvrigt pensum 5. – 3. kyu efter censors skøn

Frigørelses teknikker 2 stk. (dobbel håndfatning tæt ved krop, håndledsvridning)

Reaktionsøvelser 8 stk.

Ukemi Efter censors skøn

Teknisk forklaring 4 stk.

Der lægges ved gradueringen vægt på, at der skal udvises forståelse for teknikkers sammenhæng og kombinationsmuligheder under forklaring af teknik. Herunder forstås

1. Aktion-reaktion
2. Kraftens retning
3. Sammenhængende teknikker
4. Overgang fra en teknik til en anden

Kombination af teknikker 4 stk.

Der lægges ved gradueringen vægt på, at der vises realistisk sammensatte kombinationer.

BASISTEKNIKKER

Gatame-Waza

21. Ude-Hishigi-Juji-Gatame
22. Kata-Gatame

Nage-Waza

23. Sode-Tsuri-Komi-Goshi
24. Ippon-Seoi-Nage
25. O-Goshi
26. O-Uchi-Gari



Træningspensum i kortform

2. kyu med en brun snip (max. 14 år)

JIGO-WAZA

Angreb	Forsvar
Kvælergreb stående forfra (lang afstand)	1. Kilestød
Kvælergreb fra siden stående ... (lang afstand)	2. Tai-Otoshi
Kvælergreb bagfra stående (kort afstand)	3. Kami-Basami
Trøjegreb	4. Harai-Goshi
Sidehalsgreb (høj stilling)	5. Sukui-Nage
Bagvendt sidehalsgreb	6. Slag i skridt
Omklamring forfra	7. O-Soto-Gari
Slag fra oven (i bevægelse)	8. Ura-Nage
Bagvendt slag	9. Vinkelparade, spark/tramp i knæhase
Boksestød	10. Frontalspark (trampespark)
Spark	11. O-Uchi-Gari
Dobbelt Nelson	12. Lås Ukes arme, gå bagom og løft
Skub mod skulder (lige frem)	13. Ude-Garami
Hjælp til 3. person (stående)	14. Fat skulder/krave, spark/tramp i knæhase

DIVERSE

Øvrigt pensum	Efter censors skøn
Reaktionsøvelser	Efter censors skøn.
Kombinationer	Efter censors skøn
Ukemi	Efter censors skøn
Teknisk forklaring	Efter censors skøn

BASISTEKNIKKER

Nage-waza

15. Tai-Otoshi	17. Uchi-Mata
16. Harai-Goshi	18. Ura-Nage



Træningspensum i kortform

2. kyu med to brune snipper (max. 14 år)

JIGO-WAZA

Angreb	Forsvar
Kvælergreb stående forfra (lang afstand)	1. Kilestød
(lang afstand)	2. Kannuki-Gatame, O-Soto-Gari
Kvælergreb fra siden stående ... (lang afstand)	3. Tai-Otoshi
(kort afstand)	4. Harai-Goshi
Kvælergreb bagfra stående (kort afstand)	5. Kami-Basami
(halvkvæler)	6. Seoi-Otoshi
Trøjegreb (lang afstand)	7. Harai-Goshi
	8. Waki-Gatame
Sidehalsgreb (høj stilling)	9. Sukui-Nage
	10. Yoko-Guruma
Bagvendt sidehalsgreb (i bevægelse)	11. Slag i skridt
	12. Ryo-Ashi-Dori
Omklamring forfra (i bevægelse)	13. O-Soto-Gari
	14. Tawara-Gaeshi, Hadaka-Jime
Slag fra oven (i bevægelse)	15. Ura-Nage
	16. Sakseparade
Bagvendt slag (i bevægelse)	17. Vinkelparade, spark/tramp i knæhase
	18. Vinkelparade, Hadaka-Jime
Boksestød (i bevægelse)	19. Frontalspark (trampespark)
Spark (i bevægelse)	20. O-Uchi-Gari
	21. Gyaku-Gedan-Barai, kontrastød
Dobbelt Nelson (i bevægelse)	22. Lås Ukes arme, gå bagom og løft
	23. Lås Ukes arme, forlæns rullefald
Skub mod skulder (lige frem)	24. Ude-Garami
(diagonalt)	25. Ude-Gatame
Hjælp til 3. person (stående)	26. Fat skulder/krave, spark/tramp i knæhase
(stående, siddende på person)	27. Hadaka-Jime



Træningspensum i kortform

2. kyu med to brune snipper (max. 14 år)

DIVERSE

Øvrigt pensum Efter censors skøn

Reaktionsøvelser Efter censors skøn

Kombinationer Efter censors skøn

Ukemi Efter censors skøn

Teknisk forklaring Efter censors skøn

BASISTEKNIKKER

Nage-waza

28. Maki Tomoe

29. Seoi-Otoshi

30. Yoko-Wakare

31. Kubi-Nage

32. Hadaka-Jime



Træningspensum i kortform

1. kyu

JIGO-WAZA

Angreb	Forsvar
Kvælergreb stående forfra (lang afstand)	1. Kilestød
(lang afstand)	2. Kannuki-Gatame, O-Soto-Gari
(lang afstand)	3. Maki-Tomoe
Kvælergreb fra siden stående ... (lang afstand)	4. Tai-Otoshi
(kort afstand)	5. Harai-Goshi
(kort afstand)	6. Uchi-Mata
Kvælergreb bagfra stående (kort afstand)	7. Kami-Basami
(halvkvæler)	8. Seoi-Otoshi
(halvkvæler)	9. Siderulning
Trøjegreb	10. Harai-Goshi
(lang afstand)	11. Waki-Gatame
(i bevægelse)	12. Yoko-Wakare
Sidehalsgreb	13. Sukui-Nage
(høj stilling)	14. Yoko-Guruma
(i bevægelse)	15. Nakkelås med kast
Bagvendt sidehalsgreb	16. Slag i skridt
	17. Ryo-Ashi-Dori
	18. Blokering med Waki-Gatame
Omklamring forfra	19. O-Soto-Gari
(i bevægelse)	20. Tawara-Gaeshi, Hadaka-Jime
	21. Kubi-Nage
Slag fra oven	22. Ura-Nage
(i bevægelse)	23. Sakseparade
	24. Kannuki-Gatame, O-Soto-Gari
Bagvendt slag	25. Vinkelparade, spark/tramp i knæhase
	26. Vinkelparade, Hadaka-Jime
	27. Dobbeltparade, Hara-Gatame
Boksestød	28. Frontalspark (trampespark)
Spark	29. O-Uchi-Gari
	30. Gyaku-Gedan-Barai, afslut med O-Soto-Gari
	31. Sakseparade med drej og løft



Træningspensum i kortform

1. kyu

JIGO-WAZA (fortsat)

Angreb	Forsvar
Dobbelt Nelson	32. Lås Ukes arme, gå bagom og løft
	33. Lås Ukes arme, forlæns rullefald
	34. Hælespark med Waki-Gatame
Skub mod skulder (lige frem)	35. Ude-Garami
	36. Waki-Gatame (Trykket lægges på albuen)
	37. Hadaka-Jime
Hjælp til 3. person (stående)	38. Fat skulder/krave, spark/tramp i knæhase
	39. Hadaka-Jime
	40. Næsetryk med nakkefatning

DIVERSE

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

BASISTEKNIKKER

Nage-waza	Gatame-Waza
41. Maki Tomoe	53. Ude-Garami
42. Tai-Otoshi	54. Waki-Gatame
43. Harai-Goshi	
44. Uchi-Mata	Jime-Waza
45. Kami-Basami	55. Hadaka-Jime
46. Seoi-Otoshi	
47. Yoko-Wakare	
48. Yoko-Guruma	
49. Ryo-Ashi-Dori	
50. Kubi-Nage	
51. Ura-Nage	

Uke-Waza

52. Gyaku-Gedan-Barai



Træningspensum i kortform

1. dan

JIGO-WAZA

Angreb	Forsvar
Kvælergreb stående forfra (lang afstand)	1. Ude-Gatame
(lang afstand)	2. Ude-Gatame, Harai-Goshi
(i bevægelse)	3. Soto-Uke
	4. Uki-waza
Kvælergreb fra siden stående ... (kort afstand)	5. Hane-Goshi
(kort afstand)	6. Håndledsvridning
(lang afstand)	7. Kannuki-Gatame, O-Soto-Gari
(i bevægelse)	8. Te-Seoi
Kvælergreb bagfra stående (kort afstand)	9. Blokering af tommelfinger/håndled, Empi
(kort afstand)	10. Lillefingerreb
(halvkvæler)	11. Træd bagom, bryd balance og løft ved knæ
(lang afstand)	12. Bloker hånd, løft albue, Ude-Gatame
Trøjegreb	13. Håndledslås med forstærkning
(Håndryg nedad)	14. Eri-Shime
(med skalle som angreb)	15. Empi-Uchi med hofte drejning
(i bevægelse)	16. Tomoe-Nage
Sidehalsgreb	17. Undvigelse, nyreslag
(i bevægelse)	18. Obi-Otoshi
(høj stilling)	19. Waki-Otoshi
(høj stilling)	20. Bloker med albue ved knæ, pres og løft
(lav stilling)	
Bagvendt sidehalsgreb	21. Strubetryk, O-Soto-Gari
	22. Håndledsvridning, håndledslås
	23. Håndledsvridning, træk bagom og ned
	24. Tawara-Gaeshi, Hadaka-Jime
Omklamring forfra	25. Håndkant under næsen
(arme fri)	26. Okuri-Ashi-Barai
	27. Ko-Uchi-Gari
(i bevægelse)	28. Harai-Goshi
Omklamring bagfra	29. Tommel- eller lillefingerlås
(arme fri)	30. Seoi-Otoshi
	31. Tai-Otoshi lignende kast
(låste arme)	32. Ippon-Seoi-Nage



Træningspensum i kortform

1. dan

JIGO-WAZA (fortsat)

Angreb	Forsvar
Slag fra oven	33. Vinkelparade, Ude-Garami
(i bevægelse)	34. Age-Uke, Gyaku-Tsuki
	35. Shuto-Uke, spark
	36. Kata-Guruma
Bagvendt slag	37. Gyaku-Uchi-Uke, O-Soto-Guruma
	38. Shuto-Uke, spark
	39. Vinkelparade, håndledsvridning
	40. Dobbeltparade, næse/nakketryk
Svingslag	41. Uchi-Uke, O-Soto-Guruma
	42. Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki
	43. Vinkelparade, Ude-Garami
	44. Shuto-Uke, spark
Knivstik	45. Sakseparade, håndledslås, spark
	46. Vinkelparade, Ude-Garami
	47. Gedan-Barai, stød
	48. Nagashi-Uke, stød
Spark	49. Nagashi-Uke, stød
	50. Blokering med Gedan-Kekomi
	51. Gyaku-Gedan-Barai, Ashi-Dori-Garami
	52. Gyaku-Gedan-Barai, afslut med kast
Kvæler liggende forfra (lang afstand)	53. Ude-Garami
	54. Kannuki-Gatame
	55. Juji-Gatame
	56. Juji-Jime
Kvæler liggende fra siden	57. Ude-Garami
(lang afstand)	58. Kannuki-Gatame
(i bevægelse, stående)	59. Fat ærme, fod i lyske, kast med rul
(i bevægelse, knælende)	60. Armsnoning med kropsdrejning
Kvæler liggende bagfra	61. Dobbelt spark i brystkasse
	62. Juji-Gatame
	63. Ude-Gatame, Waki-Gatame
	64. Hånd i albue, pres frem med strubetryk
Overskrævs	65. Benlås og kropsdrejning
(fastholdte arme)	66. Kropsdrejning og skub
(frie arme)	67. Hovedskruning
(frie arme)	68. Fat ankel, kropsdrejning og skub
(angribers ben låser arme)	



Træningspensum i kortform

1. dan

DIVERSE

Øvrigt pensum	5.- 1. Kyu efter censor skøn
Frigørelses teknikker	12 stk.
Førergreb	12 stk. (Herunder kombination af førergreb)
Reaktionsøvelser	Efter censors skøn
Kombinationer	Efter censors skøn
Ukemi	Efter censors skøn
Teknisk forklaring	4 stk.

BASISTEKNIKKER

Nage-Waza

- 69. Uki-Waza
- 70. Hane-Goshi
- 71. Kata-Guruma
- 72. O-Soto-Guruma
- 73. Ko-Uchi-Gari
- 74. Okuri-Ashi-Barai
- 75. Tomoe-Nage

Uke-Waza

- 76. Gedan-Barai
- 77. Soto-Uke
- 78. Age-Uke
- 79. Uchi-Uke
- 80. Shuto-Uke

Gatame-Waza

- 81. Ude-Garami

Jime-Waza

- 82. Eri-Jime
- 83. Gyaku-Juji-Jime
- 84. Nami-Juji-Jime
- 85. Kata-Juji-Jime

Diverse Teknikker

- 86. Te-Seoi
- 87. Obi-Otoshi



Træningspensum i kortform

2. dan

JIGO-WAZA

Angreb	Forsvar
Kvælergreb stående forfra (lang afstand) (lang afstand) (lang afstand)	1. Undvigelse 2. Ashi-Tomoe-Seoi-Nage 3. Uki-Otoshi
Kvælergreb fra siden stående ... (lang afstand) (kort afstand) (kort afstand)	4. Strubetryk 5. O-Uchi-Gari 6. Håndledsvridning (Kote-Gaeshi)
Kvælergreb bagfra stående (kort afstand) (halvkvæler med holdt arm) (lang afstand)	7. Håndledsvridning (Kote-Gaeshi) 8. Waki-Otoshi 9. Undvigelse
Trøjegreb (lang afstand) (lang afstand i bevægelse) (fatning i overarm)	10. Kata-Tori-Nikyu, albue håndledslås 11. Waki-O-Goshi 12. Håndledslås, Ude-Gatame
Sidehalsgreb (i bevægelse)	13. Ude-Garami, fingre i øjet 14. Yoko-Otoshi 15. Nyreslag / stød mod hagen
Omklamring forfra (i bevægelse) (i bevægelse) (i bevægelse)	16. Blokering med kast i svingende bevægelse 17. Blokering med kast ved fatning i ørene 18. Koshi-Guruma
Omklamring bagfra (låste arme) (låste arme) (uden låste arme)	19. Ushiro-Tori-Kokyu-Nage 20. Ippon-Seoi-Nage, med slag i skridtet 21. Ude-Garami med håndledslås
Slag fra oven (i bevægelse)	22. Ude-Garami med Tai-Sabaki 23. Ko-Soto-Gari 24. Harai-Goshi
Bagvendt slag (i bevægelse)	25. Dobbeltparade, knæ, håndkant 26. Dobbeltparade, træk bagover 27. Waki-Otoshi
Svingslag (i bevægelse)	28. Ude-Gatame, Harai-Goshi 29. Dobbeltparade, Ko-Uchi-Gari 30. Soto-Uke, Uraken, Ushiro-Empi
Knivstik	31. Nagashi-Uke, træd tilbage, Maegeri 32. Tai-Sabaki med dobbelt håndkantslag 33. Vinkelparade med Tai-Sabaki - håndledsvrid.



Træningspensum i kortform

2. dan

DIVERSE

Øvrigt pensum	5. Kyu – 1. Dan efter censors skøn
Frigørelses teknikker	12 stk.
Førregreb	12 stk. (Herunder kombination af førregreb)
Reaktionsøvelser	Efter censors skøn.
Kombinationer	Efter censors skøn
Ukemi	Efter censors skøn
Teknisk forklaring	4 stk.

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	Ippon-Seoi-Nage Uki-Goshi Ura-Nage
Mellemophold	Tai-Sabaki, udgang til stående klarstilling Justering af Gi Tai-Sabaki, indgang til stående klarstilling
Kata del 2	Te-Seoi Okuri-Ashi-Barai Harai-Goshi
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



Træningspensum i kortform

3. dan

JIGO-WAZA

Jigo-Waza pensum ved gradueringen er alt tidligere pensum. Der lægges ved gradueringen vægt på at aspiranten kan redegøre for alt hvad der har at gøre med

- teknikkerne i sig selv, herunder
 - indgang/undvigelse
 - balancebrydning
 - kontakt
 - teknikken
 - afslutning, herunder §13
- teknikkerne i sammenhæng, herunder
 - hvornår anvendes hvilke teknikker
 - fordele/ulemper teknikkerne imellem
- kombinationsøvelser
- reaktionsøvelser
- kata

Fri opgave

Bundet opgave



Træningspensum i kortform

3. dan

KATA

Intern Kata

Start hilsen	Indgang til måttearealet Indgang på kataarealet Stående hilsen til censor Knælende hilsen til Uke Indgang til stående klarstilling
Kata del 1(kvæler fra siden)	Ashi-Guruma Koshi-Guruma Kubi-Nage
Mellemophold	Tai-Sabaki, udgang til stående klarstilling Justering af Gi Tai-Sabaki, indgang til stående klarstilling
Kata del 2(slag fra oven)	Kata-Guruma Tai-Otoshi Uki-Otoshi
Afslutning	Tai-Sabaki, udgang til stående klarstilling Justering af Gi Tai-Sabaki, knælende hilsen til Uke Stående hilsen til censor Udgang af kataarealet Udgang af måttearealet



Træningspensum i kortform

4. dan

JIGO-WAZA

Jigo-Waza pensum ved gradueringen er alt tidligere pensum. Der lægges ved gradueringen vægt på at aspiranten kan redegøre for alt hvad der har at gøre med

- teknikkerne i sig selv, herunder
 - indgang/undvigelse
 - balancebrydning
 - kontakt
 - teknikken
 - afslutning, herunder §13
- teknikkerne i sammenhæng, herunder
 - hvornår anvendes hvilke teknikker
 - fordele/ulemper teknikkerne imellem
- kombinationsøvelser
- reaktionsøvelser
- kata

Fri opgave

Bundet opgave



Træningspensum i kortform

4. dan

KATA

Intern Kata

Start hilsen	Indgang til måttearealet Indgang på kataarealet Stående hilsen til censor Knælende hilsen til Uke Indgang til stående klarstilling
Kata del 1(kvæler forfra)	O-Goshi Hane-Goshi Uchi-Mata
Mellemophold	Tai-Sabaki, udgang til stående klarstilling Justering af Gi Tai-Sabaki, indgang til stående klarstilling
Kata del 2(Svingslag)	O-Soto-Gari Ko-Soto-Gari Ko-Uchi-Gari
Afslutning	Tai-Sabaki, udgang til stående klarstilling Justering af Gi Tai-Sabaki, knælende hilsen til Uke Stående hilsen til censor Udgang af kataarealet Udgang af måttearealet



Træningspensum i kortform

5. dan

JIGO-WAZA

Jigo-Waza pensum ved gradueringen er alt tidligere pensum. Der lægges ved gradueringen vægt på at aspiranten kan redegøre for alt hvad der har at gøre med

- teknikkerne i sig selv, herunder
 - indgang/undvigelse
 - balancebrydning
 - kontakt
 - teknikken
 - afslutning, herunder §13
- teknikkerne i sammenhæng, herunder
 - hvornår anvendes hvilke teknikker
 - fordele/ulemper teknikkerne imellem
- kombinationsøvelser
- reaktionsøvelser
- kata

Fri opgave

Bundet opgave



Træningspensum i kortform

5. dan

KATA

Start hilsen	Indgang til måttearealet Indgang på kataarealet Stående hilsen til censor Knælende hilsen til Uke Indgang til stående klarstilling
Kata del 1(trøjegreb)	Yoko-Wakare Uki-Waza Tomoe-Nage
Mellemophold	Tai-Sabaki, udgang til stående klarstilling Justering af Gi Tai-Sabaki, indgang til stående klarstilling
Kata del 2(sidehalsgreb)	Yoko-Otoshi Yoko-Guruma Waki-Otoshi
Afslutning	Tai-Sabaki, udgang til stående klarstilling Justering af Gi Tai-Sabaki, knælende hilsen til Uke Stående hilsen til censor Udgang af kataarealet Udgang af måttearealet



Træningspensum i kortform

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. Måltrettet mental energi.

AI'KI'DO

Koncentration af psykiske kræfter.

Vejen til koordination af mental energi. Selvforsvarssystem

Grundlagt i 1925 af MoriheiUyeshiba. 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

Bensnoningslås ASHI-WAZA

A'SHI-GA'TA'ME

"Fod- og Benlåse" 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. Ledlåse mod knæ eller fodled

Slå, Ramme, Kaldes også ATEMI.

A'TE

= ATEMI-WAZA

A'TE-WAZA

Kunsten at ramme modstanderens sårbare punkter med slag, stød og spark.

A'TE'MI-WA'ZA

Kaldes også ATE-WAZA

A'WA'SE

Kombinere, forene, samle.



Træningspensum i kortform

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.
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 SEMPai
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. Fægtehamnisk 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



Træningspensum i kortform

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	
FU'DO	Ubevægelighed, imobilitet. Princip tæt forbundet med JU-princippet. 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



Træningspensum i kortform

GO-NO-SEN	JUDO. Kampinitiativ, hvor modangrebet starter i samme øjeblik, modstanderen begynder sit angreb. Se også SEN-SEN-NO-SEN.
GO'SHI	= KOSHI, hoften.
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 bukseskjørt, 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 .
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.



Træningspensum i kortform

	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 HITSUI
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'ME	"Grundlæggende skærpholdegreb". 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. Skriftegnet - 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



Træningspensum i kortform

JU'JI-U'KE
JU-JU'TSU

krave. Omfatter NAMI-JUJI-JIME, KATA-JUJI-JIME og GYAKU-JUJI-JIME, JIME-WAZA.

"Krydsparade". UKE-WAZA.

"Den milde kunst". Samurailerne 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 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
JU-PRINCIPPET

Tolv, 12.

(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 blottes 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
JU'TSU

Tyngdepunkt. Legemets tyngdepunkt ligger i underlivet
Kunst, teknik. Suffix anvendt ved betegnelsen af de Japanske kampsystemer

K

KA
KA'I
KAI'MU'KO

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

= KWAI. Selskab, klub.

"Vær opmærksom". Tegn til, at MOKUSO er slut. YAME kan også anvendes.

KA'MA'E
KA'MI

Stilling, kampstilling.

1. Overkroppen. Kaldes også JOTAI.

2. Papir

3. Guder, dæmoner

KA'MI-GA'RA'MI
KA'MI'ZA

Bensaks om kroppen.

"Gudernes sæde". Ophøjet del af traditionel DOJO til højstgraderede og æresgæster. Kaldes også JOZA

Kinesisk skriftegn.

KAN'JI
KA'NO, JI'GO'RO

JUDO'ens grundlægger. Dyrkede først Ju-Jutsu og underviste også i dette. Omkring 1882 grundlagde han sin egen skole, KODOKAN og sit eget system, JUDO. Se også JUDO.



Træningspensum i kortform

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 modstanderen. 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	SAMURAIens lange kampsværd. Se DAI-TO
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 SAMURAIerne.



Træningspensum i kortform

KEN'SEI	=KIAI
KE'RI-WA'ZA	"Sparketeknikker"
KE'SA-GA'TA'ME	"Skærhuldegreb". 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 USHIRO-TORI-KOKYU-NAGE.
KO'SHI	= GOSHI. Hoften.
KO'SHI-GU'RU'MA	"Hoftehjul". KOSHI-WAZA
KO'SHI-WA'ZA	"Hofteteknikker", 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 kropsbevægelse, 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 kampræning 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".



Træningspensum i kortform

KU'ZU'RE	At bryde, at nedbryde, at ændre
KU'ZU'SHI	Balancebrydning.
KWA'I (koreansk)	= Kai. Selskab, klub.
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.
KYU-DO	2. japansk bue. 2, 3 meter lang 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-cirke". MAE-SUTEMI-WAZA.
MA'KU'RA-KE'SA-GA'TA'ME	"Pudeskærpholdegreb". 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	Cirke.
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



Træningspensum i kortform

MU-SHIN

fem ringes bog" er p.t. ret efterspurgt i erhvervslivet.
"Ikke-vidende". Sinds tilstand, hvor overflødige tanker ikke hæmmer den spontane udfoldelse. Sindstilstand fri for distraktion, det endelige mål er ZEN.
= Tanden. Underlivet.

MYO'JO

N

NA'GA'SHI

NA'GA'SHI-U'KE

NA'GE

Feje bort.

Fejende parade, vifteparade. UKE-WAZA

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.

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). Håndleds drejning 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 Samuraien's 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 hoftekast". KOSHI-WAZA.

O'I-TSU'KI

Stød til sammen side som forreste ben. Modsat GYAKU-TSUKI

O'KI'I

Stor. Kaldes også O

O'KU'RI

Glidende.



Træningspensum i kortform

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 TACHI-REI.
RO'KU	Seks, 6.
RO'NIN	"Bølgemand". Herreløs samurai.
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'TKA-TA'N'DE'N	Underlivet. Kaldes også SHITA-HARA eller MYOJO.



Træningspensum i kortform

SA'TKO

SA'TKO-SHIN'NAN

Sjælens og livets centrum.

Højeste, største, maksimale.

"Chefstormesteren". Grundlæggeren af et system. Kaldes også KANCHO.

SA'KE

SA'MU'RA'I

Japansk risbrændevin.

"Ledsager". Krieger, ridder, soldat. Japansk lavadelsmand i feudaltiden. Samuraiklassen (kriegeradelen) 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

SA'SA'E-TSU'RI'KO'MI

A'SHI

SA'SA'I

SA'YO'NA'RA

SE'TRYO'KU-ZENYO

Tre, 3.

"Løftende trækkende blokering af foden". ASHI-WAZA

Blokere, støtte opad.

"Farvel".

"Maksimalt resultat med et minimum forbrug af energi". Et af principperne i JUDO formuleret af JIGORO KANO
Knæsiddende stilling. Anvendes som hvilestilling i korte perioder og til ZAREI (siddende hilsen).

SE'TZA

SEM'PA'I

"Ældre broder". Seniorelev under 2.dan. En 2.dan tiltales DAI-SEMPAI.

SEN

SEN'SE'I

Initiativ.

Lærer, instruktør. Betegnelsen anvendes indenfor alle BUDOsystemer.

SEN'SE'I-NI-RE'I

SEN-SEN-NO-SEN

Tegn til buk for instruktøren.

"Initiativ over initiativ". Højeste initiativ. Indsættelsen af et angreb mod modstanderen, inden han selv når at begynde et angreb.

SE'O'I

SE'O'I-NA'GE

At bære på ryggen.

Skulderkast. Omfatter IPPON,- MOROTE- og ERI-SEOI-NAGE. TE-WAZA.

SE'O'I-O'TO'SHI

SEP'PU'KU

SHI

"Skulderstyrt". TE-WAZA.

= HARA-KIRI

1. SAMURAI

2. Fire, 4.

SHI'HAN

SHI'HO

SHI'HO-GATAME

Mester, professor. (6.-10.dan).

Fire hjørner.

Kontrol over kroppen fra fire retninger. OSAE-KOMI-WAZA.

SHI'KI

SHI'ME

SHI'ME-WA'ZA

SHI'N

SHI'NDEN

SHI'N'TA'I

Stil, ceremoni.

= JIME. Strangulering.

Stranguleringsteknikker.

Kroppen

Alter. SHINTO miniatuuretempel i traditionel DOJO

1. Kroppen.

2. Bevægelse i lige linier, modsat TAI-SABAKI.



Træningspensum i kortform

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.
SHI'ZEN-HON-TAI	Grundlæggende naturlig position. Fødderne i en skulderbreddes afstand.
SHI'ZEN'TAI	Naturlig position. SHIZEN-HON-TAI MIGHI-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'RI-KO'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 YOKO-SUTEMI-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.



Træningspensum i kortform

TAI	1. Kroppen 2. Stor
TAI-O'TO'SHI	"Kropsstyr". 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	"Dalstyr". YOKO-SUTEMI-WAZA.
TÁ'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 Karate-system
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 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 SAMURAI-klassens 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.



Træningspensum i kortform

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'GI-

JU'JI-GA'TA'ME

"Krydsarmstræklås". KANSETSU-WAZA.

U'DE-WA'ZA

Armteknikker. 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-UKEMI) forlæns fald. ZENPO-UKEMI (MAE-UKEMI) og forlæns rullefald; ZENPO-KAITEN-UKEMI

= UKE. Træningspartner.

U'KE'TE

Parader, blokeringer.

U'KE-WA'ZA

Glidende / flydende.

U'KI

"Flydende hoftekast". KOSHI-WAZA.

U'KI-GO'SHI

"Flydende styrt". TE-WAZA.

U'KI-O'TO'SHI

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 skærpholdegreb. 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'RI-

KO'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

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

"Sidestyrt", "Armhulestyrt

WA'ZA

Teknik, øvelse



Træningspensum i kortform

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



Træningspensum i kortform

ZEN'PO
ZEN'PO-U'KE'MI
ZEN'PO-KA'I'TEN-U'KE'MI
ZU'BON

spontant, uden den forsinkelse fornuftstanker ville give. Man udtrykker det ved at sige at sindet skal gøres spejlblankt så alle tanker bortreflekteres fra dets overflade.

= MAE. Forlæns.

Forlæns fald.

Forlæns rullefald.

Træningsdragtens bukser. GI-bukser. (betyder egtl. "bukser")