

虎

流

Pensumbog

柔

Oktober 2019

術

Tora Ryu Jiu-Jitsu

Velkommen til pensumbogen for Tora Ryu Jiu-Jitsu.

Tora Ryu Jiu-Jitsu (Tiger-Stil JJ) er baseret på traditionel Jiu-Jitsu kombineret med moderne teknikker fra bla. politiet, specialstyrker og specialister. Systemet er udviklet over mange år i Skandinavien af dygtige instruktører. TRJJ bliver løbende udviklet og vedligeholdt med input og opdateringer udefra. TRJJ består mere end 450 teknikker. Junior graderne er inddelt i 11 bæltter og senior graderne er inddelt i 7 bæltter op til 1st. Dan hvorefter Dan graderne træder i kraft.

Hvorfor Tora? (Tiger på Japansk) - Tigreren er opmærksom før angrebet, angriber sjældent først med mindre truet og er altid vågen og årvågen over for deres omgivelser, en familievogter, der ser efter deres killinger (børnene).

God fornøjelse mvh. Teknik og Pensumudvalget.

Indholdsfortegnelse

Dojo Etikette	3
Respekter andre.....	3
Hilse-ritual	3
Træningskrav til Mon og Kyu grader	4
Pensumlister – Mon grader:	
11. Mon (Hvid med Snip)	5
10. Mon (Hvid / Gul).....	6
9. Mon (Hvid/Gul med snip).....	7
8. Mon (Hvid / Orange).....	8
7. Mon (Hvid/Orange med snip).....	9
6. Mon (Hvid / Grønt).....	10
5. Mon (Hvid/Grøn med Snip).....	11
4. Mon (Hvid/Blå).....	12
3. Mon (Hvid/Blå med Snip).....	13
2. Mon (Hvid/Brun).....	14
1. Mon (Hvid/Brun med snip).....	15
Pensumlister – Kyu grader:	
6. Kyu Gult	16
5. Kyu Orange	18
4. Kyu Grønt.....	20
3. Kyu Blåt.....	22
2. Kyu Brunt.....	24
1. Kyu Brunt med snip.....	25
Repetition / Fysiske træningskrav	26
Teori (Uddrag af nødværgeloven)	27
Graduerings information	28
Information om bælte binding og din g i	29

Tora Ryu Jiu-Jitsu

Dojo Etikette

I Nivå Boduklub tager vi hensyn til hinanden, viser gensidig respekt og passer på hinanden. Samtidig sørger vi for, at vores træning bliver i træningslokalet og vores dojo etikette bør følges af alle budoka'er uanset bæltegrad.

Generelt

Alle skal møde senest til den fastsatte tid. Hvis man ønsker at forlade træningen før tiden, meddeler man dette til instruktøren.

Har man nogen skavanker, der gør, at man ikke kan udføre visse øvelser, meddeler man dette til instruktøren. Hvis man bliver skadet, meddeler man dette til instruktøren.

Negle på hænder og fødder skal være kortklippede og rene, så man ikke skader sig selv eller andre. Der må ikke bæres sko, huer, smykker og lign. på måtten. Smykker der ikke kan fjernes, tildækkes med sportstape.

Gi og øvrigt træningsudstyr skal vaskes (meget) jævnligt.

Respekter andre

Brug ikke andres ting uden at have spurgt om lov først. Hverken under træningen eller i pauserne. Brug ikke teknikker, slag eller spark udenfor træningen og sørg altid for din træningsmakker er parat.

Hilse-ritual ved træningsstart og -slut

Når træningen begynder eller slutter, klapper instruktøren tre gange i hænderne og stiller sig på den ene side af måtten med ryg mod flaget. Herefter går alle på linje overfor instruktøren med den højest graduerede først (længst til venstre for instruktøren). Hjælpeinstruktører stiller på række til højre for instruktøren. Der opstilles efter grad (bæltefarve) uanset, om der trænes i gi, T-shirt eller andre former for træningsdragt.

Instruktøren træder ind på måtten – venstre ben først – og sætter sig i seiza – venstre ben først – og giver tegn til at eleverne sætter sig. Herefter sætter alle elever sig i seiza efter tur. Instruktøren (og hjælpeinstruktører) vender sig mod flaget og siger "shōmen ni rei" hvorefter alle bukker mod flaget. Instruktøren (og hjælpeinstruktører) vender sig mod eleverne igen og instruktøren giver tegn til højest graduerede elev som siger "sensei ni rei" og alle bukker mod sensei (sensei udskiftes med den rette titel f.eks. sempai).

Instruktøren rejser sig på højre ben, og giver tegn til, at eleverne rejser sig. Herefter rejser alle elever sig en efter en. Instruktøren starter med at gå ud fra måtten med venstre ben hvorefter eleverne følger efter i rækkefølge.

Nogle gange anvendes meditation til at finde indre før eller efter træningen. Dette foregår ved at instruktøren giver signal til meditation ved at sige "Mokusō". Alle lukker øjnene og trækker vejret dybt og roligt ind gennem næsen og ud gennem munden mens hver elev tænker på den kommende træning eller den træning som netop er afsluttet. Instruktøren ender meditation ved at sige "Mokusō Rei", hvorefter alle åbner øjnene.

Kommer man for sent (dvs. efter hilse-ritualet er startet) sætter man sig i seiza indenfor døren med ansigtet mod væggen. Herefter venter man tålmodigt til en instruktør kommer og klapper en på skulderen som tegn på, at man må deltage. Herefter rejser man sig op og bukker for instruktøren før man deltager i undervisningen.

Tora Ryu Jiu-Jitsu

Træningskrav til MON og KYU Grader

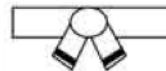
Børnegrader kaldes for MON grader og voksen grader kaldes KYU grader. MON grader tildeles budoka'er under 14 år. Når en budoka når ca. 14 års alderen, vil han/hun til næste graduering gå op til en KYU grad ifølge tabellen nedenfor. Eksempel; en budoka er graduert til 7. MON (orange med snip) og skal til sin næste graduering op til nærmeste KYU grad. Hvis budoka'en vil direkte over til KYU grader får han/hun 6. KYU (gul), men kan også vælge at gå op til 5. KYU (orange) ved at bestå denne graduering ud fra KYU pensum.

Der gives ikke sort bælte i MON grader; højeste børnegrad er derfor 1. MON (brun steg med snip) hvorefter budoka'en kan gå op til 4. KYU (blåt bælte) ved næste graduering (og have trænet mindst 20 timer siden 1. MON).

I tabellen nedenfor er det vist, hvor længe budoka'en skal have trænet for at kunne blive graduert til en ny grad.

Børnegrader			Voksengrader		
MON	Bæltefarve	Træningskrav	KYU	Bæltefarve	Træningskrav
12	Hvid	Start			
11	Hvid streg med snip	Acceptabelt fremmøde	7	Hvid	Start
10	Gul streg	Acceptabelt fremmøde			
9	Gul streg med snip	10 timer			
8	Orange streg	10 timer	6	Gul	Acceptabelt fremmøde
7	Orange streg med snip	10 timer			
6	Grøn streg	15 timer			
5	Grøn streg med snip	15 timer	5	Orange	30 timer
4	Blå streg	15 timer			
3	Blå streg med snip	20 timer			
2	Brun streg	20 timer	4	Grøn	40 timer
1	Brun streg med snip	20 timer			
		20 timer			
			3	Blå	25 timer
			2	Brun	30 timer
			1	Brun med snip	30 timer
			1 Dan	Sort	60 timer
			2 Dan	Sort	60 timer
			3 Dan	Sort	60 timer
			Osv.		

Tora Ryu Jiu-Jitsu



11. Mon (Hvid med snip)

Grundteknik

Stillinger	Forsvarsstillingen/kampstilling
Bevægelser	Skridt med/uden benskit Armsving
Faldteknik	Forlæns rullefald med opspring
Atemi	Tåtramp Knosav
Slag, stød, spark	Knæstød
Armkast/Håndledskast	Håndledsvridning indad
Parader	Nedadgående Udadgående

Funktionsteknik

Håndledsfrigørelser	Begge hænder låst (over-/undergreb)
Omklamring forfra Omklamring bagfra	Arme låst Arme låst lavt Knæstød mod skridt Fritrækning + atemi
Kvæler forfra Kvæler bagfra	Afstand Afstand Kile Undersvingsløsning
Trøje-/hårgreb	Håndledsvridning indad

Tora Ryu Jiu-Jitsu



10. Mon (Hvid/gul)

Grundteknik

Bevægelser	Skridt til siden
Faldteknik	Sidelæns fladt fald (liggende)
Atemi	Lysketryk
Slag, stød, spark	Forlæns spark mod skridt
Kast	Kravekast
Armkast/Håndledskast	Håndledsvridning udad til liggende
Låse	Armstræk over skinneben
Balancebrydning	Dobbelt træk Dobbelt skub
Parader	Opadgående Indadgående

Funktionsteknik

Håndledsfrigørelser		En hånd dobbelt låst (over-/undergreb)
Omklamring forfra	Låst	Lysketryk
Kvæler forfra	Afstand	Bombe
	1-hånds	Håndledsvridning
Sidehalsgreb	Låst højt	Kravekast
Sidehalsgreb	Forebyggende	Dobbelt skub mod hofte

Tora Ryu Jiu-Jitsu

9. Mon (Hvid/gul med snip)



Grundteknik

Bevægelser	90-180 graders drejning
Faldteknik	Baglæns fladt fald
Atemi	Tommelbøj Pandehårstræk Øretryk
Slag, stød, spark	Fremadrettet stød Albuestød til siden /bagud mod mellemgulv
Kast	Hoftekast

Funktionsteknik

Fastholdt håndtryk		Tommelbøj
Omklamring forfra	Arme fri	Atemi mod hoved
Omklamring bagfra	Arme låst højt Afstand mod mur	Armsving fremad opad + albuestød
Kvæler forfra	Tæt	Vippe Atemi
Kvæler bagfra	Tæt	Atemi
Trøje-/hårgreb		Håndledskip Hoftekast

Tora Ryu Jiu-Jitsu



8. Mon (Hvid/orange)

Grundteknik

Faldteknik	Baglæns rullefald Fingerbræk
Atemi	Hagetryk/Næsetryk
Slag, stød, spark	Forlæns spark mod mellemgulv Sidebøjet tramp mod knæ Håndhælsslag (Kattepote)
Armkast/Håndledskast	Vægtstangsgreb
Føregreb	Arm på ryg
Låse	Armstræk over knæ
Afledninger	Fingerdask mod skridt

Funktionsteknik

Håndledsfrigørelser	Fransk manchete
Trøje-/hårgreb	Vægtstangsgreb
Omklamring forfra	Forebyggende Slag/stød/Spark
Kvæler forfra	Afstand Fingerdask + hoveddyk Håndrodsslag mod arm (kattepote)
Sidehalsgreb	Næsetryk med knæløft
Anvendte Parader	Knivstik Opadgående parade + sidebøjet tramp mod knæ



Tora Ryu Jiu-Jitsu

7. Mon (Hvid/orange med snip)



Grundteknik

Stillinger	Skjult forsvarsstilling
Faldteknik	Sidelæns rullefald (gadefald)
Atemi	Fodrodstramp
Slag, stød, spark	Forlæns tramp
Kast	Store ydre mejning
Armcast/Håndledskast	Armdrejning indad til sidelås
Føregreb	Arm over arm
Låse	Forlæns arm over arm mod rygliggende
Balancebrydning	Skråt fremad Skråt bagud
Afledninger	Lussing

Funktionsteknik

Fastholdt håndtryk	Hånddrejning til lodret
Trøje-/hårgreb	Armdrejning indad til sidelås
Omklamring forfra	Forebyggende Store ydre mejning
Kvæler forfra	Afstand mod mur Dobbelt albuetryk + Forlæns tramp
Liggende kvæler	Voldtægt Dobb. albuepres + dobbelt lysketryk med fødderne
Fastholdt håndtryk	Arm over arm



Tora Ryu Jiu-Jitsu



6. Mon (Hvid/grøn)

Grundteknik

Atemi	Hovedvridning
Slag, stød, spark	Albuestød mod hovedet/fremad
Kast	Skulderkast Store indre mejning
Armkast/Håndledskast	Armtræk med albuetryk Armtræk med albuerulning
Låse	Rygliggende armstrækslås
Parader	Dobbelt opadgående/nedadgående parade med kryds (saxparade)

Funktionsteknik

Omklamring forfra	Arme låst lavt	Dobb. lysketryk + store indre mejning
Omklamring bagfra	Arme låst højt	Armsving fremad-opad + skulderkast
Liggende kvæler	Afstand fra siden	Bensving med halstryk + armstrækslås Hovedvridning
	Tæt på fra siden	
Sidehalsgreb	Knælende	Fodtræk med skuldertryk
Anvendte Parader	Spark	Saxparade + vending med benvipning
Håndledsfrigørelser	Udv. Overgreb	Armtræk med albuetryk/albuerulning
Trøje-/hårgreb	Udv. Overgreb	Armtræk med albuetryk/albuerulning



Tora Ryu Jiu-Jitsu



5. Mon (Hvid/grøn med snip)

Grundteknik

Atemi	Nyresax
Slag, stød, spark	Håndkantslag indad Håndkantslag Udad
Kast	Øsekast Hugkast
Armkast/Håndledskast	Overkast Underkast
Afledninger	Krads

Funktionsteknik

Håndledsfrigørelser	Enk. overgreb	Overkast/underkast
Fastholdt håndtryk		Nedadgående håndkantslag mod tommelfinger
Kvæler forfra	Tæt mod mur	Atemi + Håndkantslag
Kvæler bagfra	Tæt på	Atemi + Øsekast
Liggende kvæler	Mellem ben	Nyresax
Anvendte Parader	Fuldemandsspark	Armslynge med knærulning indad
Omklamring bagfra	Arme fri	Krads + hugkast
Underarmskvæler		Skulderkast

Tora Ryu Jiu-Jitsu



4. Mon (Hvid /blå)

Grundteknik

Faldteknik	Forlæns rullefald til liggende
Slag, stød, spark	Håndhælsstød
Kast	Hoftekast med halstag
Føregreb	Albue på nakke Armsnoningsføregreb
Liggende teknikker	Liggende forsvarsstilling Sideliggende spark
Låse	Omvendt arm over arm

Funktionsteknik

Håndledsfrigørelser	Enk. udv. overgr.	Albue på nakke
Fastholdt håndtryk		Håndtryk med håndkantpres opad-udad
Kvæler forfra	Afstand	Oversvingsløsning + kast
Intervention		Håndledsløft + håndledsvridning udad til liggende
Anvendte Parader	Lavt opadg. Knivstik Slag mod hoved	Saxgreb + håndledsvridning indad Udadg. Parade + håndhælsstød mod overarm
Omklamring bagfra	Arme fri	Hoftekast med halstag
Sidehalsgreb	Løst greb	Udsving til armsnoningsføregreb
Trøje-/hårgreb		Hoftekast med halstag



Tora Ryu Jiu-Jitsu



3. Mon (Hvid/blå med snip)

Grundteknik

Stillinger	Katte stilling
Faldteknik	Forlæns rullefald uden håndstøtte
Atemi	Nyreslag Tryk i Saltkar
Kast	Sidestyr
Føregreb	Armstræk over håndgaffel
Liggende teknikker	Bensax med drejning
Låse	Grundlæggende skærholdegreb
Parader	Dobbelt udadgående parade

Funktionsteknik

Håndledsfrigørelser	Enk. indv undergr.	Håndledspres med greb nedefra
Kvæler forfra	Afstand mod mur	Tryk i saltkar, indadg. parade + kast
Liggende kvæler Intervention	Overskrævs	Brokast Kravekast med greb om truende hånd
Anvendte Parader	Baghånds stoleangr.	Dobb. udadg. parade + knæstød mod mave
Trøje-/hårgreb		Albueslynge Sidestyr
Omklamring forfra	Arme fri	Nyreslag + kast

Tora Ryu Jiu-Jitsu



2. Mon (Hvid/brun)

Grundteknik

Faldteknik	Fald over forhindring
Atemi	Kirtel slag
Slag, stød, spark	Bagvendt nævestød
Kast	Dalstyr Skulderkast med reversgreb
Armkast/Håndledskast	Udsvingskast Armvipningen
Føregreb	Udv. armstræk over arm
Afledninger	Dobb. øreslag

Funktionsteknik

Håndledsfrigørelser	Enk. udv. overgr.	Udv. armstræk over arm
Omklamring fra siden		Dalstyr
Liggende kvæler	Over hoved	Knæklem om halsen med omvæltning
Nilson	Enkelt	Vægtstangsgreb
Anvendte Parader	Stød og slag Våben trussel forfra	Udadg. indv. parade + skulderkast med reversgreb Saxslag + bagvendt nævestød
Trøje-/hårgreb	Hårgreb bagfra	Udsvingskast
Kvæler fra siden		Armvipningen

Tora Ryu Jiu-Jitsu



1. Mon (Hvid/brun med snip)

Grundteknik

Faldteknik	Forlæns fladt fald
Atemi	Øjetryk Akillessene træk
Slag, stød, spark	Baglæns tramp
Kast	Krogkast
Armkast/Håndledskast	Indsvingskast
Føregreb	Armstræk over mave

Funktionsteknik

Håndledsfrigørelser	Begge bagfra	Armsving fremad-opad + baglæns tramp
Omklamring bagfra	Arme låst mellem	Krogkast
Nilson	Dobb.	Armstræk opad-nedad + lås
Intervention		Arm over arm Armstræk over mave
Anvendte Parader	Højt stoleangreb Spark	Opadg. dobb. parade + spark Nedadg. parade + hagekast/benkast Nedadg. parade + løft og bagudskub
Trøje-/hårgreb	Hårgreb bagfra	Indsvingskast

Tora Ryu Jiu-Jitsu



6. Kyu – gul

Grundteknik

Stillinger Bevægelser	Forsvarsstillingen/kampstilling Skridt med/uden benskit 90-180 graders drejning Skridt til siden Armsving
Faldteknik	Sidelæns fladt fald (liggende) Baglæns fladt fald Forlæns rullefald med opspring
Atemi	Lysketryk Tommelbøj Pandehårstræk Øretryk Tåtramp Knosav
Slag, stød, spark	Fremadrettet stød Albuestød til siden /bagud mod mellemgulv Knæstød Forlæns spark mod skridt
Kast	Hoftekast Kravekast
Armkast/Håndledskast	Håndledsvridning indad Håndledsvridning udad til liggende
Låse	Armstræk over skinneben
Balancebrydning	Dobbelt træk Dobbelt skub
Parader	Opadgående Indadgående Nedadgående Udadgående

Tora Ryu Jiu-Jitsu



Funktionsteknik

Håndledsfrigørelser		En hånd dobbelt låst (over-/undergreb) Begge hænder låst (over-/undergreb)
Fastholdt håndtryk		Tommelbøj
Omklamring forfra	Arme fri Arme låst Låst	Atemi mod hoved Knæstød mod skridt Lysketryk
Omklamring bagfra	Arme låst højt Arme låst lavt	Armsving fremad opad + albuestød Fritrækning + atemi
Kvæler forfra	Afstand Afstand mod mur Afstand Tæt 1-Hånds	Bombe Vippe Kile Atemi Håndledsvridning
Kvæler bagfra	Afstand Tæt	Undersvingsløsning Atemi
Sidehalsgreb	Låst højt Forebyggende	Kravekast Dobbelt skub mod hofte
Trøje-/hårgreb		Håndledskip Håndledsvridning indad Hoftekast



Tora Ryu Jiu-Jitsu



5. Kyu – Orange

Grundteknik

Stillinger	Skjult forsvarsstilling
Faldteknik	Baglæns rullefald Sidelæns rullefald (gadefald)
Atemi	Fingerbræk Hovedvridning Fodrodstramp Hagetryk/Næsetryk
Slag, stød, spark	Forlæns tramp Forlæns spark mod mellemgulv Sidebøjet tramp mod knæ Albuestød mod hovedet/fremad Håndhælsslag (Kattepote)
Kast	Store ydre mejning Skulderkast Store indre mejning
Armkast/Håndledskast	Armtræk med albuetryk Armtræk med albuering Armdrejning indad til sidelås Vægtstangsgreb
Føregreb	Arm over arm Arm på ryg
Låse	Rygliggende armstrækslås Forlæns arm over arm mod rygliggende Armstræk over knæ
Balancebrydning	Skråt fremad Skråt bagud
Afledninger	Fingerdask mod skridt Lussing
Parader	Dobbelt opadgående/nedadgående parade med kryds (saxparade)

Tora Ryu Jiu-Jitsu



Funktionsteknik

Håndledsfrigørelser		Fransk manchete
Fastholdt håndtryk		Hånddrejning til lodret
Trøje-/hårgreb		Vægtstangsgreb Armdrejning indad til sidelås
Omklamring forfra	Arme låst lavt Forebyggende	Dobb. lysketryk + store indre mejning Slag/stød/Spark Store ydre mejning
Omklamring bagfra	Arme låst højt	Armsving fremad-opad + skulderkast
Kvæler forfra	Afstand Afst. mod mur - Afstand	Fingerdask + hoveddyk Dobbelt albuetryk + Forlæns tramp Håndrods slag mod arm (kattepotte)
Liggende kvæler	Afstand fra siden Tæt på fra siden Voldtægt	Bensving med halstryk + armstrækslås Hovedvridning Dobb. albuepres + dobbelt lysketryk med fødderne
Sidehalsgreb	Knælende	Næsetryk med knæløft Fodtræk med skuldertryk
Anvendte Parader	Knivstik	Opadgående parade + sidebøjet tramp mod knæ
	Spark	Saxparade + vending med benvipning
Fastholdt håndtryk		Arm over arm
Håndledsfrigørelser	Udv. Overgreb	Armtræk med albuetryk/albuerulning
Trøje-/hårgreb	Udv. Overgreb	Armtræk med albuetryk/albuerulning



Tora Ryu Jiu-Jitsu



4. Kyu – Grønt

Grundteknik

Stillinger	Katte stilling
Faldteknik	Forlæns rullefald til liggende Forlæns rullefald uden håndstøtte
Atemi	Nyreslag Nyresax Tryk i "Saltkar"
Slag, stød, spark	Håndhælsstød Håndkantslag indad Håndkantslag udad
Kast	Øsekast Sidestyr Hoftekast med halstag Hugkast
Armkast/Håndledskast	Overkast Underkast
Føregreb	Armstræk over håndgaffel Albue på nakke Armsnoningsføregreb
Liggende teknikker	Liggende forsvarsstilling Sideliggende spark Bensax med drejning
Låse	Omvendt arm over arm Grundlæggende skærholdegreb
Afledninger	Krads
Parader	Dobbelt udadgående parade

Tora Ryu Jiu-Jitsu

Funktionsteknik



Håndledsfrigørelser	Enk. indv undergr. Enk. Overgreb Enk. udv. overgr.	Håndledspres med greb nedefra Overkast/underkast Albue på nakke
Fastholdt håndtryk		Nedadgående håndkantslag mod tommelfinger Håndtryk med håndkantpres opad-udad
Kvæler forfra	Afstand Afstand mod mur Tæt mod mur	Oversvingsløsning + kast Tryk i saltkar, indadg. parade + kast Atemi + Håndkantslag
Kvæler bagfra	Tæt på	Atemi + Øsekast
Liggende kvæler	Mellem ben Overskrævs	Nyresax Brokast
Intervention		Kravekast med greb om truende hånd Håndledsløft + håndledsvridning udad til liggende
Anvendte Parader	Baghånds stoleangr. Lavt opadg. Knivstik Fuldemandsspark Slag mod hoved	Dobb. udadg. parade + knæstød mod mave Saxgreb + håndledsvridning indad Armslynge med knærulning indad Udadg. Parade + håndhælsstød mod overarm
Trøje-/hårgreb		Albueslynge Sidestyrt Hoftekast med Halstag
Omklamring bagfra	Arme fri	Krads + hugkast Hoftekast med halstag
Sidehalsgreb	Løst greb	Udsving til armsnoningsføregreb
Omklamring forfra	Arme fri	Nyreslag + kast
Underarmskvæler		Skulderkast

Tora Ryu Jiu-Jitsu



3. Kyu – Blåt

Grundteknik

Stillinger	Traditionel forsvarsstilling
Faldteknik	Forlæns fladt fald Fald over forhindring
Atemi	Øjetryk Kirtel slag Akillessene træk
Slag, stød, spark	Bagvendt nævestød
Kast	Baglæns tramp Dalstyre Fejende hoftekast Fejning af fremført fod Skulderkast med reversgreb Krogkast
Armkast/Håndledskast	Indsvingskast Udsvingskast Armvipningen
Føregreb	Udv. armstræk over arm Armstræk over mave
Liggende teknikker	Spark mod ben
	Sideliggende ben parade Hælblokering + fodtramp bagud mod knæ Hælblokering + fodtramp sidelæns mod knæ
Stranguleringer	Reversstrangulering forfra
Afledninger	Dobb. øreslag
Atemi	Lillefingerrul

Tora Ryu Jiu-Jitsu



Funktionsteknik

Håndledsfrigørelser	Begge bagfra	Armsving fremad-opad + baglæns tramp
	Begge bagfra	Håndledsgræb med udsving + albuerulning
Håndledsfrigørelser	Enk. udv. overgr.	Udv. armstræk over arm
Fastholdt håndtryk		Lillefingerrul
Omklamring bagfra	Arme låst mellem	Krogkast
Omklamring fra siden		Dalstyr
Liggende kvæler	Afstand fra siden Over hoved	Bensving med halstryk + reversstrangulering Knæklem om halsen med omvæltning
Nilson	Dobb. Dobb. Enkelt	Armstræk opad + knæbøj + albuestød bagud Armstræk opad-nedad + lås Vægtstangsgreb
Intervention		Arm over arm Armstræk over mave
Anvendte Parader	Højt stoleangreb Spark Stød og slag Spark Stød og slag Våben trussel forfra Slag mod overkrop	Opadg. dobb. parade + spark Nedadg. parade + hagekast/benkast Opadg. parade + overkast/underkast Nedadg. parade + løft og bagudskub Udadg. indiv. parade + skulderkast med reversgreb Saxslag + bagvendt nævestød Parade + fejende hoftekast
Trøje-/hårgreb	Hårgreb bagfra	Udsvingskast
	Hårgreb bagfra	Indsvingskast
Underarmskvæler	Løst greb	Håndledsgr. + omvendt armtræk med albuetryk Håndledsgræb med udsving + albuerulning
Kvæler fra siden		Armvipningen
Trøje/hårgreb	Dobb. trøjegreb	Fejning af fremført fod
Kvæler forfra		Reversstrangulering forfra

Tora Ryu Jiu-Jitsu



1. Kyu – Brunt

Grundteknik

Stillinger	Nærkampsstilling
Faldteknik	Forlæns rotationsfald
Atemi	Fingerspyd
	Hoftetød
Slag, stød, spark	Forlæns cirkelspark
Kast	Cirkelkast
	Kropsstyrt
	Arm-hage-kast
	Lille indre mejning
Føregreb	Brudegreb
Låse	Direkte arm over arm mod rygliggende Indsving til håndledslås (nr 7)
Rejsning af siddende mdst.	Enkelt næsetryk + nakkegreb
Afledninger	Bagvendt lussing

Funktionsteknik

Håndledsfrigørelser	Begge bagfra Begge overgreb Enk. Udv. Overgreb	Armsving fremad-opad + armviklingen Håndledsvridning indad Armstræk over mave
Intervention		Arm-hage-kast
Anvendte Parader	Baghåndsslag Fremst. modst.	Udadg. udv. parade + arm-hage-kast Cirkelkast Arm-hage-kast (forlæns)
Anvendte Parader	Stød og slag	Udadg. indiv. parade + kropsstyrt
Kvæler forfra	Afstand	Kropsstyrt
Kvæler fra siden		Fingerdask + indsving til håndledslås (Nr 7)
Trøje-/hårgreb	Dobb.	Arm kryds med armviklingen Kæbestød + arm-hage-kast
Underarmskvæler	Løst greb	Udvending + store ydre mejning
Trøje-/hårgreb		Lille indre mejning

Tora Ryu Jiu-Jitsu

1.Kyu – Brunt med snip



Grundteknik

Atemi		Tindingetryk
		Dobb Mundvige træk
Slag, stød, spark		Halvmånespark
Kast		Store ydre snokast
		Lille hoftekast
		Lille ydre mejning
		Skulderhjul
Armkast/Håndledskast		Håndledsvridning udad mod knyttet hånd til liggende
Føregreb		Pegefingerbræk til føregreb
Låse		Stående fodgreb mod rygliggende til krydsbenslås
		Bøjet benlås
		Amerikanerlås
Stranguleringer		Underarmsstrangulering m. reverstræk
Rejsning af siddende modstander		Dobbelt øretryk bagfra
Trøje-/hårgreb	Dobb. Greb	Håndledsvridning indad m. albuetræk

Funktionsteknik

Håndledsfrigørelser	Begge undergreb	Håndledskip
	Enk. Udv. Overgreb	Arm-hage-kast
Kvæler bagfra	Tæt på	Pegefingerbræk til føregreb
Intervention		Store ydre snokast
Anvendte Parader	Spark	Nedadg. parade + tramp mod st. fod
	Stød og slag	Opadg. indiv. parade + kast
Kvæler forfra	Afstand	Triceps pres
Nilson	Dobb.	Skulderhjul
Sidehalsgreb		Benblokering m. bentræk
Trøje-/hårgreb	Dobb.	Lille ydre mejning
	Dobb.	Skulderhjul
Håndledsfrigørelser	Enk. Udv. Overgreb	Lille hoftekast
Anvendte parader	Våben trussel forfra	Halmånespark + kontrolteknik

Tora Ryu Jiu-Jitsu

Repetition

Ved graduering skal budoka'en tilfredsstillende udføre alle teknikker til tidligere grad(er) til begge sider.

Fysiske Krav

Nedenstående fysiske krav skal kunne udføres af budoka'en. De kan udføres før eller efter selve gradueringen og kan gøres i fællesskab med andre.

Voksen grad	6. KYU	5. KYU	4. KYU	3. KYU	2. KYU	1. KYU	DAN grader
Børne grad	11. - 9. MON	8. - 6. MON	5. - 3. MON	2. - 1. MON	NA	NA	NA
Kropshævninger	2	4	6	8	10	10	10
Mavebøjninger	10	15	20	25	30	35	40
Rygbøjninger	10	15	20	25	30	35	40
Englehop	5	10	15	20	25	25	30
Armstrækninger	5	10	15	20	25	25	30
Reaktionsøvelser	2	4	6	8	10	10	10

Fysiske krav kan erstattes af udvidet reaktionsbane, såfremt eleven og instruktøren ønsker dette.

Diverse

For hver bæltegrad er der nogle krav til budoka'en som skal være opfyldt inden gradueringen. Udover nedenstående forventes respekt for instruktører og andre budoka'er samt viljen til at foregå som et godt eksempel og være villig til at hjælpe andre, især dem med lavere bæltegrad.

Derudover kan der tillægges beføjelser til den enkelte budoka ifølge opnået bæltegrad.

Voksen grad	6. KYU	5. KYU	4. KYU	3. KYU	2. - 1. KYU	DAN grader
Børne grad	11. - 9. MON	8. - 6. MON	5. - 3. MON	2. - 1. MON	NA	NA
Reaktionsbane	10 angreb	15 angreb	5 min	5-10 min	10-15 min	15-20 min
Instruktør			Hjælpeinstruktør	Instruktør (kræver 1. hjælps kursus)	Instruktør (kræver 1. hjælps kursus)	Klub-Instruktør (kræver 1. hjælps kursus)
Teori			§13	§252	§250	§253
Gradueringsberettiget				Til og med 4. KYU.	Til og med 3. KYU.	Til og med graden under egen grad

Instruktør

For at blive instruktør skal man have et 1. hjælps kursus og et instruktørkursus til den aldersgruppe man skal undervise (eksempelvis DGIs børneinstruktørkursus).

Tora Ryu Jiu-Jitsu

Teori

§ 13. Handlinger foretagne 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 hensyn til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgodes betydning er forsvarligt.

Stk 2. Overskrider nogen grænserne for lovligt nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt 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.

§ 14. En handling, der ellers ville være strafbar, straffes ikke, når den var nødvendig til afværgelse af truende skade på person eller gods, og lovovertredelsen måtte anses for at være af forholdsvis underordnet betydning.

§ 250. Den, som hensætter en anden i hjælpeløs tilstand eller forlader en under hans varetægt stående person i sådan tilstand, straffes med fængsel, der, når handlingen har medført døden eller grov legemsbeskadigelse, under i øvrigt skærpene omstændigheder kan stige til 8 år.

§ 252. Med hæfte eller med fængsel indtil 4 år straffes den, der for vindings skyld, af grov kådhed eller på lignende hensynsløs måde volder nærliggende fare for nogens liv eller førlighed.

§ 253. Med bøde eller hæfte indtil 3 måneder straffes den, som, uagtet det var ham muligt uden særlig fare eller opofrelse for sig selv eller andre, undlader

1) efter evne at hjælpe nogen, der er i øjensynlig livsfare, eller

2) at træffe de foranstaltninger, som af omstændighederne kræves til redning af nogen tilsyneladende livløs, eller som er påbudt til omsorg for personer, der er ramt af skibbrud eller anden tilsvarende ulykke.

Tora Ryu Jiu-Jitsu

Graduering

For at udføre en graduering kræves 2 instruktører, hvoraf en skal være elevens faste instruktør og en (gradueringsberettigede) ikke må være fra den pågældende klub. Der kan dispenseres fra dette krav til og med 4.KYU (orange bælte), svarende til 6. MON (grøn streg).

En graduering starter med fælles opvarmning efterfulgt af, at en elev, sammen med sin faste træningspartner (helst af samme kropsbygning), viser et passende udvalg af teknikker for instruktøren og den gradueringsberettigede. Hvis den nuværende bæltegrad er taget i Nivå Budoklub og hvis træneren kan sige god for at eleven stadig kan sit pensum, kan der dispenseres for at vise tidligere teknikker end den grad, som eleven går til prøve til.

Derefter gennemføres en reaktionsbane, hvori det er elevens opgave at vise, at han/hun kan bruge de lærte teknikker mod forskellige modstandere under mere realistiske forhold. Til sidst sammenligner instruktøren og den gradueringsberettigede deres noter og finder frem til om eleven er bestået.

Det er den gradueringsberettigede, der bestemmer hvilke teknikker eleven skal vise.

Den gradueringsberettigedes opgave er, så neutralt som muligt, at undersøge om eleven kan de nødvendige teknikker.

Den faste instruktørs opgave er, gennem sit kendskab til eleven, at sikre at eleven får vist teknikkerne så perfekt som muligt.

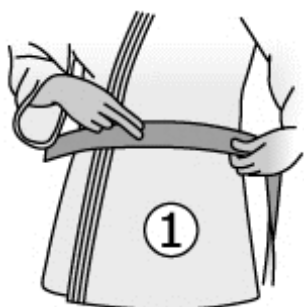
Eleven må max have 3 *hele* fejl i det aktuelle pensum. Fejl kan deles op i $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ og *hele* fejl.

- $\frac{1}{4}$ fejl gives for manglende detaljer som ikke skader teknikken minder effektiv, men som kan sætte tori i en dårlig situation. Eksempler kan være manglende afslutning, forkert position i forhold til uke eller andre, ubekvem stilling eller ombytning af to ensartede teknikker (håndledsvridning indad/udad).
- $\frac{1}{2}$ fejl gives for en delvis forkert udført teknik i en sådan grad at den ikke virker optimalt. Eksempler kan være at skifte håndstilling undervejs, tage fat om et led i stedet for lige over/under osv.
- Hele fejl gives når eleven ikke kender eller overhovedet ikke kan huske en teknik.

Små detaljer som fodstilling i hoftekast, greb/ikke greb i store indre mejning, armenes bevægelser i kilen osv. bør være underordnet under forudsætning af, at teknikken virker og ser fornuftig ud.

Tora Ryu Jiu-Jitsu

Sådan binder du dit bælte



1. Find midten eller starten på dit bælte. Hold midte, eller starten lige ud for din navle med to fingrer.



2. Drej nu dit bælte rundt om hoften til der ikke er mere bælte.



3. Drej nu bæltet så overlappet er på forsiden. Træk snipperne nedad så de er lige lange.



4. Tag nu den yderste snip og før ind under alle bæltene så snippen kommer opad.



5. Tag nu den yderste snip og før ind under alle bæltene så snippen kommer opad. Ned igennem sig selv igen for på den måde at skabe en løkke



6. Tag nu inderste snip og før igennem løkken.



7. Snippen der går igennem løkken skal nu føres nedad igennem første og anden bælte række.



8. Træk i begge snipper til knuden er flad og snipperne er lige lange. Evt. tryk/Broderi skal vende ud af på bæltet.

Sådan pakker du din gi sammen

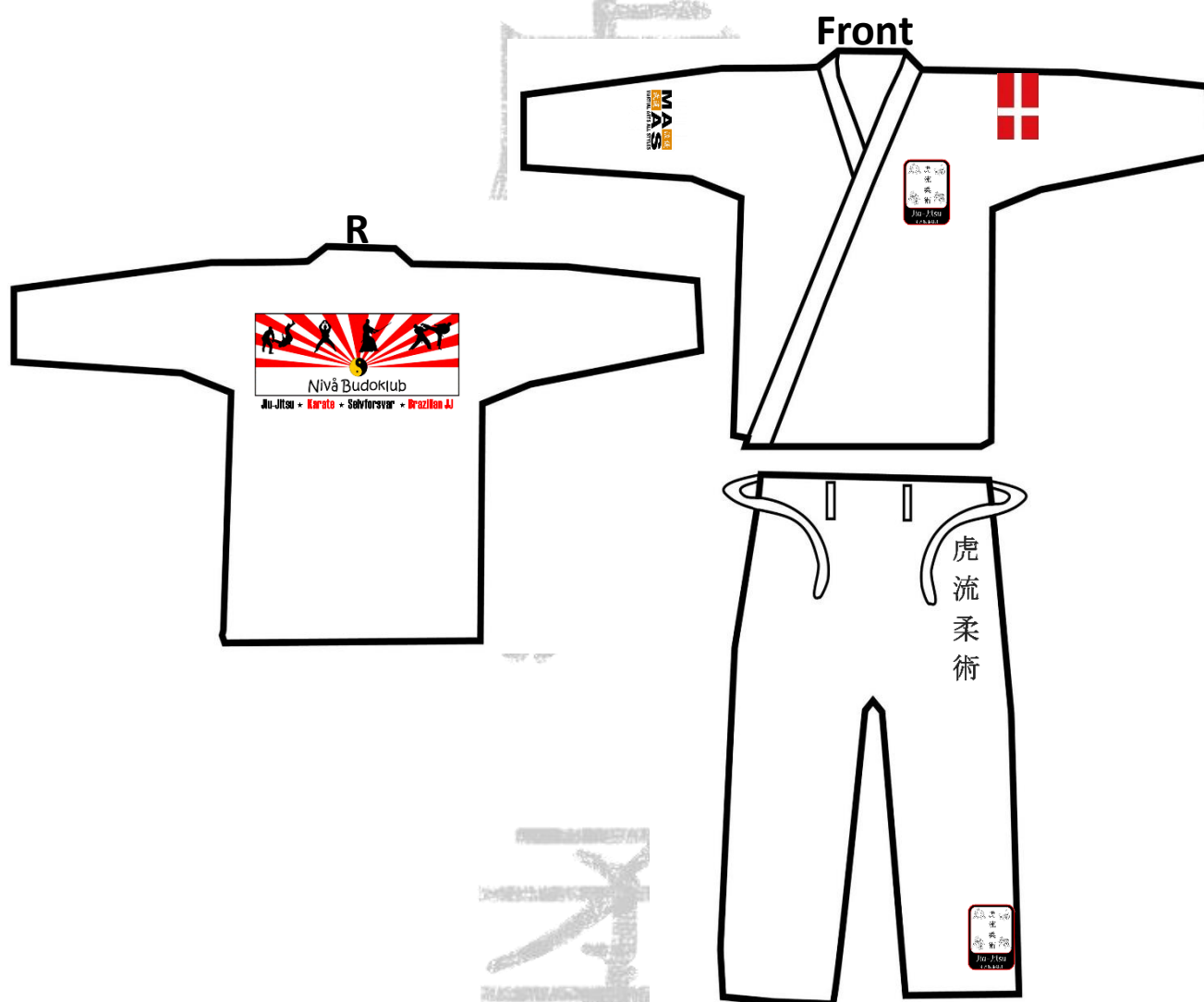


Sådan vasker du din gi sammen

Gi'en kan med fordel vaskes ved 60 grader. Gi'en kan sagtens tørretumbles, dog er der en sandsynlighed for at den krymper lidt. En helt ny Gi krymper ca. 10% ved vask og tørring. Sørg for at din Gi altid er ren, pæn og lugtfri.

Tora Ryu Jiu-Jitsu

Sådan skal mærkerne sidde på din gi



Mærker kan købes igennem din instruktør. Deltager du i klubbeture til andre klubber i ind og udland kræves det at har mærker på din gi.

Klar til træning checkliste.

Kortklippede rene negle hænder og fødder.

Rene fødder.

Lugtfri/ nyvasket gi.

Vand.

Dette for at vi alle kan have en god træning sammen.

Tora Ryu Jiu-Jitsu

虎

Denne bog bedes returneret til:

Nivå Budoklub
Solager 7
DK-2990 Nivaa
Denmark

柔



Jiu-Jitsu ★ **Karate** ★ **Selvforvar** ★ **Brazilian JJ**