PENSUM

5.kyu – 1.Dan

Senior, fra 15 år

柔道

Judo Danmark

Pensum

Gradueringsudvalget har under udarbejdelsen af dette pensum, nedsat en arbejdsgruppe.
I den forbindelse vil vi gerne sige tak til gruppen for deres store indsats.

Dette pensum træder i kraft den 1. maj 2019, og erstatter det tidligere pensum.

Opdateret november 2026.

Illustrationerne i pensum er vejledende.
Oversættelserne er foretaget direkte fra japansk.

På vegne af Gradueringsudvalget
Lars Maagaard

5.kyu, GULT BÆLTE—Senior, side 1

Minimumstid 3 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

O-SOTO-GARI

(Stor udvendig mejning)



O-GOSHI

(Stor hofte)



UKI-GOSHI

(Flydende hofte)



SEOI-NAGE *(MOROTE)*

(Skulderkast (begge hænder))



KATAME-WAZA — Kontrolteknik

OSAE-WAZA — Holdegrebsteknik

KESA-GATAME

(Skærf kontrol)



KUZURE-KESA-GATAME

(Variation af skærf kontrol)



YOKO-SHIHO-GATAME

(Side fire punkts kontrol)



2 VENDETEKNIKKER

Teknikkerne udføres under bevægelse og til bedste side

KENDSKAB TIL

KUMI-KATA — FUNDAMENTALT GREB I GIEN

REI — HILSEN, STÅENDE OG KNÆLENDE

KUZUSHI — ÅBNING, BALANCEBRYDNING

TSUKURI — PLACERING

KAKE — KASTEUDFØRELSE

UCHI-KOMI — GENTAGNE INDGANGE

YAKUSOKU-GEIKO — AFTALTE ØVELSER, LEGEKAMP

DOMMERREGLER BASISUDTRYK

5.kyu, GULT BÆLTE—Senior, side 2

Minimumstid 3 måneder

UKEMI — Faldteknik

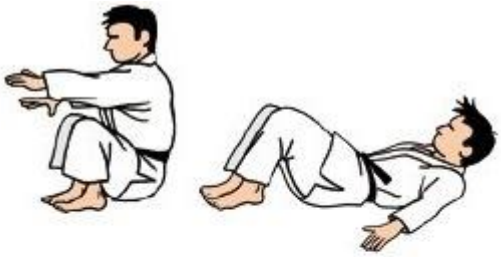
MAE-MAWARI-UKEMI
(Rullefald)



YOKO-UKEMI
(Sidefald)



USHIRO-UKEMI
(Rygfald)



HILSEFORMER



RITSU-REI
(Stående hilsen)



ZAREI
(Knælende hilsen)

4.kyu, ORANGE BÆLTE—Senior, side 1

Minimumstid 5 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

TAI-OTOSHI

(Krop lade falde)



KOSHI-GURUMA

(Hofte hjul)



KO-UCHI-GARI

(Lille indvendig mejning)



O-UCHI-GARI

(Stor indvendig mejning)



KATAME-WAZA — Kontrolteknik

OSAE-WAZA — Holdegrebsteknik

USHIRO-KESA-GATAME

(Omvendt skærf kontrol)



KAMI-SHIHO-GATAME

(Top fire punkts kontrol)



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

(Variation af top fire punkts kontrol)



2 HOLDEGREBSVARIATIONER

Teknikkerne udføres under bevægelse og til begge sider

4.kyu, ORANGE BÆLTE—Senior, side 2

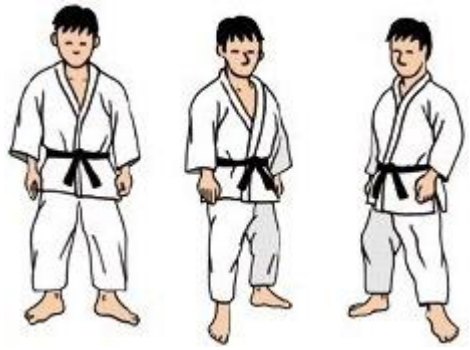
Minimumstid 5 måneder

FUNDAMENTALE POSITIONER

SHIZEN-HONTAI — NATURLIG BASIS POSITION

MIGI-SHIZENTAI — HØJRE BASIS POSITION

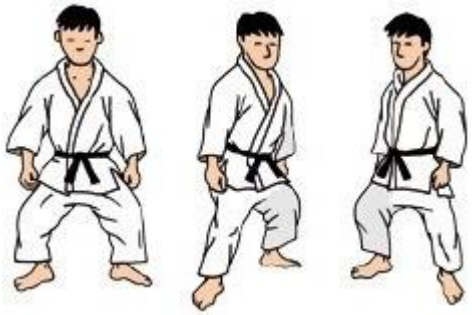
HIDARI-SHIZENTAI — VENSTRE BASIS POSITION



JIGO-HONTAI — BASIS KAMPPOSITION

MIGI-JIGOTAI — HØJRE KAMPPOSITION

HIDARI-JIGOTAI — VENSTRE KAMPPOSITION



KENDSKAB TIL

GRUNDPRINCIPPER I OSAEKOMI-WAZA

FRIGØRELSESTEKNIKKER

TANDOKU-RENSHU — SOLOTRÆNING

KAKARI-GEIKO — ANGRIBE ØVELSER

DOMMERREGLER SOM KÆMPER

AI-YOTSU — SAMME SIDE GREB (HØJRE/HØJRE ELLER VENSTRE/VENSTRE)

KENKA-YOTSU — MODSAT GREB (HØJRE/VENSTRE ELLER VENSTRE/HØJRE)

HIKI-TE — TRÆK ARM / ÆRMEGREB

TSURI-TE — LØFTE / TRÆK ARM / REVERSGREB

3.kyu, GRØNT BÆLTE—Senior, side 1

Minimumstid 5 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

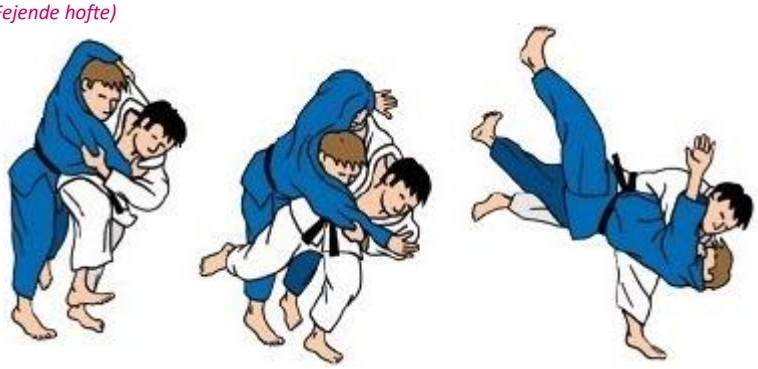
IPPON-SEOI-NAGE

(En arm skulderkast)



HARAI-GOSHI

(Fejende hofte)



SASAE-TSURIKOMI-ASHI

(Blokering løfte trække fod)



DE-ASHI-HARAI

(Fremadgående fodfejning)



KATAME-WAZA — Kontrolteknik

OSAE-WAZA — Holdegrebsteknik

TATE-SHIHO-GATAME

(Ovenpå fire punkts kontrol)



2 HOLDEGREBSVARIATIONER

SHIME-WAZA — Stranguleringsteknik

NAMI-JUJI-JIME

(Normal krydsstrangulering)





GYAKU-JUJI-JIME

(Omvendt krydsstrangulering)

KATA-JUJI-JIME

(Halv krydsstrangulering)



RYO-TE-JIME

(To hånds strangulering)



Teknikkerne udføres under bevægelse og til begge sider

3.kyu, GRØNT BÆLTE—Senior, side 2

Minimumstid 5 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

OKURI-ASHI-HARAI

(Glidende benfejning)



BEVÆGELSESTEKNIK

AYUMI-ASHI — NORMAL GANG

TSUGI-ASHI — FOD FØLGER FOD

TAI-SABAKI — KROPSDREJNINGER

MAE-MAWARI-SABAKI — FORLÆNS KROPSDREJNING

USHIRO-MAWARI-SABAKI — BAGLÆNS KROPSDREJNING

KENDSKAB TIL

GRUNDPRINCIPPER I SHIME-WAZA

FORSVAR MOD SHIME-WAZA

MODKAST

DOMMERREGLER SOM TIDSTAGER OG LISTEFØRER

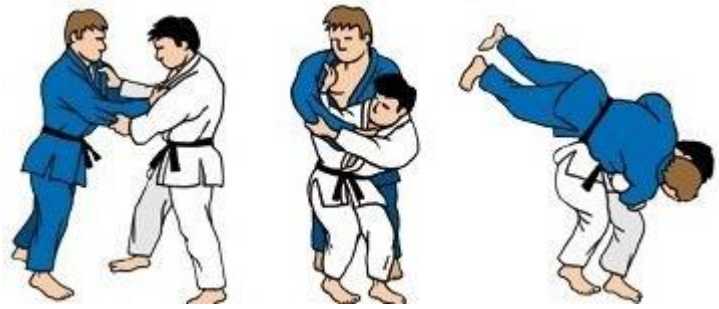
2.kyu, BLÅT BÆLTE—Senior, side 1

Minimumstid 5 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

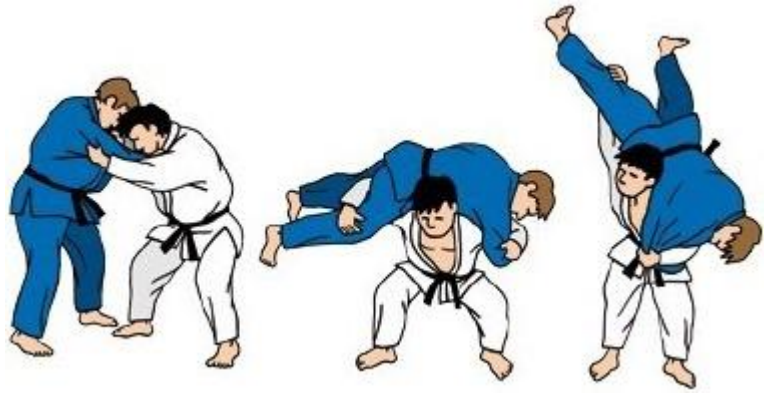
SEOI-NAGE *(ERI)*

(Skulderkast (Revers))



KATA-GURUMA

(Skulder hjul)



SUKUI-NAGE

(Øse kast)



TSURIKOMI-GOSHI

(Løfte trække hofte)



KATAME-WAZA — Kontrolteknik

OSAE-WAZA — Holdegrebsteknik

KATA-GATAME

(Skulder kontrol)



KANSETSU-WAZA — Låseteknik

UDE-GARAMI

(Arm snoning)



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

(Arm strakt arm kontrol)



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

(Arm strakt kryds kontrol)



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

(Arm strakt knæ kontrol)



2.kyu, BLÅT BÆLTE—Senior, side 2

Minimumstid 5 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

UCHI-MATA

(Inderlårs kast)



TOMOE-NAGE

(Cirkel kast)



YOKO-TOMOE-NAGE

(Sideliggende cirkel kast)



Teknikkerne udføres under bevægelse og til begge sider

KENDSKAB TIL

GRUNDPRINCIPPER I KANSETSU-WAZA

FORSVAR MOD KANSETSU-WAZA

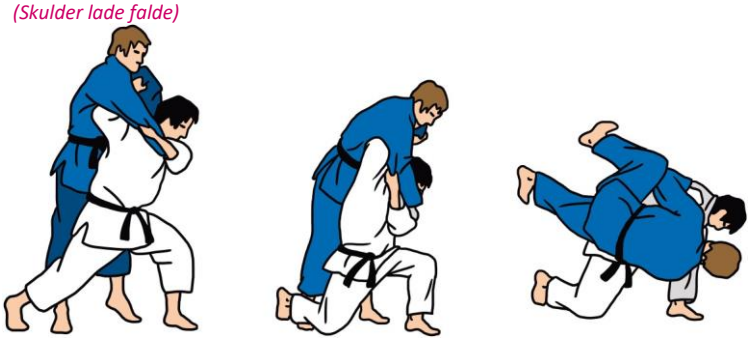
1.kyu, BRUNT BÆLTE—Senior, side 1

Minimumstid 8 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

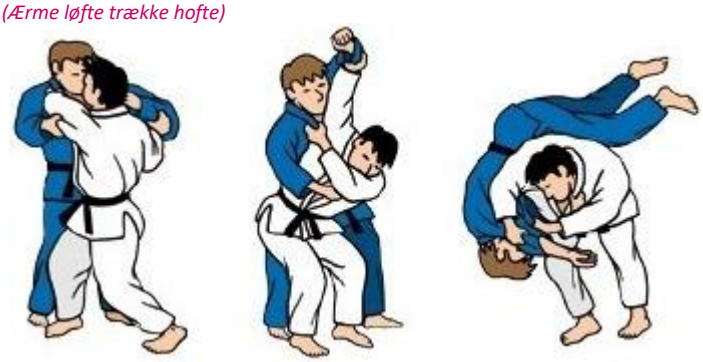
SEOI-OTOSHI

(Skulder lade falde)



SODE-TSURIKOMI-GOSHI

(Ærme løfte trække hofte)



HIZA-GURUMA

(Knæ hjul)



HARAI-TSURIKOMI-ASHI

(Feje løfte trække fod)



KATAME-WAZA — Kontrolteknik

SHIME-WAZA — Stranguleringsteknik

HADAKA-JIME

(Nøgen strangulering)



KATA-HA-JIME

(Samme side strangulering)



OKURI-ERI-JIME

(Glidende revers strangulering)



SANKAKU-JIME

(Trekant strangulering)



1.kyu, BRUNT BÆLTE—Senior, side 2

Minimumstid 8 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

URA-NAGE

(Rygside kast)



HIKIKOMI-GAESHI

(Trække ned kontra)



SOTO-MAKIKOMI

(Udvendig omvikling)



TANI-OTOSHI

(Dal lade falde)



KATAME-WAZA — Kontrolteknik

KANSETSU-WAZA — Låseteknik

WAKI-GATAME

(Armhule kontrol)



HARA-GATAME

(Mave kontrol)



Teknikkerne udføres under bevægelse og til begge sider

KENDSKAB TIL

KAESHI-WAZA — MODKAST

3 FORSKELLIGE TEKNIKKER

RENRAKU-WAZA — KOMBINATIONSTEKNIKKER

3 FORSKELLIGE TEKNIKKER

FUSEGI-WAZA — FORSVARSTEKNIK

1.Dan, SORT BÆLTE—Senior, side 1

Minimumstid 12 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

HANE-GOSHI
(Indspringende hofte)



USHIRO-GOSHI
(Omvendt hofte)



ASHI-GURUMA
(Ben hjul)



YOKO-OTOSHI
(Sideliggende lade falde)



KO-SOTO-GARI
(Lille udvendig mejning)



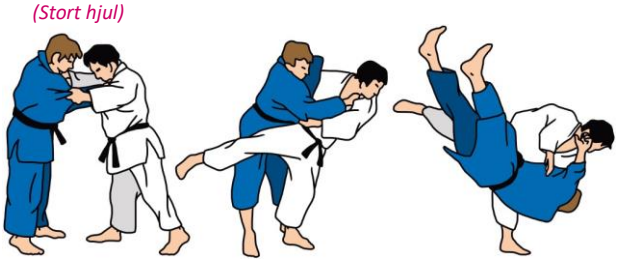
KO-SOTO-GAKE
(Lille udvendig krog)



O-SOTO-GURUMA
(Stort udvendigt hjul)



O-GURUMA
(Stort hjul)



Teknikkerne udføres under bevægelse og til begge sider

KATA

SE GRADUERINGSREGLEMENTET

KENDSKAB TIL

TIDLIGERE PENSUM 5. – 1. KYU

Ordliste – oversættelser

A

Aite	Partner
Arashi	Storm
Ashi	Ben, fod
Atama	Hoved
Ate	Berøre, træffe
Atemi	Angreb i form af slag
Ayumi	Bevægelse fremad

B

Budo	Kampkunst

C

Chikara	Styrke
Chitsai	Lille

D

Dan	Trin, mestergrad
De	Fremad
Do	Vej eller sti
Dojo	Træningssal

E

Eri	Krave, revers

F

Fusegi	Forsvar

G

Gaeshi (kaeshi)	Kontra
Gake	Krog, hænge, blokering
Garami	Snoning
Gari	Mejning
Gatame (katame)	Holde fast, kontrolteknik
Geiko (keiko)	Øvelse
Genki	Energisk, aktiv
Gesa (kesa)	Skærf (diagonalt over krop)
Gokyo	5 hovedpunkter (elevgrader)
Goshi (koshi)	Hofte
Guruma	Hjul
Gyaku	Omvendt, modsat

H

Hadaka	Nøgen, fri
Hane	Fjeder (spring)
Hara	Mave
Harai (barai)	Fejning
Hidari	Venstre
Hiji	Albue
Hiki	Trække
Hishigi	Strække ud
Hiza	Knæ
Hon	Basis, grundlæggende

I

Idori	Siddende stilling
Ippon	Punkt, point

J

Jigotai	Forsvarsstilling
Jime	Strangulering
Joseki (kamiza)	Hædersplads
Ju	Blid, mild
Judo	Mild vej (overført betydning)
Judoka	Judoudøver
Juji	Kryds
Judogi	Judobeklædning
Jushin	Tyngdepunkt

K

Kaeshi (gaeshi)	Kontra
Kakari	Angribe
Kake	Kasteudførelse
Kaku (gaku)	Ankel
Kami	Øverste del, top
Kamiza (joseki)	Hædersplads
Kansetsu	Led (armlås)
Kao	Ansigt
Kata	1. Form, 2. skulder
Kataha	En side
Katame (gatame)	Holde fast, kontrolteknik
Katate	En hånd
Keiko (geiko)	Øvelse
Kesa (gesa)	Skærf (tværs over kroppen)
Ko	Lille
Kodokan	Hovedkvarter for japansk judo
Komi	Indad
Koshi (goshi)	Hofte
Kumi	Tage fat
Kumikata	Fundamentale greb
Kuzure	Variation
Kuzushi	Balancebrydning
Kyu	Elevgrad

M

Ma	Lige
Mae	Fremad
Maki	Rulle
Makura	Pude

M

Manaka	Midtpunkt, omdrejningspunkt
Mata	Inderlår
Mawari	Dreje rundt
Meijin	Ekspert, mester
Mi (tai)	Krop
Migi	Højre
Mizu	Vand
Morote	Begge hænder
Mune	Bryst

N

Nage	Kaste
Name	Bølge
Nami	Normal (placere på linie)
Ne	Liggende
No	Af eller i

O

O	Stor
Obi	Bælte
Okuri	Glidende
Osae	Holde
Osae-komi	Holdegreb
Oshi	Skubbe
Otoshi	Lade falde
Owari	Slut

R

Randori	Fri træning
Rei	Hilsen
Renraku	Kombination
Renshu	Træne
Rensoku	Kombination
Ritsurei	Stående hilsen
Ryote	To hænder
Ryu	Skole

S

Sabaki	Drejning
Sankaku	Triangel
Samurai	Japansk ridder
Sasae	Blokering
Sempai	Ældre træner
Senaka	Ryg
Sensei	Lærer
Senshu	Kæmper, mester
Seoi	Ryg

T

Tachi	Stående
Tachi-ai	Stående kamp
Tai (mi)	Krop
Taiso	Fysisk træning, opvarmning
Tandoku	Solo
Tandoku-renshu	Solotræning
Tani	Dal
Tatami	Måtte
Tate	Lodret, ovenpå
Te	Hånd
Tekubi	Ankel
Tokui	Speciale
Tomoe	Bue
Tori	Angriber
Tsugi	Speciel gangart (fod følger fod)
Tsuki	Støde
Tsukinami	Månedlig
Tsukuri	Placering
Tsuri	Løfte
Tsurikomi	Løfte op og trække ned
Tsuyoi	Stærk

U

Uchi	Indvendig
Uchikomi	Gentage indgange
Ude	Arm
Uke	Offeret
Ukemi	Faldøvelser
Uki	Flydende
Ura	Bagside
Ushiro	Bagfra
Utsuri	Veksle

W

Wakare	Adskille
Waki	Armhule
Waza	Teknik

Y

Yama	Bjerg
Yakusoku	Aftale
Yoko	Side
Yowai	Svag
Yubi	Finger/tå

Z

Zarei	Knælende hilsen
Zazen	Siddende meditation
Zempaku	Underarm
Zori	Sandaler

TAL

Rei	Nul
Ichi	En
Ni	To
San	Tre
Shi	Fire
Go	Fem
Roku	Seks
Shichi	Syv
Hachi	Otte
Kyû	Ni
Jû	Ti
Jûichi	Elleve
Jûni	Tolv
Jûsan	Tretten
Jûshi	Fjorten
Jûgo	Femten
Jûroku	Seksten
Jûnana	Sytten
Jûhachi	Atten
Jûku	Nitten
Nijû	Tyve
Sanjû	Tredive
Shijû	Fyrre
Gojû	Halvtreds
Rokujû	Tres
Schichijû	Halvfjerds
Hachijû	Firs
Kyûjû	Halvfems
Hyaki	Hundrede
Sen	Tusind