# PENSUM

## 5.kyu – 1.kyu

## Børn / Ungdom, 6 – 14 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

Copyright Judo Danmark, Gradueringsudvalget

# 5.kyu, GULT BÆLTE—Børn / Ungdom, side 1

Minimumstid 3 måneder

## NAGE-WAZA — Kasteteknik

O-SOTO-GARI

*(Stor udvendig mejning)*



O-GOSHI

*(Stor hofte)*



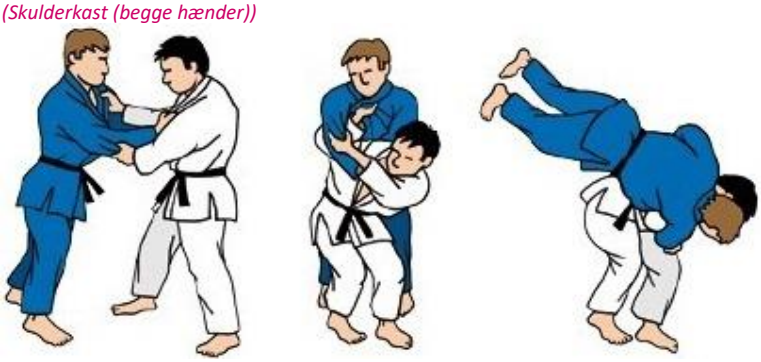
UKI-GOSHI

*(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—Børn / Ungdom, side 2

Minimumstid 3 måneder

## UKEMI — Faldteknik

MAE-MAWARI-UKEMI

*(Rullefald)*



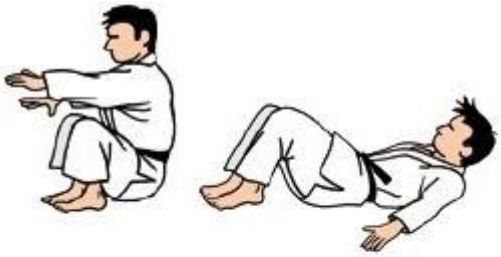
YOKO-UKEMI

*(Sidefald)*



USHIRO-UKEMI

*(Rygfald)*



## HILSEFORMER



RITSU-REI

*(Stående hilsen)*



ZAREI

*(Knælende hilsen)*

# 4.kyu, ORANGE BÆLTE—Børn / Ungdom, 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—Børn / Ungdom, side 2

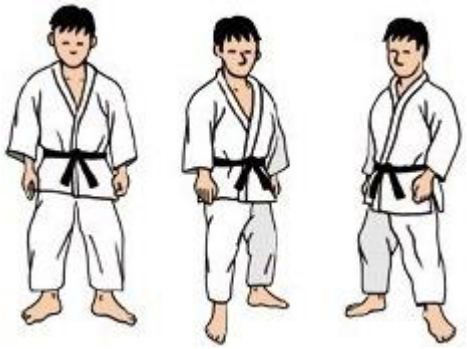
Minimumstid 5 måneder

## FUNDAMENTALE POSITIONER

*SHIZEN-HONTAI — NATURLIG BASIS POSITION*

*MIGI-SHIZENTAI — HØJRE BASIS POSITION*

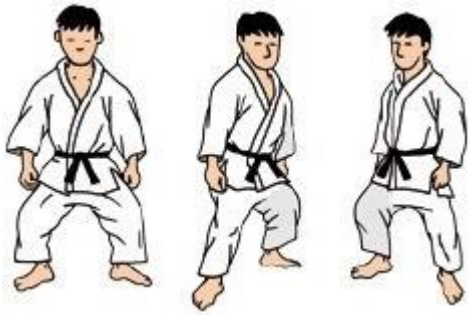
*HIDARI-SHIZENTAI — VENSTRE BASIS POSITION*



*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—Børn / Ungdom, side 1

Minimumstid 5 måneder

## NAGE-WAZA — Kasteteknik

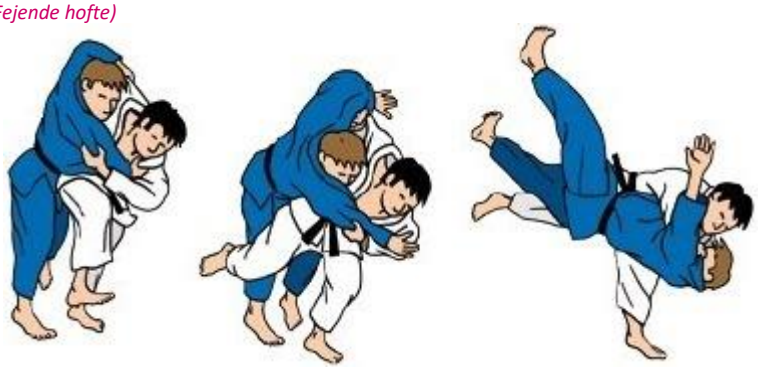
IPPON-SEOI-NAGE

*(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—Børn / Ungdom, 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*

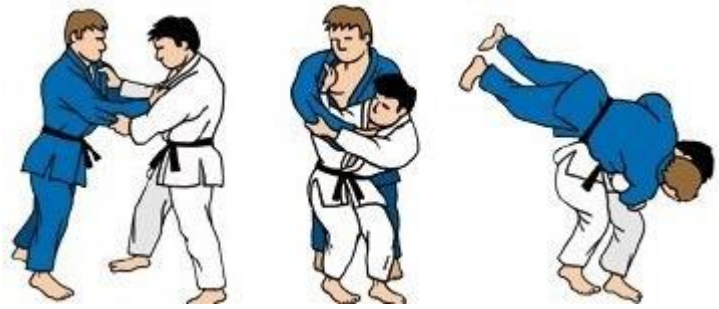
# 2.kyu, BLÅT BÆLTE—Børn / Ungdom, side 1

Minimumstid 5 måneder

## NAGE-WAZA — Kasteteknik

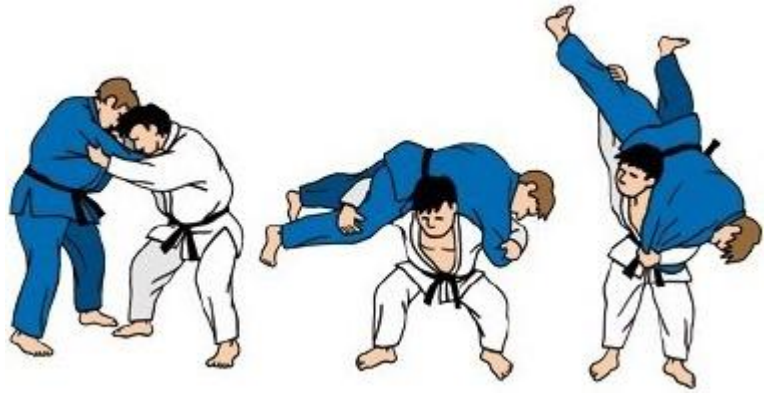
SEOI-NAGE *(ERI)*

*(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—Børn / Ungdom, side 2

Minimumstid 5 måneder

## NAGE-WAZA — Kasteteknik

UCHI-MATA

*(Inderlårs Kast)*



***Teknikkerne udføres under bevægelse og til begge sider***

**KENDSKAB TIL**

*GRUNDPRINCIPPER I KANSETSU-WAZA*

*FORSVAR MOD KANSETSU-WAZA*

# 1.kyu, BRUNT BÆLTE—Børn / Ungdom

Minimumstid 5 måneder

## NAGE-WAZA — Kasteteknik

HIZA-GURUMA

*(Knæ hjul)*



TOMOE-NAGE

*(Cirkel kast)*



YOKO-TOMOE-NAGE

*(Sideliggende cirkel kast)*



URA-NAGE

*(Rygside kast)*



HIKIKOMI-GAESHI

*(Trække ned kontra)*



SOTO-MAKIKOMI

*(Udvendig omvikling)*



TANI-OTOSHI

*(Dal lade falde)*



## KATAME-WAZA — Kontrolteknik

3 VENDETEKNIKKER

3 FRIGØRELSER

***Teknikkerne udføres***
***under bevægelse***
***og til begge sider***

**KENDSKAB TIL**

*FORSTÅELSE AF TRÆNINGSPRINCIPPER*

**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 |