



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 februar 2024.

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 fejning)



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)

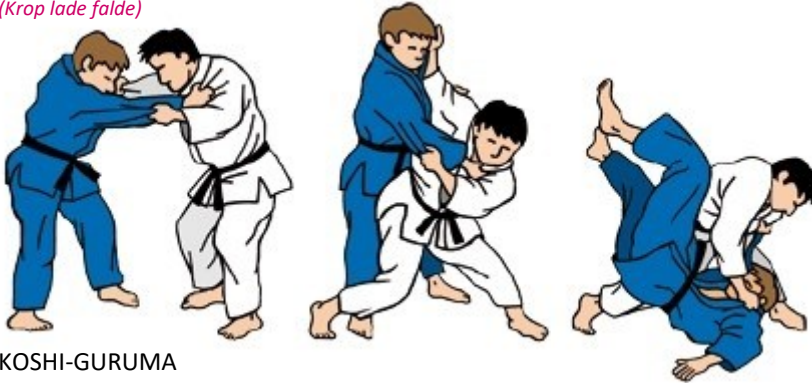
4.kyu, ORANGE BÆLTE—Senior, side 1

Minimumstid 5 måneder

NAGE-WAZA — Kasteteknik

TAI-OTOSHI

(Krop lade falde)



KOSHI-GURUMA

(Hofte hjul)



KO-UCHI-GARI

(Lille indvendig fejning)



O-UCHI-GARI

(Stor indvendig fejning)



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

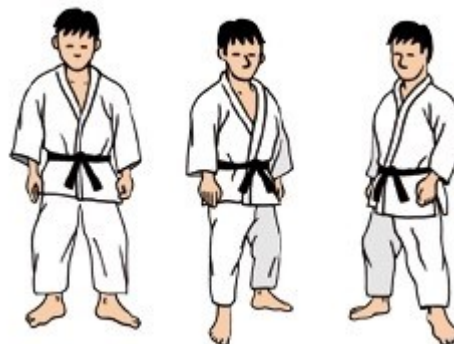
Minimumstid 5 måneder

FUNDAMENTALE POSITIONER

SHIZEN-HONTAI — BASIS POSITION

MIGI-SHIZENTAI — HØJRE BASIS POSITION

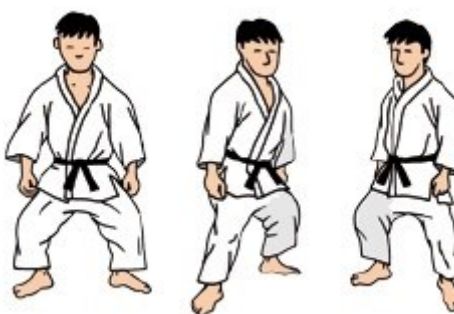
HIDARI-SHIZENTAI — VENSTRE BASIS POSITION



JIGO-HONTAI—BASIS FORSVARSPPOSITION

MIGI-JIGOTAI—HØJRE FORSVARSPPOSITION

HIDARI-JIGOTAI—VENSTRE FORSVARSPPOSITION



KENDSKAB TIL

GRUNDPRINCIPPER I OSAEKOMI-WAZA

FRIGØRELSESTEKNIKKER

TANDOKU-RENSHU — SOLOTRÆNING

KAKARI-GEIKO — ANGRIBE ØVELSER

DOMMERREGLER SOM KÆMPER

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 — Holdegrebstechnik

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)



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*

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

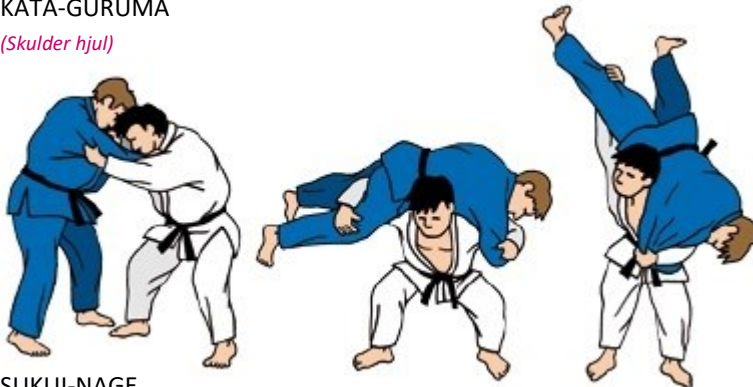
SEOI-NAGE (ERI)

(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

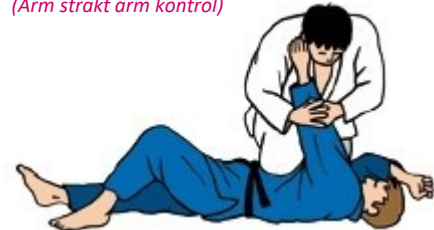
UDE-GARAMI

(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)



KENDSKAB TIL

GRUNDPRINCIPPER I KANSETSU-WAZA

FORSVAR MOD KANSETSU-WAZA

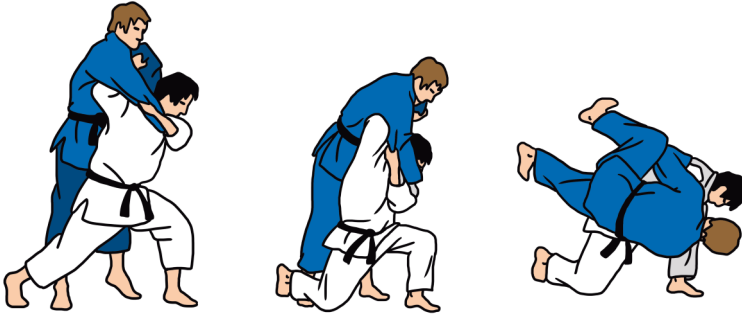
1.kyu, BRUNT BÆLTE—Senior, side 1

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)



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 fejning)



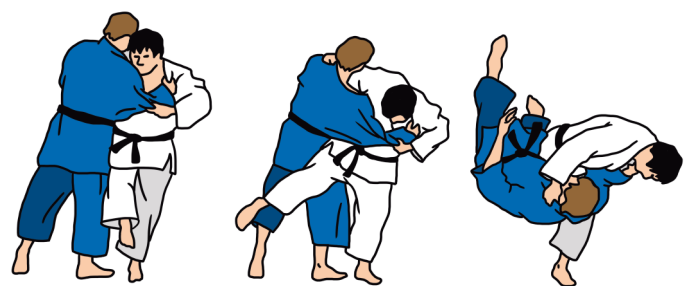
KO-SOTO-GAKE

(Lille udvendig krog)



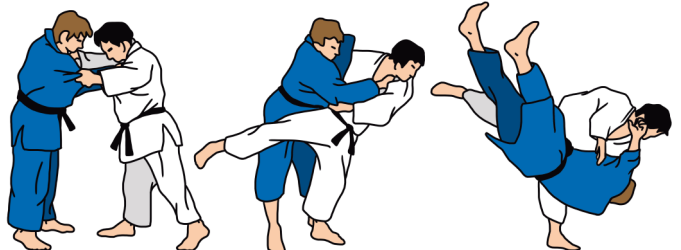
O-SOTO-GURUMA

(Stort udvendigt hjul)



O-GURUMA

(Stort hjul)



KATA

SE GRADUERINGSREGLEMENTET

KENDSKAB TIL

TIDLIGERE PENSUM 5. - 1.KYU

Ordliste - oversættelser

A		Hiki	Trække
Aite	Partner	Hishigi	Strække ud
Arashi	Storm	Hiza	Knæ
Ashi	Ben, fod	Hon	Basis, grundlæggende
Atama	Hoved	I	
Ate	Berøre, træffe	Idori	Siddende stilling
Atemi	Angreb i form af slag	Ippon	Punkt, point
Ayumi	Bevægelse fremad	J	
B		Jigotai	Forsvarsstilling
Budo	Kampkunst	Jime	Strangulering
C		Joseki (kamiza)	Hædersplads
Chikara	Styrke	Ju	Blid, mild
Chitsai	Lille	Judo	Mild vej (overført betydning)
D		Judoka	Judoudøver
Dan	Trin, mestergrad	Juji	Kryds
De	Fremad	Judogi	Judobeklædning
Do	Vej eller sti	Jushin	Tyngdepunkt
Dojo	Træningssal	K	
E		Kaeshi (gaeshi)	Kontra
Eri	Krave, revers	Kakari	Angribe
F		Kake	Kasteudførelse
Fusegi	Forsvar	Kaku (gaku)	Ankel
G		Kami	Øverste del, top
Gaeshi(kaeshi)	Kontra	Kamiza (joseki)	Hædersplads
Gake	Krog, hænge, blokering	Kansetsu	Led (armlås)
Garami	Snoning	Kao	Ansigt
Gari	Fejning	Kata	1. Form, 2. skulder
Gatame (katame)	Holde fast, kontrolteknik	Kataha	En side
Geiko (keiko)	Øvelse	Katame (gatame)	Holde fast, kontrolteknik
Genki	Energisk, aktiv	Katate	En hånd
Gesa (kesa)	Skærf (diagonalt over krop)	Keiko (geiko)	Øvelse
Gokyo	5 hovedpunkter (elevgrader)	Kesa (gesa)	Skærf (tværs over kroppen)
Goshi (koshi)	Hofte	Ko	Lille
Guruma	Hjul	Kodokan	Hovedkvarter for japansk judo
Gyaku	Omvendt, modsat	Komi	Indad
H		Koshi (goshi)	Hofte
Hadaka	Nøgen, fri	Kumi	Tag fat
Hane	Fjeder (spring)	Kumikata	Fundamentale greb
Hara	Mave	Kuzure	Variation
Harai (barai)	Fejning	Kuzushi	Balancebrydning
Hidari	Venstre	Kyu	Elevgrad
Hiji	Albue	M	
		Ma	Lige
		Mae	Fremad
		Maki	Rulle
		Makura	Pude

M		Tachi-ai	Stående kamp
Manaka	Midtpunkt, omdrejningspunkt	Tai (mi)	Krop
Mata	Inderlår	Taiso	Fysisk træning, opvarmning
Mawari	Dreje rundt	Tandoku	Solo
Meijin	Ekspert, mester	Tandoku-renshu	Solotræning
Mi (tai)	Krop	Tani	Dal
Migi	Højre	Tatami	Måtte
Mizu	Vand	Tate	Lodret, ovenpå
Morote	Begge hænder	Te	Hånd
Mune	Bryst	Tekubi	Ankel
		Tokui	Speciale
N		Tomoe	Bue
Nage	Kaste	Tori	Angriber
Name	Bølge	Tsugi	Speciel gangart (fod følger fod)
Nami	Normal (placere på linie)	Tsuki	Støde
Ne	Liggende	Tsukinami	Månedlig
No	Af eller i	Tsukuri	Placering
		Tsuri	Løfte
O		Tsurikomi	Løfte op og trække ned
O	Stor	Tsuyoi	Stærk
Obi	Bælte		
Okuri	Glidende	U	
Osae	Holde	Uchi	Indvendig
Osae-komi	Holdegreb	Uchikomi	Gentage indgange
Oshi	Skubbe	Ude	Arm
Otoshi	Lade falde	Uke	Offeret
Owari	Slut	Ukemi	Faldøvelser
		Uki	Flydende
R		Ura	Bagside
Randori	Fri træning	Ushiro	Bagfra
Rei	Hilsen	Utsuri	Veksle
Renraku	Kombination		
Renshu	Træne	W	
Rensoku	Kombination	Wakare	Adskille
Ritsurei	Stående hilsen	Waki	Armhule
Ryote	To hænder	Waza	Teknik
Ryu	Skole		
		Y	
S		Yama	Bjerg
Sabaki	Drejning	Yakusoku	Aftale
Sankaku	Triangel	Yoko	Side
Samurai	Japansk ridder	Yowai	Svag
Sasae	Blokering	Yubi	Finger/tå
Sempai	Ældre træner		
Senaka	Ryg	Z	
Sensei	Lærer	Zarei	Knælende hilsen
Senshu	Kæmper, mester	Zazen	Siddende meditation
Seoi	Ryg	Zempaku	Underarm
		Zori	Sandaler
T			
Tachi	Stående		

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