

Gradsprogram for 1. Dan

Basisteknikker

kyusho	Påvisning af 15 sårbare punkter (kyusho)
atemi-waza	Seiken-tsukishuto-uchikin-geri mae-geriuraken-uchihiza-geri tateken-tsukihiji-ate yoko-gerinukite-tsuki uraken-tsuki shotei-ate
udvidet atemi-waza	Atemi no kata 1 - 10
osae-waza	Kesa-gatame yoko-gatame kami-shiho-gatame
kansetsu-waza	Kote-gatame kote-hineri kote-gaeshijuji-gatameude-garami ude-gatame waki-gatame Plus 5 valgfri låse
nage-waza	Ogoshiosoto-garisukui-nagekata-seoinagetai-otoshi ouchi-garikouchi-gariharai-goshikoshi-guruma yoko-wakaredeashi-barai uki-waza tsuri-komi-ashi
renko-ho	8 valgfri teknikker
shime-waza	Hadaka-jimejuji-jime kataha-jimeryote-jimeokuri-eri-jime
hodoki	Katate-dori gyaku-katate-dori katate-ryote-dori ryote-dori ushiro-katate-dori ushiro-ryote-dorimae-ryote-jime ushiro-ryote-jimemae-kakae-dori ushiro-kakae-dori

Selvforvarsteknikker

forsvar mod person der kommer truende frem	2 valgfri teknikker
forsvar mod slag og stød	6 valgfri teknikker
forsvar mod spark	5 valgfri teknikker
forsvar mod skub fra siden	2 valgfri teknikker
forsvar mod person der trækker i arme	3 valgfri teknikker
forsvar mod hårgreb	3 valgfri teknikker
forsvar mod kvæler forfra	6 valgfri teknikker
forsvar mod kvæler bagfra	5 valgfri teknikker
forsvar mod kvæler som liggende	6 valgfri teknikker
forsvar mod sidehalsgreb	5 valgfri teknikker
forsvar mod hovedfaldgreb	3 valgfri teknikker
forsvar mod dobbelt Nelson	3 valgfri teknikker
forsvar mod trøjegreb	4 valgfri teknikker
forsvar mod livgreb forfra	6 valgfri teknikker
forsvar mod livgreb bagfra	6 valgfri teknikker
forsvar mod overskrævs siddende	1 valgfri teknik
Forsvars om liggende imod stående	3 valgfri teknikker
forsvar mod stav	5 valgfri teknikker
forsvar mod kniv (trussel)	4 valgfri teknikker
forsvar mod knivstik	4 valgfri teknikker
forsvar mod pistol (trussel)	3 valgfri teknikker

Serier.

taisabaki	serie1 - 2 - 3 - 4
goshin-ho	dai ikkyo dai nikyu
Kata	kihon kata 1 kihon kata 2 (øvelse 1 -6)

Avancerede øvelser.

Kombinationsøvelser	12 serier
Randori (reaktionsøvelser)	20 ukendte angreb
Gulvkamp	Gulvkamp fra knælende kumikata
renraku-waza (kaste kombinationer)	8 valgfri kombinationer
gonosen-waza (modkast)	5 modkast

Forhåndenværende våben

tanbo-jitsu	Tanbo-dori katate-dori gyaku-katate-dori ryote-dori katate-ryote-dori
-------------	---

Pensum for praktisk gradsprøve til 1. Dan

Angående afsnit: Basisteknikker

Der vises det fulde pensum i 3 af emnerne under gruppen Basisteknikker. Hvilke emner, der skal vises, afgøres ved lodtrækning ved prøvens begyndelse.

Angående afsnit: Selvforsvarsteknikker

Der vises det fulde pensum i 6 af emnerne under gruppen Selvforsvarsteknikker. Hvilke emner, der skal vises, afgøres ved lodtrækning ved prøvens begyndelse. Dog skal 2 af emnerne altid være en af følgende: Forsvar mod stav, forsvar mod kniv trussel, forsvar mod knivstik, forsvar mod pistol trussel.

Angående afsnit: Serier

Der skal vises fuldt pensum af alle emnerne under gruppen Serier.

Angående afsnit: Avancerede øvelser

Der skal vises fuldt pensum af alle emner under gruppen Avancerede øvelser.

Angående afsnit: Forhåndenværende våben

Der skal vises fuldt pensum af emnet under gruppen Forhåndenværende våben.

Retningslinier for deltagelse i prøve til 1. Dan

Aspiranten skal indenfor den af forbundet fastsatte tidsgrænse være indstillet til prøve af sin personlige sensei.

Aspiranten skal indenfor den af forbundet fastsatte tidsgrænse have indbetalt det fulde gradueringsgebyr til DJJF.

Aspiranten skal selv medbringe en egnet uke. Denne skal have 3.kyu eller derover, dog må uke ikke have højere grad end den grad aspiranten prøver at opnå. Aspiranten og dennes sensei skal sikre sig, at den valgte uke er i besiddelse af den nødvendige erfaring og dygtighed.

Udover aspiranterne og disses uke samt prøvekommissionen må kun personer inviteret af DJJF være tilstede til prøven.

Såvel aspiranter som disses uke deltager i prøven på egen risiko.