

Gradsprogram for 3. Dan

Basisteknikker.

kyusho	påvisning af 15 sårbare punkter (kyusho)
atemi-waza	seiken-tsuki shuto-uchi kin-geri mae-geri uraken-uchi hiza-geri tateken-tsuki hiji-ate yoko-geri nukite-tsuki uraken-tsuki shotei-ate
udvidet atemi-waza	atemi no kata 1 - 15
osae-waza	kesa-gatame yoko-gatame kami-shiho-gatame
kansetsu-waza	kote-gatame kote-hineri kote-gaeshi juji-gatame ude-garami ude-gatame waki-gatame plus 8 valgfri låse
nage-waza	ogoshi osoto-gari sukui-nage kata-seoinage tai-otoshi ouchi-gari kouchi-gari harai-goshi koshi-guruma yoko-wakare deashi-barai uki-waza tsuri-komi-ashi hane-goshi kata-guruma tomoe-nage tawara-gaeshi ushiro-ogoshi tani-otoshi morote-nage kani-basami
renko-ho	8 valgfri teknikker
shime-waza	hadaka-jime juji-jime kataha-jime ryote-jime okuri-eri-jime
hodoki	katate-dori gyaku-katate-dori katate-ryote-dori ryote-dori ushiro-katate-dori ushiro-ryote-dori mae-ryote-jime ushiro-ryote-jime mae-kakae-dori ushiro-kakae-dori

Selvforsvarsteknikker.

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 hovedfaldsgreb	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
forsvar som 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	serie 1 - 2 - 3 - 4
goshin-ho	dai ikkyo dai nikyo dai sankyo
Kata	kihon kata 1 (fra kamae) kihon kata 2

Avancerede øvelser.

Kombinationsøvelser	15 serier
randori (reaktionsøvelser)	20 ukendte angreb
randori (judo frikamp)	frikamp fra stående kumikata
renraku-waza (kaste kombinationer)	10 valgfri kombinationer
gonosen-waza (modkast)	7 modkast

Fortsætter på næste side...

Forsat fra forrige side...

Forhåndenværende våben

tanbo-jitsu	tanbo-dori katate-dori gyaku-katate-dori ryote-dori katate-ryote-dori ushiro-ryote-dori tsukkake uchikake mae-ryote-jime eri-jime ushiro-eri-dori ushiro-kakae-dori mae-geri
hanbo-jitsu	hanbo-dori katate-dori gyaku-katate-dori ryote-dori katate-ryote-dori mae-kubi-jime ushiro-kakae-dori tsukkake shuto-uchi kin-geri

Pensum for praktisk gradsprøve til 3.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 4 af emnerne under gruppen Selvforsvarsteknikker. Hvilke emner, der skal vises, afgøres ved lodtrækning ved prøvens begyndelse. Dog skal 1 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 3. Dan

Aspiranten skal have bestået en af forbundet anerkendt prøve til 2.Dan. Der skal gå mindst 3 træningssæsoner mellem prøven til 2.Dan og prøven til 3.Dan.

Aspiranten skal have deltaget i mindst 4 kurser anerkendt af forbundet som nationalt eller internationalt jujitsu-kursus.

Aspiranten skal indenfor den af forbundet fastsatte tidsgrænse være indstillet til prøve af sin personlige sensei. Aspiranter, der ikke har en personlig sensei, kan indstille sig selv.

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

Aspiranten skal selv medbringe en egnet uke/uker. Denne/disse 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 prøvekommisionen må kun personer inviteret af DJJF være tilstede til prøven.

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