

Pensum liste til Bamse graduering Lyngby Judo og Ju-Jutsu klub

For at gå til prøven skal man have en medlemsbog (licens) DJU

Teori

Kende Basis regler for god Judo etik

- Judo er noget vi laver i Dojoen
- Hører efter hvad Sensei siger
- Hilsen til træner: Sensei Rei
- Hvornår skal man hilse
- Kan sidde rigtigt og stille til velkomst & afslutning



Kender basis udtryk

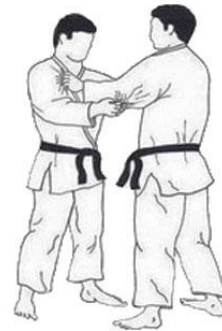
- Hvad betyder judo: "den milde vej"
- Skal kunne navnet på vores dragt: Judo-gi
- Hajime: Gå i gang med at kæmpe
- Matte: Stop med at kæmpe
- Dojo: Stedet hvor der dyrkes Judo-kampsport

Kende til fundamental greb i Gi

Kende til fundamental stilling

3 vigtige regler i Dojoen:

- Man skal tie stille når træneren taler
- Man skal gøre det som træneren siger
- Man skal gå & stå ordentlig i Dojoen



Fundamental greb i gi
(Kumi Kata)

Kende til og kan anvende signal for overgivelse

- To klap i måtten
- Kan vælge at bruge hænder eller fødder

Praktisk prøve

Kan lave forlæns og baglæns kolbøtte
Kan lave baglæns fald (eller noget der ligner)

Kan udføre et holdegreb Kesa gatame eller Kuzure kesa gatame



Pensum for Udvidet Bamsegraduering - eller den 2. bamsegraduering

For at gå til den udvidede bamseprøve skal man være 5 år og have gået til judo i mindst 1 år - og vise at man kan styre sit temperament (eller noget der ligner ;~))

Man skal kunne det gamle pensum (godt) +

- Kunne lave et sidelæns fald (eller noget der ligner)
- Kunne vise et valgfrit judo kast til bedste side (evt. i blød måtte)
- Kunne demonstrere en ne waza kamp.
- Demonstrere korrekt stående og siddende hilsen
- Binde bælte