

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
- 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

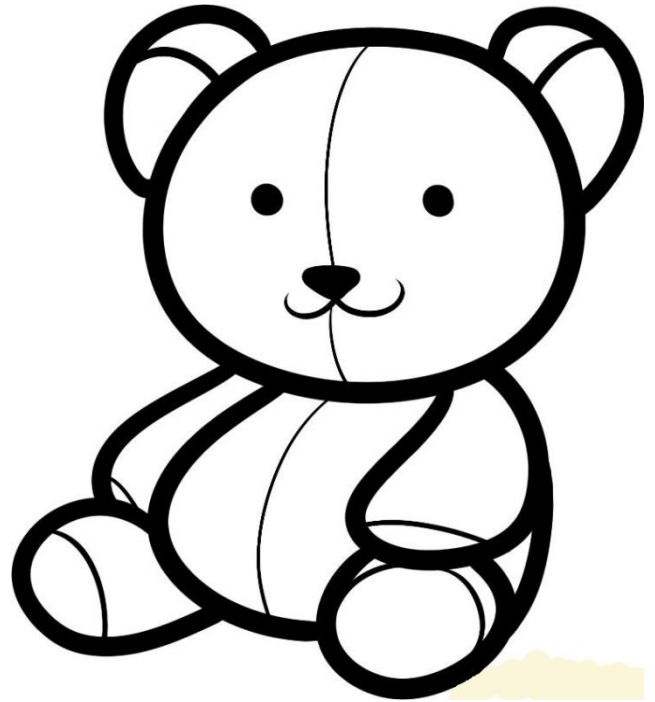
Kende til fundamental stilling

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

Kende til og kan anvende signal for overgivelse

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



Praktisk prøve

Binde bælte (et problem for nogle af dem over 7 år)

Kan lave forlæns og baglæns kolbøtte

Kan lave forlæns rullefald (eller noget der ligner)

Kan lave sidelæns fald (eller noget der ligner)

Kan lave baglæns fald (eller noget der ligner)

Kan udføre et holdegreb Kesa gatame eller Kuzure kesa gatame

Kan arbejde sig fri af holdegreb

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 vise et valgfrit judo kast til bedste side (evt. i blød måtte)
- Kunne det japanske navn og det danske.
- Vide hvad judo betyder - og den overførte betydning
- Kunne demonstrere en ne waza kamp.
- demonstrere korrekt stående og siddende hilsen