



BASISTEKNIKKER- BASIC/KIHON I JJN JU JITSU

Ved siden av konkrete krav for hver grad bygger hele systemet på å utvikle ferdigheter via det vi kaller BASISTEKNIKKER. Den Japanske betegnelsen er Kihon waza.

Gruppe 1 Fallteknikk og bevegelsesoppgaver

Gruppe 2 Forflytninger, blokkeringer og unnvikelser

Gruppe 3 Slag og spark

Gruppe 4 Kast og fellinger

Gruppe 5 På bakken

Gruppe 1 Fallteknikk og bevegelsesoppgaver (UKEMI WAZA)

- Volt forover- kaiten mae ukemi
- Volt bakover- kaiten ushiro ukemi
- Sideveis fall- yoko ukemi
- Ryggfall- ushiro ukemi
- Teknisk oppgang- tachi agari (reise seg opp)
- Ulike turnøvelser som håndstående, slå hjul osv.

Strategien er:

Å utvikle god kroppskontroll som igjen gjør deg i stand til å håndtere fall og harde kast uten å skade deg selv. Dette vil også gjøre deg i bedre stand til å tåle større treningspåkjenninger. I tillegg er det viktig å utvikle orienteringsevnen når du befinner deg på bakken etter at du har blitt kastet, dyttet eller falt i bakken.

Øvelser kan trenes inn med og uten partner.

Gruppe 2 Forflytninger, blokkeringer og unnvikelser- (SHINTAI/SABAKI)

- Forflytningsdrill-shintai. Store kroppsbevegelser, trener styrke og spenst, samt timing.
- Blokkeringsdrill- uke waza.
- Veggsparring- korte hodebevegelser (slip), avledninger, kroppsruller med mer.

Strategien er:

Å utvikle evnen til å bevege seg unna angriper i god balanse med optimal sikkerhet. Ved å være i bevegelse vil du være vanskeligere å treffe fremfor å være stillestående. Gjennom sone jobbingen hvor vi som regel starter i sone 4 og i verste fall ender opp i sone 1 handler det mye om å kunne bevege seg unna slag evt. Spark. Grunnleggende strategi er basert på bevegelse under god balanse i

avstand utenfor angriperes rekkevidde. Alltid god guard. Under begrensede bevegelsesmuligheter utføres avledninger og korte hodebevegelser med en sterk guard.

I sone 1 og 2 jobbes det mer med hodeguard, kroppsruller og blokkeringer. Formålet er å få kontroll som innebærer oppfølging med kast eller å komme seg unna.

Gruppe 3 Slag og spark- (TSUKI / GERI WAZA)

Strategien er:

Å utvikle evnen til å kunne stoppe angriper med slag og spark. Varierende enkeltteknikker og kombinasjoner trenes inn slik at bruk av kraft tilpasses den aktuelle situasjonen.

- Slagserie i 1,2,3,4,5 og 6 slag. Rette slag, hooks og uppercuts. Spesiell fokus på tobi komi zuki og gyaku zuki.
- Rette spark- mae geri
- Rund spark- mawashi geri
- Side spark- yoko geri

Slag og sparkkombinasjoner trenes i nær sammenheng med forflytninger, blokkeringer og avledninger. Disse tingene settes sammen i en rekke kombinasjoner og mulighetene er mange.

Gruppe 4 Kast og fellinger- NAGE WAZA

Strategien er:

Å kaste og kontrollere så sikkert som mulig. Sikkert i denne sammenheng er å prioritere kast som ikke medfører for stor risiko for selv å falle eller miste balansen.

- O soto o toshi
- Hiki o toshi
- Grepsforståelse (kumi waza). Riktige grep i forhold til kastet som skal utføres er viktig. I tillegg er tanken at ulike grep i angriper skal sikre god beskyttelse.
- Balansebrytninger (kuzuchi). Grepet, draget og kroppsbvevegelsen bidrar til å øke sjansene til å kunne kaste en angriper.

Gruppe 5 På bakken- NE WAZA

Strategien er:

Formålet med bakkejobbingen er å få hurtigst mulig kontroll på situasjonen ved å komme seg opp på bena uten å bli skadet underveis.

- Forskjellige posisjoner nede (osaekomi waza) via hon kesa gatame, yoko gatame, ushiro kesa gatame og tate shio gatame. Det skal alltid være mulig å komme opp via magekontroll. Trenes i en drill.
- Kontroll av angriper fra egen guard- samt svep. Kontroll ved hjelp av kne.
- Kontroll fra angriperes guard. Opp i stående posisjon.
- Forsvar fra angriperes tate shio gatame. Hoftestøt og svep.

Kontrollposisjoner nede. Det er helt vesentlig at vi har gode posisjoner og derav gode kontrollmuligheter før vi tenker kontrollgrep (gatame).

Ved alle kontrollgrep bør du ha muligheter til raskt å komme deg opp.