

Nyt Ju-Jutsu pensum pr. 28-08-2022

I januar 2018 startede vi et fælles projekt op med revidering af vores Ju-Jutsu pensum. Der blev nedsat en række arbejdsgrupper, som kom med forslag til justeringer for udvalgte områder. Alt dette er blevet samlet, trænet, diskuteret, afprøvet og justeret indtil det nu er kommet i den første endelige udgave. Fra sæsonstart 2022 træner alle efter dette pensum! Graduering kan fortsat vælges enten at være efter "gammelt" pensum eller dette pensum indtil sommer-gradueringen 2023.

Det første færdige resultat af arbejdet er nu tilgængeligt med det pensum dateret "2022-08.28". Der mangler dog flere ting, f.eks. justering af videoer med ændringerne. Disse vil løbende blive frigivet i den kommende tid.

Ændringerne:

- **Aiki Waza**
Vi har omdøbt Aikido til Aiki Waza for at slippe den tidligere faste kobling til en bestemt aikido stilart, da teknikkerne er mere "Ju-Jutsu rettede" end den rene stilart. Teknikkerne er nu opdelt i tre familier baseret på fælles træk.
- **Atemi Waza**
Atemi Kihon er omdøbt for konsekvent navngivning. Vi har taget nogle flere ting fra boksnings og kickboxing ind i grundskolen – specielt ift. undvigelse, beskyttelse og kombinationer. Fra den tidligere lidt mere fast karate stand er der nu mere fokus på flow og bevægelighed – naturligvis uden at glemme hoften og hvor energien kommer fra.
- **Nage Waza**
Nage Kihon er omdøbt for konsekvent navngivning. Der er kun få justeringer til nage waza – primært flyttet nogle teknikker til andre bæltter.
- **Ne Waza**
Der er kommet meget mere bevægelighed ind i gulv-teknikkerne med bl.a. frigørelser og skift mellem forskellige holdegreb. I de højere bæltter er der desuden kommet "nye" teknikker (ift. Ju-Jutsu) til.
- **Selvforvar**
Der er lavet et alternativt gult bælte, som kan bruges sammen med et selvforsvarskursus, hvor klubberne kan vælge at tilbyde deltagerne at fortsætte i klubben og bygge direkte oven på kurset på vej til et gult bælte. De efterfølgende bæltter kører videre som det normale pensum.
- **Teknikker**
Vi har justeret teknikkerne, så de passer med de ændringer, som vi har lavet til grundskolerne. Vi har desuden reduceret lidt i antallet af teknikker og lagt nogle teknikker på gulv ind.
- **Understøttende beskrivelser**
Vi har tilføjet beskrivelser om grundprincipper for at fastholde de tanker, som ligger bagved også fremadrettet. Disse vil løbende blive frigivet sammen med pensum i løbet af den kommende sæson efterhånden, som de bliver justeret til ift. erfaringerne under træningen.

*John Dalsgaard
Sekretær i Stilartsudvalg Ju-Jutsu
Gradueringsansvarlig Øst*