

## Justeringer til Ju-Jutsu pensum pr. 31-12-2022

Godt Nytår!

Hermed kommer anden opdatering af pensum siden det blev frigivet i første færdig version 28. august 2022.

Vi har ikke fået særligt mange tilbagemeldinger på Kodomo-pensum, så det forsætter i den nuværende form med udgangspunktet i voksen-pensum. Derfor er justeringer til voksen-pensum også afspejlet i de relevante bæltter direkte i kodomo-pensum.

I det fulde pensum er følgende justeringer foretaget:

- **Nage Waza**  
Videreføringsteknikker til 3. kyu, 2. kyu og 1. dan er nu blevet koordineret, så ikke de alle har O Soto Gari + Harai Goshi. Til dan-graderne har vi i øvrigt givet nogle valgfriheder i nogle af videreføringerne.
- **Rækkefølge**  
Vi har valgt at justere rækkefølgen af teknikker til gradueringen og flyttet Atemi waza op som første grundskole efter Ukemi, da vi mener det er en mere naturlig start på en graduering. Dette er justeret igennem i pensum til alle bæltter, oversigter og dommerskemaer.
- **Dommerlister**  
Vi har udvidet med endnu en karakter (4 = sublimt), primært til brug for de højere grader, hvor der nogle gange er et ønske om at kunne angive denne yderligere skelnen. For børnene har vi angivet markering af "point", så det er nemmere for alle gradueringsdommere at følge en ensartet metode.
- **"Om" artikler**  
Vi har udarbejdet de første baggrundsartikler om udvalgte områder i vores pensum. Hensigten med denne type artikler er, at vi bedre kan fastholde nogle af tankerne og principperne bag pensum. I denne omgang er det de første områder: Atemi waza, Aiki waza, JJ fight og frit forsvar. Arbejdet med disse artikler vil fortsætte i den nærmeste fremtid – både med justeringer til de vedlagte såvel som færdiggørelse af flere områder, som ikke er med i denne omgang.

Alle ark i pensum vil herefter være mærket med datoen "2022-12-31". **Kun** denne udgave vil være gyldig. **Alle andre** udgaver skal **kasseres!**

Ud over det vedlagte er det værd at nævne, at der er et udvalgt i gang med at opdatere rollinge-pensum. Endeligt er vi gået i gang med at se på rammer, indhold og form af 3-5. dans gradueringer.

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