

Undervisningsmateriale

JU-JITSU I SKOLEN

- Idrætsspecifik opkvalificerende uddannelse for lærere og pædagoger



DJU
Dansk Judo &
Ju-Jitsu Union

**Udgiver**

Ju-Jitsu Danmark

Adresse

Ju-Jitsu Danmark
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

Foto

Lynge Foto v/ Jens Erik Rasmussen
Judo Danmark

Forfattere

Chris Lundshøj
Birgitte Dalsgaard

Redaktion

Karina Sørensen

Layout

Formegon ApS

Tryk

Formegon ApS

INDHOLDSFORTEGNELSE



INDLEDNING	4	LEKTIONSPLAN	14
JAPANSK ORDLISTE	5	OPVARMNING	14
SPORTEN	6	LEKTION 1	15
BÆLTEGRADER	7	Tema slag, spark og parader	
HVAD BRUGES JU-JITSU TIL?	8	LEKTION 2	20
PRINCIPPER I SELVFORSVAR	9	Repetition af slag, spark og parader samt frigørelser og chokeringer	
NØDVÆRGERET OG DENS BETYDNING	10	LEKTION 3	25
TIPS OG TRICK TIL UNDERVISNINGEN	11	Repetition lektion 1 og 2 samt teknikker	
Godt at vide - praktiske oplysninger		LEKTION 4	29
Regler		Repetition lektion 1, 2 og 3 samt teknikker	
LÆRINGSMÅL	13	GENERELT	32
Forslag til hjemmeopgave for udskoling		LINKS	33
Forslag til teori til udskoling			

INDLEDNING



Formålet med dette undervisningsmateriale er at give et basalt kendskab til Ju-Jitsu, herunder gængse japanske ord i undervisningsøjemed, sportens baggrund, principper, etikette og regler samt en lektionsplan.

Undervisningsmateriale vil, sammen med et undervisningsforløb, opfylde adskillige læringsmål for faget idræt. De yngre elever kan bl.a. blive i stand til at udøve sammensatte kropsbevægelser. Målet med disse bevægelsesmønstre er, at ele-

verne kan indgå aktivt i en idrætskultur, der handler om fællesskab. Derudover vil eleverne få mulighed for at få en forståelse for, hvad sport gør for kroppens fysik og velvære. For de ældre elever vil det handle mere om komplekse øvelser, hvor de kan blive i stand til at analysere og sætte idrætsaktiviteterne i perspektiv i forhold til andre idrætskulturer. De har mulighed for at opnå en dybere forståelse for samspillet mellem træning, krop, sundhed og trivsel.

Ju-Jitsu stammer fra Japan og er sammensat af to japanske tegn 柔術. Det første tegn, "Jū" (柔), kan oversættes som "mild, blid, smidig, fleksibel, bøjelig eller føjelig". Det andet tegn "Jitsu" (術), kan oversættes til "kunst" eller "teknik". I Ju-Jitsu handler det om at benytte modstanderens vægt og styrke, dvs. personens energi, imod dem selv frem for sin egen styrke.

JAPANSK ORDLISTE



Til højre er oplistet gængse japanske ord, som kan bruges i undervisningen til at skabe den japanske ramme for sporten.

JAPANSK

Dan (grad)
 Dōjō
 Hajime
 Kiai
 Kyū (grad)
 Mae geri
 Matte
 Mawashi geri
 Mokusō
 Rei
 Seiza

Sensei
 Tatami
 Tori
 Uke

DANSK

Mestergrad
 Træningssal
 Begynd, start
 (Kamp) råb, kampånd
 Elevgrad
 Frontspark
 Vent, stop
 Cirkelspark
 Mediter
 Buk (som vi udfører ved start og slut)
 Siddestilling med benene pallet under lårene, så man sidder på fødderne med knæene
 Instruktør/lærer
 Måtte (hvorpå man træner)
 Forsvarer
 Angriber

SPORTEN



Ju-Jitsu er den internationale betegnelse for de aktiviteter, vi i Danmark kender som Ju-Jutsu og Jiu-Jitsu. Ju-Jitsu menes at være 4.000 år gammel, og sportsgrenen blev trænet og anvendt af de japanske samuraier indtil 1878. Sporten er kendt som selvforsvar igennem mange år over hele verden.

Sporten kom til Danmark i starten af 1900-tallet, og den blev dyrket af mange frihedskæmpere under 2. Verdenskrig og er senere blevet dyrket af det danske

politi og militær. På verdensplan dyrker cirka 1 million mennesker en eller anden form for Ju-Jitsu. I Danmark har vi cirka 5-6.000 aktive udøvere, der dyrker en eller anden form for Ju-Jitsu. Danmark er langt fremme internationalt og vinder jævnligt medaljer til de store mesterskaber.

Ju-Jitsu trænes på mætter, kaldet tatami, der er specielt konstrueret, så udøverne ikke slår sig til træning og i kamp. Der kæmpes i en dragt, også kaldt en gi.

Gien består af en jakke, bukser, bælte og for pigernes vedkommende også en hvid t-shirt under gi-jakken. Gien, især jakken, er forstærket, da udøverne ofte kaster modstanderen ved træk eller ryk i jakken.

BÆLTEGRADER



Til gien hører der også et bælte.

Bæltet er et synligt bevis for den enkeltes kundskab. Bæltet forhindrer skader, når man viser respekt for sin makker. Uke og tori (angriber og forsvarer) kan se hinandens kunnen og til enhver tid tage hensyn; den mere erfarne over for den mindre erfarne makker. Dét at vise hensyn gælder selvfølgelig også, hvis man ikke er lige gamle.

En tommelfingerregel er, at jo mørkere bæltet er, desto længere er udøveren nået. Farvede bælte, kyugrader, kaldes elevgrader og sorte bælte, dangrader, kaldes mestergrader.

Alle starter med det hvide bælte og graderes/testes til den næste bæltefarve, og den næste osv.

Kyu grader	6. kyu	5. kyu	4. kyu	3. kyu	2. kyu	1. kyu
Bæltefarve						
Dan grader	1. dan	2. dan	3. dan	4. dan	5. dan	
Bæltefarve						
	6. dan	7. dan	8. dan	9. dan	10. dan	
Bæltefarve						

■ HVAD BRUGES JU-JITSU TIL?



Ju-Jitsu er en gammel sportsgren, som stiller store krav til koncentration, balance og kropsbevidsthed. I det daglige bruges Ju-Jitsu som motion til at komme i form, få bedre selvværd, motorik og koordination m.v. samt som selvforvar og konkurrencer, herunder Fighting, DUO-games, ne-waza, reaktionsbaner og kata.

I idrætsundervisningen kan Ju-Jitsu med fordel bruges til at forbedre elevernes motoriske niveau indenfor alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer samt krop, træning og trivsel på en ny og sjov måde. Ju-Jitsu kan hjælpe til forbedring af elevernes grundform, sundhed og trivsel. Ydermere får eleverne mulighed for at udvikle grundlæggende,

komplekse og sammensatte bevægelsesmønstre gennem en alsidig idrætspraksis, som Ju-Jitsu er.

Læs eventuelt mere om de forskellige discipliner på www.ju-jitsu.dk.

PRINCIPPER I SELVFORSVAR



Ju-Jitsu handler om at forsvare sig selv mod et angreb. Et forsvar er en reaktion på et angreb. Et angreb kan f.eks. være en overhængende fare, som vi reagerer på eller en omklamring, som vi vil væk fra ved at chokere angriberen for derefter at lave en frigørelsesteknik. Målet er at få overtaget og overblikket over situationen.

Undervisning i selvforsvar er med henblik på at lære samt få kendskab til grundlæggende teknikker og principper til at forsvare sig selv, hvis det er bliver nødvendigt. Målsætningen er at blive bedre i stand til at håndtere en truede situation og modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb. Der skal altid tages udgangspunkt i elevernes alder og fysiske form.

Der skelnes mellem aktivt og passivt selvforsvar. Ved passivt selvforsvar undgår man at skade angriberen så vidt det er muligt. Man forsøger at afværge angrebet, uden at gøre skade på angriberen.

Ved aktivt selvforsvar forsøger man at modstå angriberen. Aktivt selvforsvar forstås ved, at den angrebne selv går til "angreb" og pacificerer angriberen.

Ved undervisning i selvforsvarsteknikker skal det så vidt muligt være baseret på realisme i forhold til angreb, der kan forekomme i den virkelige verden. Udbyttet er bl.a. forbedret fysisk og psykisk velvære, stressreducerende, øget fokus, overblik, beslutsomhed, selvtillid, selvsikkerhed, selvkontrol og selvværd. Ju-Jitsu er for alle!

Eksempler på passivt forsvar:

- At løbe sin vej
- At tale en situation ned
- At råbe

Eksempler på aktivt forsvar:

- At skabe fysisk modstand
- At slå eller sparke modstanderen
- At vride armen om på angriberen (armlås) og føre ham ned på jorden

■ NØDVÆRGERET OG DENS BETYDNING



Når man lærer kampsport, er det en god idé at kende til nødværgeretten.

Hvad betyder nødværge egentlig? Nødværge kan godt oversættes til: "at forsvare sig selv". Det vil sige, at man som udgangspunkt ikke kan blive dømt for at forsvare sig selv.

I paragraf 13 i straffeloven står følgende om nødværge:

- Handlinger foretaget i nødværge er straffri, for så vidt de har været nødvendige for at modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb og ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyn til

angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgodes betydning er forsvarligt.

- Stk. 2. Overskrider nogen grænserne for lovligt nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse.
- Stk.3. Tilsvarende regler finder anvendelse på handlinger, som er nødvendige for på retmæssig måde at skaffe lovlige påbud adlydt, iværksætte en lovlig pågribelse eller hindre en fanges eller tvangsanbragt persons rømning.

Eksempel:

En person angriber dig, en anden person eller dit hjem, og du foretager en handling for at forsvare dig selv eller en anden.

Den handling, du foretager som forsvarer, må ikke være mere voldsom eller voldelig end den handling, som den der angriber, har brugt.

I Straffeloven står der, at den nødværge du bruger skal være: "Nødvendig og forsvarligt".

TIPS OG TRICK TIL UNDERVISNINGEN



Prøv at bruge de japanske udtryk. Det kan gøre, at eleverne synes, at det bliver endnu sjovere og spændende at have Ju-Jitsu i undervisningen.

Det skal være sjovt at lære Ju-Jitsu. Men du skal være opmærksom på at til kampsport bør der også være en sund disciplin, hvor eleverne ikke bare pjatter men lytter efter, når du forklarer og viser en teknik. Når eleverne selv skal træne teknikken, skal de også tage det seriøst, fordi det er kampsport, som kan gøre ondt, hvis de ikke er koncentrerede.

”Den gode makker” er et vigtigt begreb i Ju-Jitsu. For at lære teknikkerne er eleverne nødt til at være gode makkere for hinanden. Ved f.eks. at lave et hurtigt og ukontrolleret angreb eller forsvar øges risikoen for skader. Hvis ikke eleverne træner teknikkerne roligt og kontrolleret, lærer de heller ikke at kunne udføre dem hurtigt og effektivt på et senere tidspunkt.

Det er vigtigt indimellem at skifte makker, men du skal være opmærksom på, at nogle elever træner rigtig godt sammen, mens andre af en eller anden grund har sværere ved at samarbejde. Der kan være elever, som slet ikke kan få teknikken til at fungere, før de måske har prøvet den med en anden makker.

Godt at vide – praktiske oplysninger

Der anbefales følgende i forbindelse med undervisningen:

- Opvarmningen kan foregå med indendørs sko, men når der sparkes på puder skal det være uden sko, ellers går puderne i stykker
- Træningstøj der kan tåle at blive hevet i – ingen knapper, lynlås eller lignende
- Ingen smykker
- Løst hår er sat op med hårelastik
- Bør medbringe en plastikflaske med vand

REGLER

To klap på modstanderen betyder ”stop”. Den elev, som udfører teknikken stopper, så der ikke sker skader. Det er vigtigt, at udføre teknikkerne med tilpas hårdhed, således at eleverne får følelsen af, at teknikkerne virker. Vær opmærksom på, at nogle elever kan være hypermobile, mens andre kan være meget usmidige.

Ingen forlader lokalet uden at sige det til instruktøren, så instruktøren af sikkerhedsmæssige grunde altid ved, hvor eleverne er.



LÆRINGSMÅL



Dette undervisningsmateriale, understøttet af undervisningsforløbet i Ju-Jitsu, berører læringsmål under alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer samt krop, træning og trivsel. Herunder er de læringsmål, som undervisningen berører, opstillet for indskoling, mellemtrin og udskoling:

For de yngre elever (indskoling og mellemtrin):

- Deltage aktivt i basale og alsidige bevægelser
- Anvende sammensatte kropsbevægelser
- Indgå aktivt i idrættens kultur og fællesskab
- Forståelse for hvad sport og fysisk aktivitet gør for kroppens grundform, sundhed og velvære

For de ældre elever (udskoling):

- Anvende sammensatte kropsbevægelser og komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af idrætsaktiviteter
- Blive i stand til at analysere idrætskulturelle værdier og normer
- Sætte idrætsaktiviteterne i perspektiv i forhold til andre idrætskulturer i samfundet
- Forståelse for samspillet mellem træning, krop, sundhed og trivsel.

Forslag til teori til udskoling

Når man lærer kampsport, er det en god ide at have kendskab til nødværgeretten. Eleverne i udskoling kan med fordel som teori lære nødværgeretten og dens betydning. Hvad betyder nødværge egentlig? Hvordan forstår eleverne nødværgeretten?

Læs mere i afsnittet om Nødværgeret og dens betydning.

Forslag til hjemmeopgave for udskoling

I arbejdet med forskellige idrætsdiscipliner skal du søge at opnå større kendskab til disciplinen forankring i samfundet, både nationalt og lokalt. Du må i indestående opgave bruge både bøger, internet, klubber osv.

- Hvorfra stammer Ju-Jitsu fra? (Land, årstal)
- Hvor mange dyrker Ju-Jitsu i Danmark?
- Hvad hedder den nationale sektion og union? (Navn, hjemmeside(r), antal udøvere)
- Hvad karakteriserer Ju-Jitsu?
- Hvad er forskellen på Judo og Ju-jitsu?
- Hvor kan du gå til Ju-Jitsu i dit lokalområde?

LEKTIONSPLAN

Dette materiale lægger op til, at eleverne har 4 lektioner á ca. 65-75 aktive minutter.

Lektionsplanerne kan bruges på alle alderstrin, men kravet til detaljeniveauet bør afhænge af elevernes alder - det samme gælder valget af opvarmningsøvelser og træningslege.

Se gode øvelser og træningslege til ju-jitsu på din smartphone!. Download DIF app'en til Apple-produkter under AppStore under navnet "1-2-Træner" eller til Android-produkter via Google Play under samme navn. Vælg 'Judo og Ju-Jitsu' i DIF app'en, og se forskellige øvelser og træningslege på video.



OPVARMNING

Hver lektion starter med en opvarmning. Opvarmningen bør generelt vare 10-15 minutter og indeholde:

1. Grundlæggende opvarmning af de store muskelgrupper: Ved løb, hop eller lign.

2. Specifik opvarmning med fokus på at opvarme specifikke muskler og led. For at øge motivationen til at bevæge sig på en alsidig måde, er det en god idé, især for de yngste, at tage træningslege ind som en del af opvarmningen. Legene vil desuden opbygge relationer mellem eleverne, da de ofte skal samarbejde om øvelserne enten to og to eller i hold.

Inspiration til opvarmningsøvelser, er fra "1-2-Træner"-app'en under "Judo og Ju-Jitsu".

Det er vigtigt, at eleverne er godt varme før egentlig træning påbegyndes.

Forslag til øvelser i den generelle opvarmning

Øvelser til den generelle opvarmning kan f.eks. være:

- Par-squat;** eleverne har ryggen til hinanden og skal gå ned og i en squat og op igen.
- "Hugorm";** stående klappeleg hvor eleverne klapper hinanden på skuldre og knæ eller i armstrækningsstilling overfor hinanden, hvor de skal klappe hinanden over fingrene uden selv at blive ramt.
- Reje- og krabbebevægelser** fra den ene ende til den anden, hvor eleverne bevæge sig afsted som en reje.
- Kravl som **Spiderman**
- Forskellige trillebørøvelser;** den ene elev tager fat i makkerens ben.

Forslag til øvelser i den specifikke opvarmning

I Ju-Jitsu er det særlig vigtigt at opvarme skuldrene og de lektioner, hvor der indgår spark, bør du have ekstra fokus på at svinge ben frem og tilbage, så hofterne bliver varmet op. Øvelser til den specifikke opvarmning kan f.eks. være:

- Hop mellem ben;** en elev sidder og samler og spreder benene, og makkeren hopper over benene
- Lunges;** eleverne laver udfald på det ene ben.
- Spark i cirkler** på hvert tredje skridt imens man går rundt
- Spark som makkerpar;** den ene elev holder sine arme ud, makkeren skal sparke i cirkulære bevægelser over begge hænder, dernæst udefra og ned mellem hænderne, til sidst indefra op gennem hænderne og ud.

Flere af ovenstående øvelser samt inspiration til andre øvelser kan du finde på App'en "1-2-Træner" under "Judo og Ju-Jitsu".

LEKTION 1 – TEMA SLAG, SPARK OG PARADER

Ju-Jitsu er en selvforsvarssport, men for at kunne forsvare sig selv skal eleven kende og kunne udføre slag og spark. Når andre slår eller sparkes mod dem, skal de også kunne parere angrebet. Først trænes de grundlæggende bevægelser med koordination af kroppens bevægelser og balance, derefter afprøves de på puder, så eleverne kan mærke, hvordan de virker. Til sidst sættes slag, spark og parader sammen til et bevægelsesmønster, som eleverne skal lære for at kunne bruge det som selvforsvar.

Gennem disse øvelser træner eleverne deres kropsbevidsthed, koordination og balance, som er et vigtigt element i Ju-Jitsu. Eleverne vil stifte bekendtskab med en anden idrætskultur, end de fleste er vant til, og for mange vil det være grænseoverskridende f.eks. at bruge stemmen til kampråb, kiai, som er en del af teknikkerne. Sidst men ikke mindst, lærer eleverne at arbejde sammen om teknikkerne og lærer begrebet ”den gode makker”, som er en forudsætning for at få teknikkerne til at virke.

Det afhænger meget af eleverne, hvor lang tid de enkelte øvelser tager. Hvis ikke alle øvelserne nås i lektion 1, er der afsat plads i efterfølgende lektioner til at repetere derfra, hvor klassen kom til.

Som introduktion til faget bør eleverne gøres bekendt med principperne i selvforsvar, som er beskrevet tidligere, især om at vurdere angrebets farlighed og angriberens person (se evt. §13 under afsnittet 6. Nødværgeret og dens betydning). Tag evt. en snak med eleverne om, hvad deres forståelse er af selvforsvar.



LEKTION 1 BESTÅR AF 9 ØVELSER

Øvelsesnr.	Tid ca. i min.	Beskrivelse
Opvarmning	15 min	Grundlæggende opvarmning Specifik opvarmning
Øvelse 1.1	5 min	De tre vigtigste måder at forsvare sig selv: 1) Ikke at være der (dvs. løbe væk), 2) Råb og 3) Hånd i ansigt
Øvelse 1.2	5 min	Slag, grundlæggende, uden makker
Øvelse 1.3	5 min	Spark; frontspark, grundlæggende, uden makker
Øvelse 1.4	5 min	Slag på puder
Øvelse 1.5	5 min	Spark på puder; frontspark
Øvelse 1.6	5 min	Spark på puder; cirkelspark
Bonusøvelse		Hvis der er ekstra tid, kan følgende bonusteknikker trænes: - Knæstød på puder - Albuestød på puder
Øvelse 1.7	7 min	Makkerøvelser; slag mod maven, håndfejning
Øvelse 1.8	7 min	Makkerøvelser; spark mod maven, blokering nedad
Samlet	69 min	Ind imellem beregnes lidt tid til skift og visning af øvelserne

LEKTION 1



Slag - Øvelse 1.2

ØVELSE 1.1.

De tre vigtigste måder at forsvare sig selv

Som indledning til faget "selvforsvar" lærer eleverne de tre vigtigste selvforsvarsteknikker:

1. Undgå situationen

Bare gå hvis en situation er ved at udvikle sig i en negativ retning. Hvis du ikke er der (dvs. løbet væk), bliver du ikke angrebet.

2. Råb

Er der ingen mulighed for at gå, så råb angriberen højt og klart lige ind i hovedet "SKRID". Det virker ofte uventet på angriberen.

3. Hånd i ansigtet

At placere en åben hånd i ansigtet på en, der kommer for tæt på, er ubehageligt

for angriberen. Angriberen får sværere ved at koncentrere sig om at angribe, hvis vedkommende ikke kan se noget.

Fokuspunkter

- Førnævnte tre selvforsvarsteknikker skal give forståelse for nogle af principperne med at "overraske" angriberen, så de stopper op og giver os et øjeblik mere at reagere i.

ØVELSE 1.2. - SLAG CA. 5 MIN.

Eleverne står på række eller i en stor cirkel. Eleverne hhv. slår og sparker:

- Det ene ben tilbage, slår med bagerste hånd mens den forreste hånd trækkes tilbage i hoften. Herefter slår de med den hånd, der er i hoften og trækker den modsatte hånd tilbage i hoften.
- Når eleven kan koordinere slaget,

sættes der tælling på, dvs. ved hvert 10. slag tilføjes et kiai, som er en lyd, der kommer helt nede fra maven. Denne lyd hjælper med at få fokuseret energien ud i slaget. Denne del er også med til at give eleven forståelsen af, at det er en anden idrætskultur, end mange er vant til.

Fokuspunkter

- Fokus på hånd/øje koordination
- Koordinere begge armes bevægelser til en samlet bevægelse.
- For ældre elever sættes ekstra fokus på at også hoften bruges, således at hoften til den side, hvor armen slår, samtidig skubbes fremad.

Se evt billederne ovenfor



Spark - Øvelse 1.3

Slag på puder - Øvelse 1.4

ØVELSE 1.3. - SPARK CA. 5 MIN.

Som i øvelse 1.1 med slag. Slaget erstattes med et spark fremad.

- Eleven står med begge ben på linje og let spredte ben (ca. skulderbredde).
- Eleven løfter det ene ben, så knæet kommer op til ca. vandret og sparker derefter fremad, så kraften kommer fremad og ikke opad. Tærne peger opad, dvs. eleven sparker med fodpuden.
- Hænderne knyttes og armene holdes foran i "kampstand" for at kunne beskytte sig selv. Hænderne anvendes samtidig til at holde balancen, uden dog at røre ved noget eller nogen.
- Denne øvelse træner i endnu større grad kropsbevidstheden, da eleven skal koordinere både arme og ben, samtidig med at de skal bevare balancen og udføre teknikken.
- Ligesom for slag sættes kiai på hvert 10. spark.

Fokuspunkter

- Balancen er vigtig.
- parkets retning og at tærne ikke peger ind mod træfretningen.

- Armene må ikke flagre bagud, men skal for så vidt muligt holdes kontrolleret foran kroppen.
- Generel kropsbevidsthed og koordinering af arme og ben.

Se evt billederne øverst tv.

ØVELSE 1.4 - SLAG PÅ PUDER CA. 5 MIN

I denne øvelse skal eleven afprøve om sit slag virker ved at udføre dem på slag/sparkepuder. For at kunne udføre sit slag skal eleven nu både koordinere kroppen, arme og ben på samme tid samt bedømme afstanden til puden. I denne øvelse er det særligt vigtigt at sætte kiai på, som beskrevet ovenfor. Her vil eleven og den, der holder puden, ofte kunne mærke forskel på slaget, med og uden kiai.

Hvordan holder vi puderne?

Eleverne går sammen i grupper om en pude. Antallet i hver gruppe afhænger af antallet af puder. Når en elev holder puden er det vigtigt at holde den tæt til kroppen og være affjedrede i benene og fleksibel. Når slaget kommer, bør eleven spænde i maven, hvis puden holdes foran. Eleven skal forsøge ikke at holde på den flade, hvor makkeren rammer.

Hvordan laver vi øvelsen?

En elev holder puden. De øvrige elever i den gruppe står foran i en række. En elev ad gangen går hen til puden, stopper op og fokuserer. Det ene ben er lidt længere fremme. Eleven slår et slag med den hånd, der er tilbage i hoften, samtidig trækker den anden hånd bagud i den modsatte hofte. Begge hænder skal være knyttede hos den elev, der slår. Samtidig må eleven meget gerne sætte et kiai på, men det kan være grænseoverskridende for nogle elever.

Fokuspunkter

- Håndleddet skal være strakt og eleven skal starte med at slå stille og roligt. Hvis håndleddet er svagt bukket, kan det gøre ondt i håndleddet, da det "knækker" lidt over til siden, hvis slaget er for hårdt.
- Eleven skal optimalt ramme med de to knoer tættest på tommelfingeren. Der skal optimalt set være en lige linje fra de to knoer op til albuen.
- Slaget skal komme i en lige bevægelse, dvs. undgå cirkulære slyngslag.

Se evt billederne øverst th.



Frontspark (Mae geri) - Øvelse 1.5

ØVELSE 1.5. SPARK 1 - CA. 5 MIN (Mae geri - frontspark)

Ligesom ved slag på puder i øvelse 1.4 er det vigtigt, at eleven holder puden, som tidligere beskrevet, enten foran kroppen eller på siden. Baggrunden for at træne spark på puder er det samme som for slag.

Hvordan laver vi øvelsen?

- Eleven holder puden foran sig, trykket ind mod kroppen.
- På samme måde som for slag, skal eleven, der skal sparke, sørge for at løfte knæet højt og rette sparket frem ad. Eleven, der holder puden, kan med fordel læne sig lidt ind i sparket og passe på ikke at blive sparket bagud.

Fokuspunkter

- Balancen er vigtig.
- Sparkets retning og at tæerne ikke peger ind mod træfretningen.
- Armene må ikke flagre bagud, men skal for så vidt muligt holdes kontrolleret foran kroppen.
- Generel kropsbevidsthed og koordinering af arme og ben.



Cirkelspark (Mawashi geri) - Øvelse 1.6



Knæstød - Øvelse 1.6



To albuestød - Øvelse 1.6



ØVELSE 1.6. - SPARK 2 CA. 5 MIN (Mawashi geri - cirkelspark)

- Eleven holder puden på siden og det ben, der er tættest på sparket, er let bukket og uden for meget vægt på, så eleven kan løfte det nemt, hvis han/hun ved et uheld skulle blive ramt.
- Hvis det går fint, kan læreren vælge at sætte dette ekstra spark på. Sparket er et cirkulært spark, hvor eleven skal løfte knæet højt ude til siden og føre benet cirkulært ind mod puden. Samtidig står eleven let på den fod, der er i jorden, så hun/han i selve sparket kan dreje på foden, så de undgår et vrid i knæet.
- Eleven rammer med forsiden af foden/vristen.

Fokuspunkter

- Samspillet med hele kroppen.
- Benet svinges op samtidig med, at eleven drejer på "ståfoden", armene holdes kontrolleret foran kroppen, og hoften trækker lidt kontra.

Bonusteknikker på puder

Hvis der er tid tilovers, er følgende teknikker gode til selvforsvar:

- Knæstød, hvor eleven tager fat bag om nakken med "abegreb" og trækker eleven ned i knæstødet.
- Albuestød er en hård og effektiv måde at slå en angriber. Albuestødet kan gå fremad eller bagud. Det er mest effektivt, hvis eleven laver slaget med den albue, hvor benet er tilbage, så der er mere plads.



Håndfejning - Øvelse 1.7

ØVELSE 1.7.- MAKKERØVELSER 5 MIN Slag mod maven, parade med håndfejning

Begge elever står i "kampstand" med hænderne fremme, let forskudt. Afprøv afstanden.

- Den ene elev går frem og slår mod den anden elevs mave, denne parerer slaget til siden med en håndfejning. Samtidig bevæger eleven sig ud til siden, så den kommer væk fra angrebet.
- Evt. kan bevægelsen i håndfejning trænes inden den kombineres med slaget.

Fokuspunkter

- Håndfejningen skal føre slaget væk fra eleven, dvs. eleven skal ikke slå slaget væk.
- Bevægelsen skal kun være lang nok til at føre angrebet væk fra at træffe eleven. Det er spild af energi og kræfter at føre det længere væk, desuden kan det gå ud over den gode balance.
- Teknikkerne udføres generelt bedst lidt nede i benene på en naturlig måde i god balance.
- Teknikken skal ikke laves for hurtig - det er ikke et kapløb.



Blokering nedad - Øvelse 1.8

ØVELSE 1.8.- MAKKERØVELSER 5 MIN Spark mod maven, blokering nedad

- Samme startposition som øvelse 1.7.
- Den ene elev angriber med frontspark mod maven. Det er vigtigt, at sparket går fremad og ikke opad. Det skal være roligt og præcist
- Den anden elev laver en parade oppefra og nedad, over det forreste ben, således at sparket forfra bliver pareret væk. Samtidig bevæger eleven sig væk fra sparket med kroppen, så skulle paraden misse, vil eleven ikke blive ramt af sparket alligevel.

Fokuspunkter

- Det er vigtigt at lave teknikkerne i et roligt tempo, parere og flytte kroppen i en bevægelse.
- Teknikken skal ikke laves for hurtigt.
- Angriberen skal være opmærksom på at angribe præcist mod maven. Ofte vil eleverne dreje sparket ud til siden, det vil gøre det sværere for eleven at forsvare sig

LEKTION 2 – REPETITION AF SLAG, SPARK OG PARADER SAMT FRIGØRELSESR OG CHOKERINGER

For at kunne bruge de teknikker eleverne lærer i selvforsvars øjemed, er de nødt til at træne de samme teknikker flere gange. Slag, spark og parader samt bevægelsen væk fra et angreb er meget grundlæggende i selvforsvar, derfor er repetitionen af dette vigtig. Efter hhv. slag, spark og parader får eleverne også kendskab til frigørelser samt chokeringer.



LEKTION 2 BESTÅR AF 6 NYE ØVELSER

Øvelsesnr.	Tid ca. i min.	Beskrivelse
Opvarmning	15 min	Grundlæggende opvarmning Specifik opvarmning Evt. øvelse med slag og spark uden makker, som en del af opvarmningen.
Repetition	20 min	Repetition af slag, spark og parader. Øvelserne fra lektion 1 <ul style="list-style-type: none"> • Slag og spark på puder (10 min) • Makkerøvelser m. slag, spark og parader (10 min) Når eleverne repeterer, går det meget hurtigere end første gang, da de nogenlunde ved, hvad de skal.
Øvelse 2.1	5 min	Chokeringer - Principper
Øvelse 2.2	5 min	Frigørelser - fra greb i et eller begge håndled, både forfra og bagfra
Øvelse 2.3	5 min	Frigørelser - fra omklamring bagfra over armene
Øvelse 2.4	5 min	Frigørelser - fra omklamring bagfra under armene
Øvelse 2.5	5 min	Frigørelser - fra omklamring forfra over armene
Øvelse 2.6	5 min	Frigørelser - fra omklamring forfra over armene
Samlet	65 min	Øvelse 5 er bonusøvelse som udgår, hvis der ikke er tid nok



Chokering - Øvelse 2.1

ØVELSE 2.1. CHOKERINGER CA. 5 MIN

- Forklar principperne i chokeringer; at de skal bruges til at vinde et øjeblik til at tænke sig om og få angriberen til at genoverveje, om det er en god idé.
- Princippet om at det skal gøre ondt et øjeblik.

- Eleverne får først vist de forskellige chokeringer, som de kan bruge. Derefter træner eleverne de forskellige chokeringer to og to.
- Lussing, slag i maven, tramp på fod med hæl

Fokuspunkter

- Det er vigtigt, at eleven prøver at markere, hvor de ville sætte en chokering ind. De skal ikke lave en teknik, der gør ondt på makkeren.



Frigørelse fra Greb i håndled - Øvelse 2.2

ØVELSE 2.2. FRIGØRELSE FRA GREB I HÅNDLED CA. 5 MIN

- Læreren forklarer principper i at komme ud af et greb; der hvor grebet er svagest, dvs. der hvor fingrene mødes.

- Den ene elev tager fat om den anden elevs håndled og holder godt fast. Eleven, der skal frigøre sig gør det ved at bruge hele kroppen samtidig, spænde i håndled så det er strakt, gå ned i knæ og føre albuen direkte ned mod gulvet, samtidig med at han/

hun trækker benene. Håndledet skal være omdrejningspunktet for bevægelsen – som en form for vægtstang.

- Samme metode hvis eleven griber om begge håndled.

>>



Frigørelse fra omklamring over armene - Øvelse 2.3

- Alternativt kan eleven bruge en svingende bevægelse oppefra og ud, der har samme effekt.
- Øvelsen afprøves også ved greb i begge hænder bagfra.

Fokuspunkter

- Det er vigtigt at bruge hele kroppen og have fokus. Det er et spørgsmål om teknik, og dermed ikke et spørgsmål om hastighed og at bruge kræfter.

ØVELSE 2.3. FRIGØRELSE FRA OMKLAMRINGER, BAGFRA OVER ARMENE CA. 5 MIN

- Den ene elev angriber den anden elev ved at omklamre bagfra over armene.
- Den anden elev spreder armene lidt ud for at få "luft" og plads samt synker ned i knæene. Eleven kan enten bruge chokeringen at trampe hælen ned i foden på den anden eller køre hælen

ned af skinnebenet. Som en måde at komme ud, tager eleven fat i hånden og drejer sig baglæns ud af grebet under armen på den elev, der angriber.

Fokuspunkter

- Eleven, der angriber, skal være den gode makker, så eleven får en chance for at se, hvad der skal til, for at teknikken kan virke. Derfor skal angriberen holde fast, men ikke klemme hårdere end eleven har en chance for at forsvare sig.



Frigørelse fra omklamring bagfra armene - Øvelse 2.4

ØVELSE 2.4. **FRIGØRELSE FRA OMKLAMRINGER,** **BAGFRA UNDER ARMENE CA. 5 MIN**

- Den ene elev angriber den anden elev ved at omklamre bagfra under armene.
- Den anden elev slår med knoerne på de knyttede hænder, som angriberen holder fast med, og prøver at få fat i en eller to fingre. Når det lykkedes, griber eleven fat om fingrene så f.eks. venstre hånd griber om angriberens venstre hånd. Grebet er således, at elevens egen tommelfinger peger indad mod ham/hende selv.

- Eleven holder dette greb og drejer bagud sådan, at modstanderens albue til sidst havner inde i elevens arm, på "undersiden af albuen". Eleven har fortsat fat i fingrene og trækker dem lidt nedad i en lås for at bevare kontrollen.
- Eleven tager nu fat i angriberens hoved/hage fra venstre side. Eleven har fat i venstre hånd, så eleven får en god kontrol og står i god balance, mens angriberen står foroverbøjet med hovedet trukket til siden og armen kontrolleret i en fingerlås.

Fokuspunkter

- Når der arbejdes med låse, skal bevægelserne laves roligt med respekt for, at det ikke må gøre for ondt.
- Når modstanderen synes, at fingerlåsen er hård nok, klapper modstanderen to gange med flad hånd på den anden elev. Dette betyder, at eleven IKKE må fortætte med låsen, men skal løsne grebet, fordi det gør ondt.
- Igen er det vigtigt, at modstanderen er "den gode makker".



Frigørelse fra omklamring forfra over armene - Øvelse 2.5

ØVELSE 2.5.
FRIGØRELSE FRA OMKLAMRINGER,
FORFRA OVER ARMENE CA. 5 MIN

- Eleven synker lidt ned for at være sværere at holde fat på og for at få lidt luft til at arbejde.
- Samtidig trykker eleven begge tommelfingre ind i lysken på modstanderen og trykker sig bagud samtidig for at komme fri.
- Teknikken kan afsluttes med et knæstød for at undgå, at angriberen angriber igen.

Fokuspunkter

- Det kan være grænseoverskridende at komme så tæt på hinanden, som de skal for at lave lyskentryk. Hvis det er et problem kan øvelsen udelades.



Frigørelse fra omklamring forfra under armene - Øvelse 2.6

ØVELSE 2.6. **FRIGØRELSE FRA OMKLAMRINGER,** **FORFRA UNDER ARMENE CA. 5 MIN**

- Eleven har armene frie og tager med hænderne fat om hovedet og drejer angriberens hoved med uret, mens eleven træder lidt tilbage for at gøre plads til, at den anden elev kan blive "drejet" ned mod gulvet.
- Grebet om hovedet skal være sådan, at det ikke smutter, f.eks. ved at tage fat ved øre og næse så tommelfingeren på højre hånd holder bag højre øre på angriberen, og fingrene peger ind mod ansigtet på angriberen og bruger angriberens næse som modstand samtidig.

Fokuspunkter

- Eleverne må naturligvis ikke dreje for voldsomt på hovedet, men det er okay at mærke drejningen, så de fornemmer, hvordan teknikken virker.

LEKTION 3 – REPETITION LEKTION 1 OG 2 SAMT TEKNIKKER

Som tidligere nævnt er det vigtigt at repetere teknikkerne fra øvelserne i lektion 1 og 2, for at eleven skal kunne udføre dem.



LEKTION 3 BESTÅR AF REPETITION OG 4 NYE ØVELSER

Øvelsesnr.	Tid ca. i min.	Beskrivelse
Opvarmning	15 min	Grundlæggende opvarmning Specifik opvarmning Evt. øvelse med slag og spark uden makker, som en del af opvarmningen.
Repetition	30 min	Repetition af slag, spark og parader. Øvelserne fra lektion 1 - Salg og spark på puder (10 min) - Makkerøvelser med slag, spark og parader (10 min) Repetition af teknikker fra lektion 2 (10 min) - Grebsfatninger - Omklamringer (teknik med fingerlås) Når eleverne repeterer, går det meget hurtigere end første gang, da de nogenlunde ved, hvad de skal.
Øvelse 3.1	5 min	Kvæler forfra og bagfra – chokering og frigørelse som ved greb, dreje sig ud af det
Øvelse 3.2	5 min	Kvæler forfra – frigørelse ved at dreje hoved (som i lektion 2 omklamring forfra underarmene)
Øvelse 3.3	5 min	Kvæler bagfra – med underarm – teknik hvor eleven drejer bagud og ender i armkontrol
Øvelse 3.4	5 min	Forsvar fra gulv – hvis muligt – Principper i for forsvar på gulv
Samlet	65 min	



Kvæler forfra og bagfra, chokering og frigørelse - Øvelse 3.1

ØVELSE 3.1. KVÆLER FORFRA OG BAGFRA, CHOKERING OG FRIGØRELSE CA. 5 MIN

- En elev tager kvælertag på den anden elev.
- Første reaktion fra eleven, der bliver kvalt, er at hæve skuldrene, så de er sværere at kvæle og bedre får luft til at forsvare sig.
- Dernæst bør eleven lave en chokering på angriberen, f.eks. et opadgående slag med flad hånd mod hovedet på angriberen, et slag nedefra og udadgående på armene for at komme fri, en knytnæve i brystkassen eller lign.
- Synk ned i benene og lav en "undvigende bokser" bevægelse, hvor overkroppen søger ned, så hovedet kommer under armen på angriberen og ud og op på den anden side. Den bevægelse gør, at angriberen ikke kan holde hænderne fast om elevens hals og må derfor give slip.
- Ved kvæler bagfra er princippet det samme, men eleven skal tænke endnu mere i bevægelse af kroppen.
- Chokeringer ved kvæler bagfra vil typisk være, at eleven sparker angriberens over skinnebenet eller tramper på foden, skraber med hælen eller lign.

Fokuspunkter

- Det er vigtigt, at eleven angriber ordentligt så den anden elev, der skal forsvare sig, fornemmer, at det er lidt ubehageligt at blive kvalt. På den måde lærer eleverne at reagere alligevel. Hvis eleven angriber ved bare at lægge hænderne i et "kvælertag" på skuldrene af den anden, får eleven ikke samme forståelse for, hvad der får teknikken til at virke.
- Det er hele kroppen, der skal bevæges for at komme fri - ikke kun hoved og hals.



Kvæler forfra, chokering og frigørelse - Øvelse 3.2

ØVELSE 3.2. KVÆLER FORFRA, CHOKE-RING OG DREJE HOVED CA. 5 MIN

- En alternativ teknik mod kvæler forfra, hvis eleven er tæt på angriberen. Først chokerer eleven ved at slå nedad på indersiden af albuen på angriberen, så armene "knækker sammen" og angriberens hoved er tættere på.
- Efter chokeringen griber eleven fat om angriberens hoved, og drejer det med

uret, mens eleven træder lidt tilbage for at gøre plads til at den anden elev kan blive "drejet" ned mod gulvet.

- Grebet om hovedet skal være sådan, at det ikke smutter, f.eks. ved at tage fat ved øre og næse så tommelfingeren på højre hånd holder bag højre øre på angriberen og fingrene peger ind mod ansigtet på angriberen og bruger angriberens næse som modstand samtidig.

Fokuspunkter

- Eleven må ikke slå på ørerne så det reelt skaber et overtryk derinde i, men skal forstå, hvordan chokeringen virker.
- Eleverne må naturligvis ikke dreje for voldsomt på hovedet, men det er okay at mærke drejningen så de fornemmer, hvordan teknikken virker.



Kvæler bagfra med underarm, armkontrol - Øvelse 3.3

ØVELSE 3.3. KVÆLER BAGFRA, MED UNDERARM, ARMKONTROL CA. 5 MIN.

- Angriberen tager fat med højre underarm og kvæler eleven, samtidig med et svag tilbagetræk.
- Elevens første reaktion er at gribe fat om armen og synke ned i benene, samtidig med at eleven trækker armen kraftigt nedad, så kvælergrebet ikke bliver for voldsomt.
- Eleven holder med begge hænder på armen og trækker sig bagud, under armen mod urets retning, dvs. trækker venstre skulder bagud først.
- I drejningen ind under armen skal eleven bevare en tæt kontakt mellem elevens højre skulder og angriberens arm (skulder). Venstre arm skal blive hvor den er, så den automatisk kommer til at sidde i selve bøjningen i angriberens underarms inderside.
- Venstre håndled og fingre strækkes lidt, så eleven får bedre kontrol. Hvis muligt skal elevens venstre arm og hånd drejes bagud så elevens venstre hånd optimalt set er bag elevens egen venstre hofte.
- Når eleven står godt og i kontrol med venstre ben fremme, tager eleven fat om hagen på angriberen, der nu står foroverbøjet. Grebet skal komme til venstre side af angriberens hoved.
- Eleven skal ende med at stå godt med venstre ben fremme, venstre arm inde i sammenbøjningen på angriberens højre arm, og eleven har med sin højre arm fat om venstre side af angriberens hage.

>>

Fokuspunkter

- Eleven skal stå godt og i god balance, mens angriberen skal stå dårligt således, at eleven har en god kontrol over angriberen.
- Teknikken er ikke så svær som den ser ud, blot skal eleven lave den flydende uden at slippe grebet, så falder den naturligt.



Forsvar fra gulv, principper i for forsvar på gulv - Øvelse 3.4

ØVELSE 3.4. FORSVAR FRA GULV, PRINCIPPER I FOR FORSVAR PÅ GULV CA. 5 MIN.

- I selvforsvar er det ikke særlig godt at være nede på gulvet, mens angriberen er stående. For at forstå mulighederne for at forsvare sig selv laver eleverne denne øvelse, hvor eleven ligger på ryggen gulvet med benene i retning mod angriberen.
- For at bevare den bedst mulige position i forhold til angriberen, skal eleven træne at bevæge sig rundt siddende. Benene skal hele tiden være rettet mod angriberen.
- Angriberen prøver (uden modstand fra eleven) at komme tættere på, så eleven kan nå ham/hende med benene. Eleven fanger angriberens ben med højre fod og "krømmer" fat bagom for at kontrollere og blokere foden. Med venstre ben skubber eleven forsigtigt på angri-

berens ben, lige under knæet, så eleven mærker, at han/hun kan få angriberen til at miste balancen, bagover, dog uden at angriberen bliver skubbet helt.

- Denne øvelse kan laves på måtter, hvis skolen har nogle, ellers kan den efter bedste evne laves på gulvet.
- Teknikken kan også laves med hænderne, hvis angriberen er for tæt på.

Fokuspunkter

- Princippet i teknikken er at få angriberen ud af balance ved at spærre og samtidig skubbe på angriberens ben, så denne mister balancen bagover.
- Det vigtige i denne øvelse er at lære eleverne, at de bedst forsvare sig, hvis de har benene i retning mod angriberen. I denne position er de mindre sårbare, da angriberen er længere væk fra deres hoved.

LEKTION 4 – REPETITION LEKTION 1, 2 OG 3 SAMT TEKNIKKER

Det er vigtigt at repetere teknikkerne fra de forrige lektioner for at eleven skal kunne udføre dem.

Øvelserne forudsætter, at det er muligt at eleverne arbejder på gulvet. Hvis eleverne synes, at det er for hårdt, bruges lidt mere tid på både repetition og på frit forsvar.



LEKTION 3 BESTÅR AF REPETITION OG 3 NYE ØVELSER

Øvelsesnr.	Tid ca. i min.	Beskrivelse
Opvarmning	15 min	Grundlæggende opvarmning Specifik opvarmning Evt. øvelse med slag og spark uden makker, som en del af opvarmningen.
Repetition	30 min	Repetition af slag, spark og parader. Øvelserne fra lektion 1 - Makkerøvelser med slag, spark og parader (10 min) Repetition af teknikker fra lektion 2 (10 min) - Grebsfatninger - Omklamringer (teknik med fingerlås) Repetition fra lektion 3 (10 min) - Kvæler forfra, Frigørelse ved bevægelse ud af grebet - Kvæler forfra – chokering på ører og dreje hoved - Kvæler bagfra med underarmen, dreje bagud af grebet, armkontrol Når eleverne repeterer, går det meget hurtigere end første gang, da de nogenlunde ved, hvad de skal.
Øvelse 4.1	5 min	Forsvar fra gulv – kvæler forfra, angriberen sidder på maven af eleven – dreje hovedet som i tidligere øvelser
Øvelse 4.2	5 min	Kvæler fra siden på gulv – armstræklås
Øvelse 4.3	10 min	Frit forsvar – Eleven forsvarer sig mod angreb, som instruktøren siger.
Samlet	65 min	



Kvæler forfra, angriberen sidder på maven af eleven, dreje hovedet - Øvelse 4.1

ØVELSE 4.1. KVÆLER FORFRA, ANGRIBEREN SIDDER PÅ MAVEN AF ELEVEN, DREJE HOVEDET CA. 5 MIN

- Eleven skal, som ved andre kvælerangreb, først tænke på at løfte skuldrene op for at grebet om halsen ikke er helt så effektivt.
- Som i den tilsvarende teknik fra stående, slår eleven samtidig med begge arme på indersiden af angriberens albuer, så angriberens hoved kommer tættere på. Herefter tager eleven fat om ansigtet, som ved stående, og drejer angriberen ud til siden, så han/hun ikke sidder ovenpå længere, og så eleven kan komme op og stå igen.

Fokuspunkter

- For at øvelsen virker, skal eleven ikke kun bruge armene, men hele kroppen ved f.eks. at skubbe fra med benet så højre hofte løftes og er med til at skubbe angriberen af.



Kvæler fra siden på gulv, armstræklås - Øvelse 4.2

ØVELSE 4.2. KVÆLER FRA SIDEN PÅ GULV, ARMSTRÆKLÅS CA. 5 MIN

- Eleven ligger på gulvet og angriberen tager kvælertag fra siden. Eleven hæver skuldrene som i tidligere øvelser. Eleven kan ikke fra denne position få fat i hovedet og komme til at dreje angriberen rundt som i forrige øvelse. I stedet drejer eleven lidt væk fra angriberen, tager godt fat i angriberens højre arm og tager sit højre knæ (når angriberen sidder til højre for eleven) ind foran angriberen, så elevens ben ligger inde foran hoften på angriberen. Foden krummes opad, så den kan bruges til at kontrollere lidt bedre.
- Når eleven er drejet lidt til siden, så han/hun vender mere vinkelret på angriberen, kan eleven svinge sit venstre ben

hen over hovedet på angriberen, og samtidig trykke venstre fod mod gulvet og skubbe med højre ben samt løfte hoften op, så der kommer mere moment på teknikken. Denne bevægelse vil vælte angriberen om på siden.

- Eleven skal sikre at bagenden er tæt på angriberen, der nu ligger på gulvet, og have et godt fast greb i angriberens arm.
- Eleven samler knæene og trækker armen forsigtigt nedad mod højre, mens angriberens arm har lillefingeren opad. Der skulle gerne være en lås på armen, der bliver stigende ubehagelig, som armen trækkes nedad. Når angriberen mærker at det gør ondt, klapper han/hun to gange med flad hånd på eleven, der straks slippe grebet.

Fokuspunkter

- Når vi arbejder med låse er det meget vigtigt, at eleven trækker forsigtige og ikke i ryk, så ikke angriberens arm bliver overbelastet.
- Det er vigtigt, at eleven respekterer afklapningen og straks slipper arm-låsen.
- Det er vigtigt, at eleven ikke stritter imod teknikken, da det vil opfordre angriberen til at lave den hårdere og mindre kontrolleret, hvilket i værste fald kan give skader.

GENERELT

Det er meget forskelligt, hvor lang tid eleverne skal have for at træne og forstå en teknik. Du bør ikke gå hurtigere frem i teknikkerne, end eleverne kan følge med. Derfor er denne lektionsplan ment som en guide, hvor du kan tilpasse antallet af øvelser til det hold, som du står med.

Hvis ikke alle teknikker nås indenfor den afsatte tid, kan de teknikker blive skubbet til næste lektion eller udgå. Lektionsplanerne er dog lavet, så det bedste vil være at flytte øvelserne til lektionen efter og så til sidst udelade de øvelser, der står sidst i lektion 4.

Som afslutning på undervisningsforløbet anbefaler vi, at I afslutter med en miniserie på puder eller i form af makkerparøvelser. På denne måde vil eleverne få en naturlig afslutning på forløbet og vise deres nye tillærte bevægelsesmønstre.

RIGTIG GOD FORNØJELSE!





Der er mange steder på nettet, som er gode, når du skal lære mere om Ju-Jitsu. Følgende links anbefales:

- Ju-Jitsu Danmarks hjemmeside.
www.ju-jitsu.dk
- Ju-Jitsu Danmark har sin egen YouTube-kanal, hvor du kan finde yderligere inspiration: www.youtube.com/user/JuJitsuDanmark

- Se gode øvelser og træningslege til ju-jitsu på din smartphone!. Download DIF app'en til Apple-produkter under AppStore under navnet "1-2-Træner" eller til Android-produkter via Google Play under samme navn. Vælg 'Judo og Ju-Jitsu' i DIF app'en, og se forskellige øvelser og træningslege på video.





Dansk Judo & Ju-Jitsu Union
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
www.dju.dk