

Ju-Jutsu pensum opdatering

Dette er en opdatering af Ju-Jutsu pensum. Denne opdatering omfatter **alle gældende dokumenter**:

- Ju-Jutsu'ens historie i Danmark
- Rollingepensum
- Børnepensum
- Voksenpensum
- Oversigter over bæltefarver for rollinger, børn og voksne
- Etikette / dojo-kun
- Gradueringsbestemmelser
- Dommerlister for børn og voksne
- Nødværgeret
- Anatomi (på japansk)
- Ordlister for angreb og pensum
- Kampsystemer (Fighting, Duo Games og Ne Waza)
- Diverse oversigter over grundskoler på tværs af bæltegrader

Opdateringer siden sidst:

- Alle pensa
 - Ensrettet beskrivelser og rækkefølge i børne- og voksen-pensa. Specifikt er flere teknikker og beskrivelser blevet opdateret i voksenpensum tidligere – men disse ændringer var ikke kommet i børnepensum. Også opdateret i pensumoversigten for børn.
 - Gennemført ”Judo” → ”Nage kihon” og ”Karate” til ”Atemi kihon” alle steder (også i dommerlister og gradueringsbestemmelser)
- Dommerliste til voksne:
 - Lavet lidt mere plads til kommentarer og karakterer. Tilføjet streger for tydeligt at markere grupper, som der skal gives karakterer i.
 - Fjernet ”1” og ”2” ved varianterne under forkundskaber, da dette kunne misforstås som specifikt de to første teknikker til hvert bælte.
- Dommerliste til børn
 - Blot én dato og ét dommernavn nederst
 - Byttet rundt på grupper, så de afspejler pensum
- 5. ko – gult
 - Rettet beskrivelser i teknik 1a/1b (indvendig/udvendig)
 - Teknik 2a/2b ”Håndfejning udefra” → ”Håndfejning indvendigt”
- 5. kyu – gult
 - Teknik 2a/2b ”Håndfejning udefra” → ”Håndfejning indvendigt”

- 2. kyu – blå
 - Overskrift på atemi-kombinationer: "Kachi Ippon Kumite"
- 1. ko – grønt
 - Flyttet kamp til efter duo – som alle andre bælte
- Bæltefarver – voksne
 - Ændret farver til 8-9. dan
- Karate_waza.pdf
 - Omdøbt til Atemi_waza.pdf (og "Karate" → "Atemi")
- Judo_waza.pdf
 - Omdøbt til Nage_waza.pdf (og "Judo" → "Nage")
- Kampsystemer
 - Præciseret, at reglerne gælder for gradueringer efter de første gang er blevet benyttet ved et DM.
- Etikette
 - Tilføjet note med forklaring på "Sensei ni rei" hilsenen

Der er i denne version ingen opdatering til programmet (også omtalt som "CD'en") med video-klippene. Af tekniske årsager kan dette ikke ændres. Brug derfor gerne dette program til at se på video-klippene, men benyt de vedlagte opdateringer til alt andet – brug **ikke** de versioner, som bliver vist inde i programmet.

*Alle gældende versioner af pensum (udover video-klippene) skal være markeret med datoen: **2015-11-01**.*

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