

# Jiu-jitsu

Ungdomsgrader (til og med 13år)

Kyu-grader  
(Mudansha)

		5. kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
	Faldteknik (Ukemi)	1	2	2	3	4
<b>L</b> <b>å</b> <b>s</b> <b>e</b>	Håndledslåse	0	1	2	2	3
	Arm- og skulderlåse	0	3	4	6	9
	Ben- og fodlåse	0	2	2	3	4
	Transportgreb	0	2	2	3	4
<b>K</b> <b>a</b> <b>s</b> <b>t</b>	Benkast (Ashi-waza)	1	1	2	2	3
	Hoftekast (Koshi-waza)	1	1	2	2	3
	Håndkast (Te-waza)	0	1	1	2	3
	Liggendekast (Sutemi-waza)	0	0	1	2	3
<b>F</b> <b>o</b> <b>r</b> <b>s</b> <b>v</b> <b>a</b> <b>r</b>	Nævestød og slag	1	2	3	4	5
	Hårgreb	1	1	2	3	3
	Kvælergreb	2	4	6	7	8
	Halsgreb	1	2	3	4	5
	Trøjegreb	1	2	3	4	5
	Omklamring	1	2	3	4	5
	Spark	1	1	2	3	4
	Knivstik	1	1	2	3	4
	Slag med genstand	1	2	3	4	5
	Håndledsgreb	1	3	4	5	6
	Reaktionsøvelser (Randori)	5	6	8	10	12

<h1>Jiu-jitsu</h1> <h2>Seniorgrader <small>(Fra 14år)</small></h2> <p><small>(Basisteknikker)</small></p>		Kyu-grader <small>(Mudansha)</small>					Dan-grader <small>(Yu-dansha)</small>	
		5. kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	1. Dan	2. Dan
	Faldteknik <small>(Ukemi)</small>	2	3	4	4	5	6	6
	Parader <small>(Uke-waza)</small>	2	3	4	5	6	7	8
A t e m i	Såbare punkter <small>(Kyosho)</small>	3	6	9	12	15	18	20
	Såbare punkter udført <small>(Ate-waza)</small>	2	3	5	6	8	10	12
L å s e & S t r a n g u l e r i n g e r	Arm- og skulderlåse <small>(Ude-gatame)</small>	2	4	6	8	10	12	14
	Håndledslåse <small>(Tekubi-gatame)</small>	1	2	3	4	5	6	7
	Fingerlåse <small>(Yubi-gatame)</small>	0	0	1	2	3	4	5
	Ben- og fodlåse <small>(Ashi-gatame)</small>	2	3	4	5	6	7	8
	Stranguleringer <small>(Shime-waza)</small>	2	3	4	5	6	8	10
	Nakkelåse <small>(Kubi-gatame)</small>	0	0	0	0	0	2	4
	Transportgreb <small>(Tachi-gatame-waze)</small>	2	3	4	5	6	7	8
K a s t	Benkast <small>(Ashi-waza)</small>	1	2	3	4	5	5	5
	Hoftekast <small>(Koshi-waza)</small>	1	2	3	4	5	5	5
	Håndkast <small>(Te-waza)</small>	0	1	2	2	3	4	5
	Liggendekast <small>(Sutemi-waza)</small>	0	0	1	2	3	4	4

<h1>Jiu-jitsu</h1> <h2>Seniorgrader (Fra 14år)</h2> <p>(Forsvarsteknikker)</p>		Kyu-grader (Mudansha)					Dan-grader (Yu-dansha)	
		5. kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	1. Dan	2. Dan
<b>F</b>	Nævestød og slag	2	3	4	5	6	7	8
	Hårgreb	1	2	3	3	4	4	5
	Kvælergreb	2	4	6	7	8	10	12
	Halsgreb, nakkelåse	2	3	4	5	6	7	8
	Trøjegreb	2	3	4	5	6	7	8
	Omklamring	2	3	4	5	6	7	8
	Spark og tramp	1	2	3	4	5	6	7
	Håndledsgreb	2	3	4	5	6	7	8
	Knivstik	1	2	3	4	6	8	10
	Knivtrussel	0	0	0	1	2	3	4
	Slag med genstand	1	2	3	4	6	8	10
	Kombinationsteknikker	0	0	2	3	4	5	6
	Reaktionsøvelser (Randori)	6	8	10	12	14	16	18