Dansk Jiu-Jitsu og Selvforsvarsforbund

Gradueringsliste 1.dan

Oktober 2026

Navn:_____ **Gradueret af:**_____

Fødselsdag:_____ **Sammen med:**_____ **Dato:**_____

Jigo-Waza	**Point**	
Side 2 overført		
Side 3 overført		
Side 4 overført		
I alt (gennemsnit)		

Teknisk forklaring	**Point**	**Bemærkninger**
I alt (gennemsnit)		

Tidligere pensum	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**Point**	**Bemærkninger**
I alt (gennemsnit)							

Reaktion og kombination og basis	**Point**	**Bemærkninger**
Reaktionsøvelser		
Kombinationer		
Basisteknikker		
I alt (gennemsnit)		

Diverse	**Point**	**Bemærkninger**
Nødværgeretten § 13		
Førstehjælp		
Frigørelsesteknikker		
Føregreb		
Faldteknik		
Stil		
I alt (gennemsnit)		

Gradueringen totalt i point:		**Underskrift af de gradueringsberettigede:**
Bestået / ikke bestået (+ / -)		Formanden)
2) + 3) udfyldes kun på formandens skema		2)

Dansk Jiu-Jitsu og Selvforsvarsforbund

Gradueringsliste 1.dan

Oktober 2026

	3)

Kvælergreb stående forfra	**Point**	**Bemærkninger**
Ude-Gatame		
Ude-Gatame, Harai-Goshi		
Soto-Uke		
Uki-Waza		
I alt		

Kvælergreb stående fra siden	**Point**	**Bemærkninger**
Hane-Goshi		
Håndledsvridning		
Kannuki-Gatame, O-Soto-Gari		
Te-Seio		
I alt		

Kvælergreb stående bagfra	**Point**	**Bemærkninger**
Blokering af tommelfinger/håndled, Empi		
Lillefingergreb		
Træd bagom, bryd balance og løft knæ		
Bloker hånd, løft albue, Ude-Gatame		
I alt		

Trøjegreb	**Point**	**Bemærkninger**
Håndledslås med forstærkning		
Eri-Shime		
Empi-Ushi		
Tomoe-Nage		
I alt		

Sidehalsgreb	**Point**	**Bemærkninger**
Undvigelse, nyreslag		
Obi-Otoshi		
Waki-Otoshi		
Bloker med albue ved knæ, pres og løft		
I alt		

Bagvendt sidehalsgreb	**Point**	**Bemærkninger**
Strubetryk, O-Soto-Gari		
Håndledsvridning, håndledslås		
Håndledsvridning, træk bagom og ned		
Tawara-Gashi, afslut med Hadaka-Jime		
I alt		

Omklamring forfra	**Point**	**Bemærkninger**
Håndkant under næsen		
Okuri-Ashi-Barai		
Ko-Uchi-Gari		
Harai-Goshi		
I alt (gennemsnit)		

Side 2 i alt		

Omklamring bagfra	**Point**	**Bemærkninger**
Tommel- eller lillefingerlås		
Seio-Otoshi		
Tai-Otoshi lignende kast		
Ippon-Seio-Nage		
I alt		

Slag fra oven	**Point**	**Bemærkninger**
Vinkelparade, Ude-Garami		
Age-Uke, Oi-Tsugi		
Shoto-Uke, spark		
Kata-Guroma		
I alt		

Bagvendt slag	**Point**	**Bemærkninger**
Gyaku-Uchi-Uke, O-Soto-Guruma		
Shuto-Uke, spark		
Vinkelparade, håndledsvridning		
Dobbeltparade, næse-/nakketryk		
I alt		

Svingslag	**Point**	**Bemærkninger**
Uchi-Uke, O-Soto-Guruma		
Uchi-Uke, Gyaku-Tsugi		
Vinkelparade, Ude-Garami		
Shuto-Uke, spark		
I alt		

Knivstik	**Point**	**Bemærkninger**
Sakseparade, håndledslås, spark		
Vinkelparade, Ude-Garami		
Gedan-Barai, stød		
Nagashi-Uke, stød		
I alt		

Spark	**Point**	**Bemærkninger**
Nagashi-Uke, stød		
Blokering med Gedan-Kekomi		
Gyaku-Gedan-Barai, Ashi-Dori-Garami		
Gyaku-Gedan-Barai, afslut med kast		
I alt		

Kvælergreb liggende forfra	**Point**	**Bemærkninger**
Ude-Garami		
Kannuki-Gatame		
Juji-Gatame		
Juji-Jime		
I alt		

Side 3 i alt (gennemsnit)		

Kvælergreb liggende fra siden	**Point**	**Bemærkninger**
Ude-Garami		
Kannuki-Gatame		
Fat ærme, fod i lysken, kast med rul		
Armsnoning med kropsdrejning		
I alt		

Kvælergreb liggende bagfra	**Point**	**Bemærkninger**
Dobbelt spark i brystkassen		
Juji-Gatame		
Ude-Gatame, Waki-Gatame		
Hånd i albueled, pres frem med strubetryk		
I alt		

Angreb siddende overskrævs	**Point**	**Bemærkninger**
Benlås og kropsdrejning		
Kropsdrejning og skub		
Hovedskruning		
Fat anklen, kropsdrejning og skub		
I alt		

Side 4 i alt (gennemsnit)		

Forslag til en tilbagemelding ved en bestået graduering:

Der gives kun en positiv tilbagemelding og den gives ikke skriftlig.

Tilbagemelding ved en ikke bestået graduering findes på næste side.

"Vi syntes, at du har vist:"

- _____
- _____
- _____

Forslag til en tilbagemelding ved en ikke bestået graduering:

"Følgende skal du og gøre bedre til næste graduering:"

- _____
- _____
- _____
- _____

"Følgende er du god til og skal fastholde til næste graduering:"

- _____
- _____
- _____

Nedenstående kan evt. udfyldes og gives til aspiranten.

Klip ----------

Følgende skal du gøre bedre til næste graduering:

- _____
- _____
- _____
- _____

Følgende er du god til og skal fastholde til næste graduering:

Dansk Jiu-Jitsu og Selvforsvarsforbund

Gradueringsliste 1.dan

Oktober 2026

- _____
- _____
- _____