



MINIPENSUM

2008

Indholdsfortegnelse

GUL SNIP	3
GULT BÆLTE	4
ORANGE SNIP	5
ORANGE BÆLTE	6
GRØN SNIP	7
GRØNT BÆLTE	8
BLÅ SNIP	9
BLÅT BÆLTE	10
BRUN SNIP	11
BRUNT BÆLTE	12
SORT BÆLTE	13

Gul snip

Grundteknikker:

Opadgående slag:	1 – 3	Fremadrettede slag:	1 – 2
Nedadgående slag:	1 – 2	Blokeringer:	1 – 2
Sideslag:	1 – 2	Figurer:	1
Variationsslag:	1 – 2	Grundstande:	1 – 2

Grundkombinationer:

1. kombination

Kata:

1. link kata

Freestyle:

Twist over håndryggen fra side til side

Stilstand i luften

3 forskellige kast med nunchakuen

Kampfærdigheder:

Anvende 2 håndskift før et scoringsforsøg

Temposlag:

1. figur: 35 x på 30 sekunder, ingen standard

Teori:

Nunchaku-Do: Kunsten eller systemet hvor man bruger en nunchaku

De fire discipliner Kumite, Kata, Nunchaku-jitsu og freestyle

Dansk lovgivning om nunchakuer

Rei: buk

Hajime: begynd, fortsæt	Kyu: elevgrad inden sort bælte	Senpai: instruktør (kyubærer)
Yame: stop	Dan: sort bælte grad	Sensei: instruktør (danbærer)

Gult bælte

Grundteknikker:

Opadgående slag:	1 – 5	Fremadrettede slag:	1 – 4
Nedadgående slag:	1 – 4	Blokeringer:	1 – 4
Sideslag:	1 – 3	Figurer:	1 – 4
Variationsslag:	1 – 3	Grundstande:	1 – 5

Grundkombinationer:

1. – 2. kombination

Kata:

1. link kata

Freestyle:

Liggende 8-taller med twist

Rotation om håndledet

3 freestylehåndskiftninger, grundteknikker er ikke tilladt

Samle nunchakuen op fra gulvet på freestylemanér. Hvordan er frit

Stilstand i luften med begge hænder og begge veje rundt

Kampfærdigheder:

2 lynangreb

Anvende en variation på 5

Temposlag:

1. figur: 45 x på 30 sekunder, ingen standard

Teori:

Give hilsekommandoer som højest graduerede elev: Seiza, moku, moku-yame, sensei-ni rei, kiritsu. Kommandoerne seiza og kiritsu gives af instruktøren

Kende scoringszonerne samt vide hvad der udløser 1- og 2-pointsscoring

Waza-ari: 1-point scoring	Dojo: træningssal	Nunchaku-ka: Nunchaku elev
Ippon: 2-point scoring	Gi: dragt	Tælle til 4 på japansk

Orange snip

Grundteknikker:

Opadgående slag:	1 – 7	Fremadrettede slag:	1 – 4
Nedadgående slag:	1 – 6	Blokeringer:	1 – 6
Sideslag:	1 – 5	Forlængede slag:	1 – 2
Variationsslag:	1 – 4	Figurer:	1 – 7

Grundkombinationer:

1. – 3. kombination

Kata:

1. – 2. link kata

Freestyle:

Liggende 8-taller med kast

Skifte hænder flydende med en freestyleteknik efter eget valg. Hvordan er frit

En serie på 5 sammensatte freestyleteknikker efter eget valg med én nunchaku

Kampfærdigheder:

Anvende bevægelse under brug af variation og 2 håndskift før et scoringsforsøg

Temposlag:

1. figur: 55 x på 30 sekunder, ingen standard

Teori:

Teorien bag bukkeproceduren

Kende ulovlige angreb og handlinger i kamp, samt hvad der fører til advarsler

Tælle til 6 på japansk

Orange bælte

Grundteknikker:

Opadgående slag:	1 – 8	Fremadrettede slag:	1 – 4
Nedadgående slag:	1 – 8	Blokeringer:	1 – 8
Sideslag:	1 – 8	Forlængede slag:	1 – 6
Variationsslag:	1 – 5	Figurer:	1 – 10

Grundkombinationer:

1. – 4. kombination

Kata:

1. – 2. link kata

Konkurrencekata 1

Nunchaku-jitsu:

1. - 4. teknik i 1. serie. (laves både med forsvar mod stik og slag)

Rullefald

Freestyle:

Liggende 8-taller med twist og kast

Rotation om håndledet med kast

En serie på 10 sammensatte freestyleteknikker efter eget valg med én nunchaku

Kampfærdigheder:

3 finter

1 minuts kamp

Temposlag:

1. figur: 60 x på 30 sekunder, ingen standard.

Teori:

RICE-princippet

Ki: Indre energi

Kiai: Kampråb. Man samler den indre energi og kampånd i et kort råb

Tælle til 8 på japansk

Grøn snip

Grundteknikker:

Blokeringer: 1-10

Figurer: 1 - 12

Grundkombinationer:

1. – 5. kombination

Kata:

1. – 3. link kata

Nunchaku-jitsu:

1. - 6. teknik i 1. serie. (laves både med forsvar mod stik og slag)

Freestyle:

Liggende 8-taller med twist og sommerfuglehåndskift

Kryds over med to nunchakuer, nedadgående

Cirka ½ minuts sammenhængende freestyle med én nunchaku uden musik

Kampfærdigheder:

Blokering mod angreb fra begge sider og fra oven

2 ½ minuts kamp

Temposlag:

8 temposlag: 25 x på 30 sekunder, ingen standard

Der udføres et slag fra serie A efter censorens valg

Serie A	2. Nedadgående slag	2. Sideslag	2. Opadgående slag	5. Opadgående slag
----------------	---------------------	-------------	--------------------	--------------------

Teori:

Nunchaku-Do's historie i østen

SNN: Stitching Nunchaku Nederland

WNA: World Nunchaku Association

Tælle til 10 på japansk

Grønt bælte

Grundteknikker:

Figurer: 1 - 15

Grundkombinationer:

1. dobbelt nunchaku kombination

Kata:

1. – 3. link kata

Kata thé

Nunchaku-jitsu:

1. - 8. teknik i 1. serie. (laves både med forsvar mod stik og slag)

Freestyle:

Dobbelt propel uden twist

Kryds over med to nunchakuer, opadgående

Liggende 8-taller med to nunchakuer

1 minuts selvdesignet freestyle med én nunchaku til musik efter eget valg. Der bukkes før og efter musikken

Kampfærdigheder:

Blokering og kontra mod angreb fra begge sider og fra oven

En kamp dømt efter kampreglementet

Temposlag:

8 temposlag: 25 x på 30 sekunder, ingen standard

Der udføres et slag fra serie B efter censorens valg

Serie B	2. Variationsslag	4. Variationsslag	5. Sideslag	7. Sideslag
----------------	-------------------	-------------------	-------------	-------------

Teori:

Starte samt lede en kamp og gøre brug af de ti dommerkommandoer

WNA's historie

Blå snip

Grundteknikker:

Figurer: 1 - 17

Grundkombinationer:

1. – 2. dobbelt nunchaku kombination

Kata:

1. – 4. link kata

Nunchaku-jitsu:

1. nunchaku-jitsu serie

Freestyle:

3 freestyleteknikker med én nunchaku, som ikke står beskrevet i pensummet
Dobbelt propel med twist (figur 15 med begge hænder samtidig)

Kampfærdigheder:

Afvæbning

Temposlag:

8 temposlag: 60 x på 60 sekunder, standard 90

Der udføres et slag fra serie A og et slag fra serie B efter censorens valg

Serie A	2. Nedadgående slag	2. Sideslag	2. Opadgående slag	5. Opadgående slag
Serie B	2. Variationsslag	4. Variationsslag	5. Sideslag	7. Sideslag

Teori:

Nødværgeretten §13

Blåt bælte

Grundteknikker:

Figurer: 1 – 20

Grundkombinationer:

- 1. – 3. dobbelt nunchaku kombination
- 1 selvdesignet kombination med mindst 5 tekniker

Kata:

- 1. – 4. link kata
- Kata blok

Nunchaku-jitsu:

- 1. nunchaku-jitsu serie
- 1. - 4. teknik i 2. serie

Freestyle:

Liggende 8-taller med twist og to nunchakuer
En serie på 2 minutter som passer til musik efter eget valg. Intro og afslutning skal være en del af serien, ligesom det efterstræbes at serien passer til musikken

Kampfærdigheder:

Taktik ved forsvar fra hjørne, herunder komme fri fra hjørnet

Temposlag:

8 temposlag: 80 x på 80 sekunder, standard 90
Der udføres et slag fra serie A og et slag fra serie B efter censorens valg

Serie A	2. Nedadgående slag	2. Sideslag	2. Opadgående slag	5. Opadgående slag
Serie B	2. Variationsslag	4. Variationsslag	5. Sideslag	7. Sideslag

Teori:

Kende det japanske flags betydning

Brun snip

Grundteknikker:

Figurer: 1 - 22

Grundkombinationer:

- 1. – 4. dobbelt nunchaku kombination
- 2 selvdesignede kombinationer med mindst 5 teknikker

Kata:

- 1. – 5. link kata

Nunchaku-jitsu:

- 1. serie
- 1. - 8. teknik i 2. serie.

Freestyle:

- 8. nedadgående med begge hænder samtidig
- 3 forskellige teknikker med to nunchakuer, hvor man slipper den ene eller begge

Kampfærdigheder:

- Taktik ved defensiv og offensiv kamp
- Taktik ved sudden death

Temposlag:

- 8 temposlag: 100 x på 100 sekunder, standard 90
- Der udføres et slag fra serie A og et slag fra serie B efter censorens valg

Serie A	2. Nedadgående slag	2. Sideslag	2. Opadgående slag	5. Opadgående slag
Serie B	2. Variationsslag	4. Variationsslag	5. Sideslag	7. Sideslag

Teori:

Kampreglementet

Brunt bælte

Grundteknikker:

Figurer: 1 - 25

Grundkombinationer:

1. – 5. dobbelt nunchaku kombination

Kata:

1. – 5. link kata

Kata blok

Kata thé synkron

Selvdesignet kata (minimum 25 teknikker og der skal startes og slutes på samme sted)

Nunchaku-jitsu:

1. og 2. serie

Freestyle:

En serie på 3 minutter efter freestyle reglementet

Kampfærdigheder:

Deltagelse i minimum 1 WNA stævne

Tre kampe dømt efter kampreglementet

Temposlag:

8 temposlag: 100 x på 100 sekunder, standard 92

Der udføres et slag fra serie A og et slag fra serie B efter censorens valg

Serie A	2. Nedadgående slag	2. Sideslag	2. Opadgående slag	5. Opadgående slag
Serie B	2. Variationsslag	4. Variationsslag	5. Sideslag	7. Sideslag

Teori:

Indgående kendskab til begreberne Ki og Do. Eleven opfordres til selv at opsøge viden om Do på Internettet eller i bøger under vejledning fra instruktøren

Sort bælte

1. Dan

Grundteknikker:

Alle grundslag. Alle Figurer. Alle grundkombinationer

Kata:

1.-5. link kata, konkurrence kata 1 og 2, kata thé, kata blok og selvdesignet kata

Nunchaku-jitsu:

1. serie

Freestyle:

3 minutter til musik

Temposlag:

8 temposlag: 100 x på 100 sekunder, standard 95

Der udføres et slag fra serie A og et slag fra serie B efter censorens valg

Serie A	2. Nedadgående slag	2. Sideslag	2. Opadgående slag	5. Opadgående slag
Serie B	2. Variationsslag	4. Variationsslag	5. Sideslag	7. Sideslag

Der er ikke meget nyt at lære til det sorte bælte. I stedet skal tiden mellem brunt og sort bælte bruges til at afpudse samtlige foregående teknikker

2. Dan

Grundteknikker:

Alle grundslag. Alle Figurer. Alle grundkombinationer

Kata:

1.-5. link kata, konkurrence kata 1 og 2, kata thé, kata blok, Kata nidan og Kata nunchaku-jitsu

Nunchaku-jitsu:

2. serie

3. Dan

Teknik maraton:

Udfør alle teknikker i højt tempo (samtlige grundslag x 4 og alle figurer x 3). En fejl tæller også

Obligatoriske kataer:

Konkurrence kata 1 og 2, kata nidan, kata sandan, kata nunchaku-jitsu, dobbelt nunchaku kata. Her udover vælges der frit en af følgende kataer: Link kata, kata thé eller kata blok

Nunchaku-jitsu:

1. og 2. serie

4. Dan

Obligatoriske kataer:

Kata nidan, kata sandan, kata nunchaku-jitsu 1 og 2, dobbelt nunchaku kata, kata yondan

Nunchaku-jitsu:

Kata nunchaku-jitsu med modstandere

Opvisning:

3 minutters opvisning med 3-5 partnere, kun med brug af nunchakuer som våben

5. Dan

Obligatoriske kataer:

Kata nidan, kata sandan, kata nunchaku-jitsu 1 og 2, dobbelt nunchaku kata 1 og 2, kata yondan, kata godan

Nunchaku-jitsu:

3. nunchaku-jitsu serie

Opvisning:

3 minutters opvisning med 3-5 partnere, med brug af forskellige kampkunst våben