



## Pensum kortform

### Kata

### 1.Dan

Karate-kata.....	Bassai-Dai.
Bunkai.....	Efter censors skøn.

### Jigo-Waza

#### Angreb

#### Forsvar

Kvælergreb stående forfra.....(lang afstand) (tæt på) (tæt på)	1. Ude-Gatame, med blokering. 2. Uki-O-toshi, fatning i revers. 3. Tani-O-toshi
Kvælergreb stående fra siden...(lang afstand) (tæt på) (med slag)	4. Kannuki-Gatame, O-Soto-Gari. 5. Empi jodan, Hane-Goshi. 6. Kami-Basami.
Kvælergreb stående bagfra..... (tæt på) (tæt på) (halv kvæler med holdt arm)	7. Ude-Gatame, med ben spark/fejning. 8. Tai-Sabaki, Tai-Sabaki, Kote-Gaeshi. 9. Sankyu, nedtagning.
Trøjegreb... (strækte arme)  (med slag)	10. Jodan-Atemi, Ude-Gatame, Harai-Goshi. 11. Nikkyu med forstærkning. 12. Indv. Parade, Atemi Ko-punkt-kæbe, Kyusho.
Sidehalsgreb.....	13. Waki-O-Toshi. 14. Obi-O-Toshi.
Omklamring forfra.....(arme låst) (arme låst) (arme låst)	15. Koshi-Guruma. 16. Ko-Uchi-Gari. 17. Okuri-Ashi-Harai.
Omklamring bagfra.....(arme fri) (arme låst) (arme fri)	18. Seio-O-Toshi, nakkelås. 19. Ippon-Seio-Nage. 20. Ushiro-Empi, Judo-Soto-Maki-Komi.
Slag fra oven.....	21. Age-Uke, Shiho-nage (Ude-Garami) m. Tai-Sabaki. 22. Kata-Guruma. 23. Shuto-Uke, Maeashi-Geri, Jodan-Mawashi-Geri.
Svingslag.....  (dobbelt svingslag)	24. Uchi-Uke, O-Soto-Guruma. 25. Shiho-Nage. 26. Shuto-Uke, Jodan Mawashi-Geri. 27. Dobbelt thai parade, Hiza-Geri, fej ben.



## Pensum kortform

### Jigo-Waza

### 1. Dan

#### Angreb

Ligestød/boksestød.....  
(dobbelstød)

Knivstik.....(mod hals)  
(dobbel knivsving)  
(florestik)

Frontspark.....

Kvæler liggende forfra.....

#### Forsvar

28. Vifteparade, slag.
29. Dobbel vifteparade, Gedan-Mae-Geri, Gedan-Mawashi-Geri.
30. Win-Tsun parade, Haito-uke, Hiza-Geri, Hiji-Gatame.
31. Undvigelse, dobbelt parade, Hiza-Geri, Waki-Gatame.
32. Nagashi-Uke, Jodan-Ouzki, Shiho-Nage.
33. Nagashi-Uke, Ushiro-Mawashi-Geri.
34. Gyaku-Gedan-Barai, Hiza Geri, nedtagning.
35. Gyaku-Gedan-Barai, Irimi-Nage.
36. Juji-Gatame.
37. Bloker arm, Nuki-Te på struben, rotér krop, skub ben.



---

## Pensum Kortform

### Diverse

### 1.Dan

---

Frigørelsesteknikker.....	4 Stk.
Førergreb.....	Efter censors skøn.
Reaktionsøvelser.....	Efter censors skøn.
Kombinationsøvelser.....	Efter censors skøn.
Frit forsvar mod 2 modstandere.....	2 minutter.
Forsvar mod våben.....	5 stk.
Ukemi.....	Efter censors skøn.
Teknisk Forklaring.....	Efter censors skøn

### Basis Teknikker

---

#### Nage-Waza

Uki-O-Toshi  
Tani-O-Toshi  
Hane-Goshi  
Koshi-Guruma  
Okuri-Ashi-Harai  
Judo-Soto-Maki-Komi  
Kata-Guruma

#### Uke-Waza

Nagashi-Uke

#### Gatame-Waza

Juji-Gatame

#### Te-Waza

Haito-Uke  
Nuki-Te

#### Geri-Waza

Ushiro-Mawashi-Geri  
Jodan-Mawashi-Geri