



Pensum kortform

Jigo-Waza

1. Kyu

Angreb

Kvælergreb stående forfra.....(lang afstand)
(lang afstand)
(lang afstand)

Kvælergreb stående fra siden... ..(tæt på)
(tæt på)
(tæt på)

Kvælergreb stående bagfra..... (tæt på)
(halv kvæler med hånd i ryggen)
(halv kvæler med træk)

Trøjegreb... ..(i bevægelse)

Sidehalsgreb.....

Bagvendt sidehals greb.....

Omklamring forfra.....(arme låst)
(arme fri)
(arme låst)

Slag fra oven.....

Bagvendtslag (Knivstik).....

Ligestød/boksestød.....

Frontspark.....(mae-geri)
(med slag)

Forsvar

1. Kilestød. Thai Empi, Hiza-Geri.
2. Kannuki-Gatame, O-Soto-Gari.
3. Uchi-Mata.

4. Gedan-Kekomi, Hiza-Kata-Guruma.
5. Tai-O-Toshi.
6. Morote-Seio-Nage.

7. Kami-Basami.
8. Seio-O-Toshi.
9. Siderulning.

10. Harai-Goshi.
11. Tomoe-Nage.
12. Yoko-Wakara.

13. Sukui-Nage.
14. Yoko-Guruma.
15. Ura-Nage.

16. Ryo-Ashi-Dori.
17. Ko-Uchi-Gari (variant).
18. Shiho-Nage.

19. O-Soto-Guruma.
20. Kubi-Nage.
21. Atemi mod indiv. side af ben, O-Uchi-Gari.

22. Ura-Nage.
23. Kannuki-Gatame, O-Soto-Gari.
24. Age-Uke, Age-Uke, Spark.

25. Soto-Uke, Nikyu.
26. Uchi-Uke, Kote-Gashi.
27. Uchi-Uke, Atemi overarm, Ude-Gatame i armhule.

28. Indv. Gyaku parade, Atemi Jodan, Ko-Uchi-Gari.
29. Indv. Gyaku parade, Atemi sk.ben, Uchi-Mata.
30. Udv. Gyaku Parade, Atemi nyre, O-Soto-Guruma.

31. O-Uchi-Gari.
32. Gyaku-Gedan-Barai, Ko-Soto-Gari.
33. Gedan-Barai, Age-Uke, Gedan Mawashi-Geri, Empi.



Pensum kortform

Diverse

1. Kyu

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

Tai-O-Toshi
Morote-Seio-Nage
Yoko-Wakara
Uchi-Mata
Ura-Nage
Kubi-Nage
Tomoe-Nage
Ko-Uchi-Gari
Kata-Guruma
O-Soto-Guruma
Seio-Toshi
Tomoe-Nage

Gatame-Waza

Kannuki-Gatame
Shiho-nage

Uke-Waza

Gedan-Barai
Soto-Uke