



Pensum kortform

Jigo-Waza

3. Kyu

Angreb

Kvælergreb stående forfra (lang afstand)
(tæt på)

Kvælergreb stående fra siden... (tæt på)

Kvælergreb stående bagfra..... (tæt på)

Trøjegreb.....

Sidehalsgreb... (lav stilling)

Omvendt sidehalsgreb.....

Omklamring forfra.....(arme låst)

Omklamring bagfra (arme fri)

Slag fra oven.....

Bagvendtslag (knivstik).....

Svingslag.....

Knivstik.....

Kvæler liggende forfra.....

Forsvar

1. Vippefrigørelse.

2. Bloker hofter, Hiza-Geri, Empi.

3. Ashi-Guruma.

4. Fat håndled/hånd, træd skråt frem Taisabaki,
Kote-Gaeshi.

5. Atemi, Kote-Gaeshi.

6. Atemi, baglæns Tai-Sabaki, Ude-Gatame i
armhule.

7. Drej hovedet imod Uke, Outzuki,
Gedan-Kekomi.

8. Slag i skridt, Sankyu.

9. Waki-O-Goshi.

10. Tai-O-Toshi lignende kast.

11. Kata-Ashi-Dori.

12. Uchi-Uke, Mawashi-Geri, stød til albue,
Hiji-Gatame.

13. Uchi-Uke, Kaiten-Uke, O-Soto-Gari.

14. Sakseparade, Waki-Gatame, nedtagning.

15. Nyresaks, hovedskruning.



Pensum kortform

Diverse

3. Kyu

Frigørelsesteknikker.....	2 Stk.
Førregreb.....	2 Stk.
Reaktionsøvelser.....	Efter censors skøn.
Kombinationsøvelser.....	Efter censors skøn.
Frit forsvar mod 1 modstander.....	1 minut.
Forsvar mod våben.....	5 stk.
Ukemi.....	Efter censors skøn.
Teknisk Forklaring.....	Efter censors skøn

Basis Teknikker

Nage-Waza

Ashi-Guruma
Waki-O-goshi

Gatame-Waza

Kote-Gaeshi
Sankyu
Ude-Gatame

Uke-Waza

Sakseparade