



## Pensum kortform

### Jigo-Waza

### 4. Kyu

#### Angreb

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

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

Kvælergreb stående bagfra ..... (halv kvæler)

Trøjegreb... ..... (med skalle)

Sidehalsgreb... ..... (høj stilling)

Omklamring forfra ..... (med løft)

Omklamring bagfra ..... (arme fri)

Slag fra oven.....

Bagvendtslag (knivstik).....

Svingslag.....

Knivstik.....

Frontspark..... (Mae-Geri)

Cirkelspark... ..... (Mawashi-Geri)

Kvæler liggende forfra ..... (med slag)

Liggende overskrævs... ..... (holdte arme)

Spark til kroppen liggende.....

#### Forsvar

1. Dobbelt håndkant frigørelse,  
Gedan-Mawashi-Geri.  
2. Dobbelt kryds slag, Kaiten-Uke, Hiza-  
Geri, Empi.

3. Gedan-Kekomi, frigørelse,  
håndjernsgreb.

4. Ippon-Seio-Nage.

5. Atemi mod hovedet, O-Soto-Gari.

6. Bloker ukes ben, svirp med benet.

7. Bloker ukes ben, næse-/lændetryk.

8. Bloker albue/arm, balancebrydning med  
kropsrul, frigørelse.

9. Gyaku-Shuto-Uke, Kaiten-Uke,  
Hiza- Geri, Empi.

10. Dobbelt Vinkelparade, spark, træk og  
tryk (ikkkyu).

11. Uchi-Uke, Jodan-Ouzuki, Gedan  
Mawashi-Geri.

12. Gyaku-Gedan-Barai, Jodan-Ouzuki,  
Hiza-Geri, Empi.

13. Soto-Barai, næse-/nakketryk.

14. Vifteparade, Uraken, Gedan-Mawashi-  
Geri.

15. Thai-parade, kropsdrejning, Ude-Garami.

16. , løft/drej hofte.

17. Doppelt parade, Hiza, fat ben, tryk/træk.



## Pensum kortform

### Diverse

### 4. Kyu

---

Frigørelsesteknikker.....	2 Stk.
Førergreb.....	2 Stk.
Reaktionsøvelser.....	Efter censors skøn.
Kombinationsøvelser.....	Efter censors skøn.
Ukemi.....	Efter censors skøn.
Teknisk Forklaring.....	Efter censors skøn.

### Basis Teknikker

---

#### Nage-Waza

O-Soto-Gari  
Ippon-Seio-Nage

#### Gatame-Waza

Ude-Garami  
Ikkyu

#### Uke-Waza

Soto-Barai  
Gyaku-Shuto-Uke

#### Geri-Waza

Hiza-Geri  
Gedan-Kekomi

#### Te-Waza

Jodan-Ouzuki  
Kaiten-Uke  
Uraken