



## Pensum kortform

### Jigo-Waza

### 5. Kyu

#### Angreb

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

Kvælergreb stående fra siden... (tæt på)

Trøjegreb... ..... (strakte arme)

Sidehalsgreb... ..... (høj stilling)

Omklamring forfra ..... (arme fri)

Omklamring bagfra ..... (arme fri)

Slag fra oven.....

Bagvendtslag (knivstik).....

Svingslag.....

Ligestød/boksestød.....

Knivstik.....

Frontspark.....(mae-geri)

Kvæler liggende forfra ..... (tæt på)

Kvæler liggende overskrævs... . . . . (frie arme)

Kvæler liggende overskrævs .....(låste arme)

#### Forsvar

1. Oversving.

2. Hovedskruning.

3. O-Goshi.

4. Waki-Gatame.

5. Bloker ben, fej over ukes ryg.

6. Nervetryk, stød til Chudan/Jodan.

7. Slag i skridt, frigørelse, spark.

8. Ude-Garami.

9. Dobbelt vinkelparade, spark.

10. Uchi-Uke, bloker ben, rotér overkrop.

11. Age-Uke, Yoko-Geri-Kekomi.

12. Vinkelparade, Hiji-Gatame.

13. Gyaku-Gedan-Barai, Atemi, Gedan-Mawashi-Geri.

14. Hovedskruning.

15. Løft/drej hofte, skub på mave.

16. Fat ankel, løft/drej hofte.



## Pensum kortform

### Diverse

### 5. 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-Goshi

#### Gatame-Waza

Waki-Gatame

Ude-Garami

Nikyu

Hiji-Gatame

#### Uke-Waza

Uchi-Uke

Gyaku-Gedan-Barai

Age-Uke

#### Geri-Waza

Gedan-Mawashi-Geri

Yoko-Geri-Kekomi

Mae-Geri

#### Te-Waza

Chudan-Ouzuki

Jodan-Ouzuki

Kaiten-Uke