



Pensum kortform

Jigo-Waza

1. Dan

Angreb

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

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

Kvælergreb stående bagfra..... (tæt på)
(halv kvæler)
(halv kvæler med holdt arm)

Trøjegreb.....(strækte arme)

(med slag modsat)

Sidehalsgreb.....

Omklamring forfra.....

Omklamring bagfra.....

Slag fra oven.....

Svingslag.....

(dobbelt svingslag)

Bagvendt slag/Knivstik.....

Forsvar

1. Ude-Gatame, med blokering.
2. Uki-O-toshi, fatning i revers.
3. Tani-O-toshi

4. Kanuki-Gatame O-Soto-Gari.
5. Empi Hane-Goshi.
6. Kami-Basami.

7. Ude-Gatame, med ben spark/fejning.
8. Tai-Sabaki, Tai-Sabaki Kote-Gaeshi (kanin øre).
9. Sankyu, med nedtagning.

10. Jodan-Atemi, Ude-Gatame, Harai-Goshi.
11. Nikkyu (håndleds lås med forstærkning).
12. Parade, atemi Ko-punkt-kæbe, armsnoning, Kyosi.

13. Waki-O-Toshi.
14. Obi-Toshi.

15. Koshi Guruma.
16. Ko Uchi-Gari.
17. Okuri-Ashi Barai.

18. Seio-O-Toshi.
19. Ippon-Seio-Nage.
20. Ushiro-Empi (Judo Soto Maki Komi).

21. Age-Uke Shiho-nage (Ude-Garami) m. Tai-Sabaki.
22. Kata-Guruma.
23. Shuto-Uke, Maeashi-Geri, Gedan-Mawashi-Geri.

24. Uchi-Uke, O-Soto-Guruma.
25. Shi-Ho-Nage.
26. Shuto-Uke, Jodan Mawashi-Geri.
27. Dobbelt thai parade, Hizageri-Empi, fej ben.

28. Gyaku Uchi-Uke, Chudan-Ouzki, Hada-Ka-Jime.
29. Dobbelt parade Kami-Basami.
30. Dobbelt parade Hiza-Geri, Kaiten-uke.



Pensum kortform

Jigo-Waza

1. Dan

Angreb

Ligestød/bokse stød.....
(dobbelt stød)

Knivstik(mod siden af krop)
(dobbelt knivsving)
(floret stik)

Frontspark.....

Kvæler liggende forfra.....

Kvæler liggende fra siden.....

Forsvar

31. Vifteparade, slag.
32. Dobbelt vifteparade, Gedan Maegeri, Gedan Mawashi-Geri.
33. Win-Tsun parade, Haiten-uke, Hiza-Geri, Hiji-Gatame (armsnoning).
34. Undvigelse, dobbelt parade, Empi-Hiza-Geri, Waki-Gatame.
35. Nagashi-Uke, Jodan-Ouzki, Shiho-Nage.
36. Nagashi-Uke, Ushiro-Mawashi-Geri.
37. Gyaku-Gedan-Barai, Hiza Geri, nedtagning.
38. Gyaku-Gedan-Barai, Eri-Mi-Nage.
39. Juji-Gatame.
40. Bloker arm, slag på struben, rotér krop, skub ben.
41. Fat ærme, fod i lyske, krops rul.