



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)
(halv kvæler)

Trøjegreb.....(i bevægelse)

Sidehalsgreb.....

Bagvendt sidehals greb.....

Omklamring forfra.....

Slag fra oven.....

Bagvendt slag/Knivstik.....

Ligestød/bokse stød.....

Frontspark.....(Mae-Geri)

Forsvar

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

4. GedanYoku-Geri-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. Kanukki-Gatame, O-Soto-Gari.
24. Glide parade, Age-Uke, Ippon-Seio-Nage.

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

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

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



Pensum kortform

Diverse

1. Kyu

Frigørelses teknikker.....	4 Stk.
Førergreb.....	4 Stk.
Reaktions øvelser.....	Efter censors skøn.
Kombinationer.....	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
Harai-Goshi
O-Uchi-Gari
Ura-Nage
Kubi-Nage
Tomoe-Nage
Ko-Soto-Gari
Ko-Uchi-Gari
Kata-Guruma
O-Soto-Guruma

Uke- Waza

Age-Uke
Gedan-Barai
Soto-Uke
Kanukki-Gatame

Aiki-Waza

Shiho-Nage
Kote-Gaeshi