



Pensum kortform

Jigo-Waza

2. Kyu

Angreb

- Kvælergreb stående forfra.....(lang afstand)
(tæt på)
- Kvælergreb stående fra siden.....(tæt på)
- Kvælergreb stående bagfra.....(halv kvæler)
- Trøjegreb.....
- Sidehalsgreb..... (høj stilling)
- Omklamring forfra.....
- Omklamring bagfra.....(arme fri)
- Slag fra oven.....
- Bagvendt slag/knivstik.....
- Svingslag.....
- Ligestød/bokse stød.....
- Knivstik.....
- Frontspark.....(Mae-Geri)
- Cirkelspark.....(Mawashi-Geri)
- Kvæler liggende forfra.....
- Kvæler liggende fra siden.....(lang afstand)

Forsvar

- 1. Sode-Tsuri-Komi-Goshi
- 2. Kote-Gaeshi
- 3. Harai-Goshi.
- 4. Ippon-Seio-Nage, slag i skridtet.
- 5. Nikyu (armhule).
- 6. Træd til siden og vift/løft.
- 7. Te-Seio.
- 8. Ushiro-O-Goshi.
- 9. Ippon-Seio-Nage.
- 10. Stående Kata-Gatame.
- 11. Uki-Goshi.
- 12. Shuto-Uke, Atemi, Ko-Soto-Gari.
- 13. Håndledsvridning/Kote-Gaeshi.
- 14. Kote-Gaeshi-Uchi.
- 15. Gyaku-Gedan-Barai, O-Soto-Gari.
- 16. O-Uchi-Gari.
- 17. Sakse rulning.
- 18. Ude-Hishigi-Juji-Gatame.



Pensum kortform

Diverse

2. Kyu

Frigørelses teknikker.....	2 Stk.
Førergreb.....	2 Stk. enkelt håndfatning.
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

Sode-Tsuri-komi-Goshi
Harai-Goshi
Ippon-Seio-Nage
Ushiro-O-Goshi
Uki-Goshi
Ko-Soto-Gari
O-Uchi-Gari

Uke-Waza

Kata-Gatame
Ude-Hishigi-Juji-Gatame