



Pensum kortform

Jigo-Waza

3. Kyu

Angreb

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

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

Kvælergreb stående bagfra.....(tæt på)

Trøjegreb.....

Sidehalsgreb..... (lav stilling)

Omvendt sidehalsgreb.....

Omklamring forfra.....(arme fri)

Omklamring bagfra.....(arme fri)

Slag fra oven.....

Bagvendt slag/knivstik.....

Svingslag.....

Knivstik.....

Frontspark.....(Mae-Geri)

Kvæler liggende forfra.....

Kvæler liggende fra siden.....(lang afstand)

Forsvar

1. Vippefrigørelse.

2. Bloker hofter, Hiza-Geri, Empi.

3. Ashi-Guruma.

4. Fat håndled/hånd, træd til siden, Kote-Gaeshi.

5. Atemi, håndledsvridning (Kote-Gaeshi).

6. Atemi, baglæns Tai-Sabaki, Ude-Gatame i armhule.

7. Drej hovedet imod Uke, Outzuki, Gedan Kekomi.

8. Slag i skridt, Sankyu.

9. Waki-O-Goshi.

10. Tai-O-Toshi lignende kast.

11. Kata-Ashi-Dori.

12. Uchi-Uke, Mawashi-Geri, stød til albue, armsnoning.

13. Uchi-Uke, Kaiten-Uke, O-Soto-Gari.

14. Sakse Parade, Waki-Gatame, nedtagning.

15. Gyaku-Gedan-Barai, løft ben og skub.

16. Nyresaks, hovedskruning.

17. Skub albue, kropsdrejning, brudegreb.



Pensum kortform

Diverse

3. Kyu

| | |
|------------------------------------|----------------------------|
| Frigørelses teknikker..... | 2 Stk. |
| Førergreb..... | 2 Stk. enkelt håndfatning. |
| Reaktions øvelser..... | Efter censors skøn. |
| Kombinationer..... | Efter censors skøn. |
| Frit forsvar mod 1 modstander..... | 1 minut. |
| Forsvar mod våben..... | 5 stk. |
| Ukemi..... | Efter censors skøn. |
| Teknisk Forklaring..... | Efter censors skøn |

Basis Teknikker

Nage-Waza

Osoto-Gari
Ashi-Guruma
Waki-O-goshi
Kata-Ashi-Dori

Aiki-Waza

Sankyu, Kaiten-Uke
Kote-Gaeshi
Nikyu