



Pensum kortform

Jigo-Waza

4. Kyu

Angreb

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

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

Kvælergreb stående bagfra.....(halv kvæler)

Trøjegreb.....(med skalle)

Sidehalsgreb..... (høj stilling)

Omklamring forfra.....(med løft)

Omklamring bagfra.....(arme fri)

Slag fra oven.....

Bagvendt slag/knivstik.....

Svingslag.....

Knivstik.....

Frontspark.....(Mae-Geri)

Cirkelspark.....(Mawashi-Geri)

Kvæler liggende forfra.....(med slag)

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

Spark til kroppen liggende.....

Forsvar

1. Dobbelt håndkant frigørelse, Gedan Mawashi-Geri

2. Dobbelt kryds slag, Kaiten-Uke, Hiza-Geri, Empi

3. Gedan Yuko-Geri-Kekomi, frigørelse, håndjernsgreb.

4. Ippon-Seio-Nage.

5. O-Soto-Gari, Atemi mod hovedet.

6. Balance brydning, svirp med benet.

7. Bloker ben, lænde/næse tryk.

8. Bloker albue/arm, balancebrydning med kropsrul, baglæns skalle, frigørelse.

9. Gyuaku-Shuto-Ke, Kaiten-Uke, Hiza-Geri, Empi

10. Vinkelparade/dobbelt parade, spark, træk og tryk.

11. Uchi-Uke, Jodan Ouzuki, Gedan Mawashi-Geri.

12. Vinkel parade, Jodan Ouzuki, Hiza-Geri, Empi.

13. Soto-Barai, næse/nakke tryk.

14. Vifteparade, Uraken, Gedan-Mawashi-Geri.

15. Thai-parade, kropsdrejning, Ude-Garami.

16. Kropsdrejning, Hiza-Geri, Empi.

17. Doppelt parade, Hiza, fat ben, skub.



Esbjerg Jiu-jitsu Klub

02 marts 2014

Pensum kortform

Diverse

4. Kyu

Frigørelses teknikker.....	2 Stk.
Førergreb.....	2 Stk. dobbelt håndfatning.
Reaktions øvelser.....	Efter censors skøn.
Kombinationer.....	Efter censors skøn.
Ukemi.....	Efter censors skøn.
Teknisk Forklaring.....	Efter censors skøn.

Basis Teknikker

Nage-Waza

Osoto-Gari
Ippon-Seio-Nage

Te-Waza

Jodan Ouzuki
Kaiten-Uke

Uke-Waza

Uraken
Soto-Barai
Gyaku-Shuto-Uke

Geri-Waza

Hiza-Geri
Yoko Gedan Mawashi-Geri