



## Pensum kortform

### Jigo-Waza

### 5. Kyu

#### Angreb

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

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

Trøjegreb.....(strakte arme)

Sidehalsgreb..... (høj stilling)

Omklamring forfra.....(arme fri)

Omklamring bagfra.....(arme fri)

Slag fra oven.....

Bagvendt slag/knivstik.....

Svingslag.....

Ligestød/bokse stød.....

Knivstik.....

Frontspark.....(Mae-Geri)

Kvæler liggende forfra.....(tæt på)

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

Kvæler liggende bagfra.....(lang afstand)

#### Forsvar

1. Over sving.

2. Hoved skruning.

3. O-Goshi.

4. Waki-Gatame.

5. Bloker ben, fej over ukes ryg.

6. Nervetryk, stød til hage/soloplexus.

7. Slag i skridt, frigørelse, Nikyu.

8. Ude-Garami.

9. Dobbelt vinkelparade, spark.

10. Uchi-Uke/vinkelparade, bloker ben, slyng kast.

11. Age-Uke, Yoko-Geri-Kekomi.

12. Vinkelparade, armsnoning.

13. Gyaku-Gedan-Barai, Atemi, Jodan-Gedan Mawashi-Geri.

14. Hovedskruning.

15. Vippefrigørelse.

16. Bloker albuer, ben tryk/træk til gulvet.



## Pensum kortform

### Diverse

### 5. Kyu

---

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

### Basis Teknikker

---

#### Nage-Waza

O-Goshi

#### Gatame-Waza

Waki-Gatame

Ude-Garami

Nikyu

#### Uke-Waza

Uchi-Uke

Gyaku-Gedan-Barai

Age-Uke

#### Geri-Waza

Gedan-Mawashi-Geri

Yoko-Geri-Kekomi