**4. dan Sort bælte**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Atemi Waza** |  | *Højre + venstre* |
| Plethandsker/slagpuder | 4 egne teknikkombinationer | *Plethandske og/eller slagpuder.**Vælg et tema* |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Kombinationer | 4 egne teknikker eller -kombinationer | *I samspil med uke**Både Zen No Sen og Go No Sen kombinationer, herunder undvigelser* |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Fri bevægelse | **Plethandske flow**1,5 minut | *I samspil med uke og i bevægelse**Uke præsenterer plethandskerne i forskellige positioner på skift og i ikke aftalt forløb.* |
|  | Noter… |  |
| Randori | **Teknisk sparring**1,5 minut | *Let kamp med JJIF/MMA kamp-handsker.* |
|  |  |  |
| **Aiki Waza** |  |  |
| *Tenkan-familien* | I alt 4 teknikkerHver familie repræsenteretJiyu Kogeki | *Både eksempler på tenkan og irimi indgange og ura og omote afslutninger – gerne på samme teknik.* |
| *Irimi-familien* |
| *Nage -familien* |
| 1. Tenkan |  |  |
| 2. Irimi |  |  |
| 3. Nage |  |  |
| 4. … |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| *Renraku* | 4 teknikker med videreføringer – frit valg af teknikker og Jiyu Kogeki | *Naturlig overgang, hvor uke undviger* |
| 1.  |  |  |
| 2.  |  |  |
| 3.  |  |  |
| 4.  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| *Jiyu Waza* | Frie forsvar2 angribere15 frie angreb |  |
|  |  |  |
| **Nage Waza** |  |  |
|  | 9 egne teknikkombinationer | *Med og mod retningen, modteknikker og videreføringsteknikker* |
| 1.  |  |  |
| 2.  |  |  |
| 3.  |  |  |
| 4.  |  |  |
| 5.  |  |  |
| 6.  |  |  |
| 7.  |  |  |
| 8.  |  |  |
| 9.  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| *Randori* | Let kamp1,5 minutter | Primært stående.  |
|  |  |  |
| **Ne Waza** | 4 teknikker | For hver teknik:1. *Vis for sig selv*
2. *Vis som mod- eller videreførings-teknik*
 |
| 1.  |  |  |
| 2.  |  |  |
| 3.  |  |  |
| 4.  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| *Randori* | Let sparring1,5 minut | *Med handsker* |
|  |  |  |
| **Ju-Jutsu teknikker** | 8 angreb og forsvar med egne teknikker eller -kombinationer.Minimum 3 af angrebene skal være med et våben. | Kan laves som i en a og b variant efter samme principper som alle teknikkerne i kyu-graderne. |
| 1.  |  |  |
| 2.  |  |  |
| 3.  |  |  |
| 4.  |  |  |
| 5.  |  |  |
| 6.  |  |  |
| 7.  |  |  |
| 8.  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Renraku kombinationer** | 4 egne videreføringer på tværs af kihon | *F.eks Aiki til Nage waza, Nage til Atemi waza, Nage til Aiki waza* |
| 1.  |  |  |
| 2.  |  |  |
| 3.  |  |  |
| 4.  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Studie/fordybelse | Emne efter eget valgOmfang svarende til 6 teknikker | *Emne skal være med udgangspunkt i grundskoler, kamp, forsvar med/mod våben eller uden. Der er mulighed for at gå mere i dybden med et emne og kan inspirere andre med ideer og teknikker.**Emnet skal følges af en skriftlig beskrivelse sammen med indsendelse af programmet til Stilartsudvalget.*  |
| *1.*  | *Noter….* |  |
| *2.*  |  |  |
| *3.*  |  |  |
| *4.*  |  |  |
| *5.*  |  |  |
| *6.*  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Jiyu Waza** | Frie forsvar3 angribere35 frie angreb, heraf 15 uden gi | *Fokus på overblik, effektivitet, våbenhåndtering, bevægelse, afpasning efter angreb* |

Vejledende bemærkninger

Koordinér opbygningen af programmet med Stilartsudvalget allerede tidligt i forløbet. Så vil en fast kontakt blive tilknyttet aspiranten.