**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 teknikker  Hver familie repræsenteret  Jiyu 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 forsvar  2 angribere  15 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 kamp  1,5 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 sparring  1,5 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 valg  Omfang 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 forsvar  3 angribere  35 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.