**1. dan Sort bælte**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Del** | Teknik | Bemærkninger |
| Ukemi | Diverse Ukemi efter dommerens valg |  |
|  |  |  |
| **Atemi Waza** |  | *Højre + venstre* |
| Plethandsker/slagpuder | 5 egne teknikkombinationer | *Gerne specialisering indenfor eget valgt tema/emne.* |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
|  |  |  |
| 1. Kombination | **Kizami Tsuki**Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki | ***Fremhævede teknik*** *er Ukes angreb*Zen No Sen |
| 2. Kombination | **Kizami Tsuki** Te Nagashi + Chudan Gyaku Tsuki + Hiza Geri | Zen No Sen |
| 3. Kombination | **Gyaku Tsuki** Te Nagashi Uke + Uraken Uchi + Ushiro Geri | Go No Sen |
| 4. Kombination | **Gyaku Tsuki**Te Nagashi Uke + Gedan Mae AshiMawashi Geri + Ushiro Mawashi Geri | *Go No Sen* |
| 5. Kombination | **Gyaku Tsuki**Gedan Te Nagashi Uke**Ura Mawashi Geri**Te Nagashi Uke + Gyaku Haito Uchi + De Ashi Barai + Gyaku Tsuki | *Go No Sen* |
|  |  |  |
| **Aiki Waza** |  | ***Fremhævede teknik*** *er Ukes angreb* |
| *Tenkan-familien* | To teknikker – frit valg fra denne gruppeJiyu Kogeki | *Frie angreb* |
| *Irimi-familien* | Gyaku Mawashi TsukiSankyo |  |
| Gyaku Mawashi Jo TsukiGokyo | *Stokkeslag udefra* |
| *Nage-familien* | Uraken UchiIrimi Nage |  |
| Mae JimeKoshi Nage |  |
| **Gyaku Hanmi Katate Tori + Mawashi Tsuki** Kaiten Nage |  |
| **Gyaku Tsuki** Sumi Otoshi |  |
| Gyaku Mawashi TsukiTenshi Nage |  |
| 1. Tenkan |  |  |
| 2. Tenkan |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Nage Waza | Kata Guruma |  |
|  | Tomoe Nage | *Rygliggende kast, “Flyvende japaner”* |
|  | Sumi Gaeshi | *Rygliggende kast* |
|  | Okuri Ashi Barai |  |
|  | Okuri Morote Gari |  |
| Gaeshi Waza | **O Uchi Gari** → ← Tomoe Nage | *Modteknik* |
|  | **O Soto Gari** → ← Sukui Nage |  |
|  | **O Soto Gari** → ← O Soto Gari |  |
|  | **Uchi Mata** → ← Sukui Nage / Te Guruma |  |
| Renraku Waza | O Soto Gari + Harai Goshi / Hane Goshi / Uchi Mata | *Videreføringsteknikken er valgfri mellem alternativerne* |
|  | Ko Uchi Gari + Sasae Tsuri Komi Ashi |  |
|  | O Soto Gari + O Uchi Gari / Ko Uchi Gari | *Videreføringsteknikken er valgfri mellem alternativerne* |
|  | Uchi Mata + Ko Uchi Gari |  |
|  | Tomoe Nage + Ude Hishigi Juji Gatame |  |
|  |  |  |
| Ne Waza | I alt 5 egne teknikker | *3-4 valgfri stranguleringer. Eksempler til inspiration:** *”Rear naked choke”*
* *Guillotine*
* *Ukuri eri jime (Bow and arrow)*
* *Sangaku Jime*

*Frigørelser og kontra til valgte stranguleringer* |
|  |  | *1-2 valgfri benlåse* |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Kamp | Fri JJ-kamp2 minutter i gi2 minutter uden gi-jakke | Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp.Kamp uden regler. |
|  |  |  |
| **Ju-Jutsu teknikker** |  | *Både variation a + b. Højre + venstre* |
| 1.a Teknik  | Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki | *Lige stød + stød m/modsat arm/ben* |
|  | Age Uke + Te Nagashi + Uchi Shuto Uchi + Kata Guruma + Gyaku Tsuki | *Kast, ”skulderhjul” (træk i arm)* |
| 1.b Teknik | Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki | *Lige stød + stød m/modsat arm/ben* |
|  | Age Uke + Te Nagashi + Uchi Shuto Uchi + Okuri Ashi Barai + Gyaku Tsuki | *Kast, dobbelt benfjening (skub/bryd overkrop bagud)* |
|  |  |  |
| 2.a Teknik | Mawashi Geri + Gyaku Mawashi Tsuki | *Cirkelspark + cirkelslag m/modsat arm/ben* |
|  | Soto Shuto Uke + Uchi Shuto Uke +Atama Ate Waza + Tenshi Nage + Ude Garami + Otoshi Empi Uchi | *Skalde**Kast, ”Himmel & Jord” (*bryd hoved og arm)*Palle Lund Hansen ”special” armlås* |
| 2.b Teknik | Mawashi Geri + Gyaku Mawashi Tsuki | *Cirkelspark + cirkelslag m/modsat arm/ben* |
|  | Soto Shuto Uke + Uchi Shuto Uke + Hiza Geri + Kaiten Nage | *Kast, ”Sløjfekast”* |
|  |  |  |
| 3.a Teknik | Uraken Uchi + Ushiro Geri | Baghånds knoslag + spark bagud |
|  | Uchi Shuto Uke + Soto Barai + Jodan Gyaku Haito Uchi + Hadaka Jime + Otoshi Empi Uchi | Nedtagning med Tai Sabaki og strangulering til lår (”Rear necked choke”) |
| 3.b Teknik | Uraken Uchi + Ushiro Geri | Baghånds knoslag + spark bagud |
|  | Uchi Shuto Uke + Soto Barai + Jodan Gyaku Haito Uchi + De Ashi Barai + Ushiro Mawashi Geri | *Baglæns cirkelspark med rotering* |
|  |  |  |
| 4.a Teknik | Gyaku Mawashi Tsuki + Gedan Mawashi Geri | *Cirkelslag m/modsat arm/ben + lavt cirkelspark* |
|  | Uchi Shuto Uke + Hiza Uke + Gedan Mawashi Geri + Uchi Mata + Eri Jime | *Kast , træk i arm, greb i diagonal revers (klar til strangulering)* |
| 4.b Teknik | Gyaku Mawashi Tsuki + Gedan Mawashi Geri | *Cirkelslag m/modsat arm/ben + lavt cirkelspark* |
|  | Uchi Shuto Uke + Hiza Uke + Teisho Uchi + Okuri Morote Gari + Yoko Shiho Gatame | *Kast, “Dobbelt håndsegl” (*grib i knæ, skulderskub*)* |
|  |  |  |
| 5.a Teknik | **Chudan Gyaku Tsuki +Ura Mawashi Geri** | *Stød m/modsat arm/ben + cirkelspark* |
|  | Gedan Barai + Sukui Nage (med benfej) + Gyaku Tsuki | *Gå frem og grib ben**Kast, ”Udløfter”* |
| 5.b Teknik | Chudan Gyaku Tsuki +Ura Mawashi Geri | *Stød m/modsat arm/ben + cirkelspark* |
|  | Gedan Barai + Te Nagashi + Mae Empi Uchi + Kuzure Irimi Nage + Gyaku Tsuki |  |
|  |  |  |
| 6.a Teknik | Mae Geri + Morote Mawashi Tsuki | *Frontspark + dobbelt cirkelslag* |
|  | Gedan Barai + 2 x Uchi Uke + Tomoe Nage + Ushiro Ukemi + Gyaku Tsuki | *Rygliggende kast* |
| 6.b Teknik | Mae Geri + Morote Mawashi Tsuki | *Frontspark + dobbelt cirkelslag* |
|  | Gedan Barai + 2 x Uchi Uke + Sumi Gaeshi + Mawashi Geri | *Rygliggende kast* |
|  |  |  |
| 7.a Teknik | Mae Jime | *Kvæler forfra* |
|  | Morote Uke + Kannuki Gatame + Sumi Otoshi + Ude Hishigi Juji Gatame | *Bryd forbi for at kaste**Kast* |
| 7.b Teknik | Mae Jime | *Kvæler forfra* |
|  | Morote Uke + Kannuki Gatame + Okuri Ashi Barai + Gyaku Kannuki Gatame | *Lås med løft for at kaste**Dobbelt benfejning* |
|  |  |  |
| 8.a Teknik | Morote Mawashi Tsuki | *2 x cirkelslag* |
|  | 2 x Uchi Shuto Uke + Hiza Geri + O Soto Otoshi + Ude Garami | *Udvendig kropsstyrt**Palle Lund Hansen ”special”* |
| 8.b Teknik | Morote Mawashi Tsuki | *2 x cirkelslag* |
|  | 2 x Uchi Shuto Uke + Hiza Geri + Hiki Komi Gaeshi + Yoko Shiho Gatame m. Gyaku Ude Garami  | *Kast, ”mini japaner”**”Kimura”* |
|  |  |  |
| 9.a Teknik | Ushiro Kakae Tori | *Omklamring bagfra* |
|  | Ushiro Atama Ate Waza + Ashi Hishigi + Ashi Hishigi Juji Gatame | *Skalle m. baghoved**”Bengennemtræk” + benlås* |
| 9.b Teknik | Ushiro Kakae Tori | *Omklamring bagfra (over armene)* |
|  | Ushiro Atama Ate Waza + Ushiro Empi Uchi + Harai Goshi + Gyaku Tsuki | *Kast, knælende* |
|  |  |  |
| Jiyu Waza | Frie forsvar2 angribere50 frie angreb, heraf 20 uden gi | *50 vellykkede forsvar**Se jiyu waza-oversigt over angreb* |

Vejledende bemærkninger

Egne teknikker er teknikker eller kombinationer af flere teknikker, som ikke allerede findes i pensum.