**3. dan Sort bælte**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Del** | Teknik | Bemærkninger |
| Ukemi | Diverse Ukemi efter eget valg |  |
|  |  |  |
| **Atemi Waza** |  | *Højre + venstre* |
| Plethandsker/slagpuder | 3 egne teknikkombinationer | *Plethandske og/eller slagpuder.*  *Vælg et tema.* |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
|  |  |  |
| Kombinationer | 3 egne teknikker eller -kombinationer | *I samspil med uke*  *Både Zen No Sen og Go No Sen kombinationer, herunder undvigelser* |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
|  |  |  |
| Fri bevægelse | **Plethandske flow**  2 minutter | *I samspil med uke og i bevægelse.*  *Uke præsenterer plethandskerne i forskellige positioner på skift og i ikke aftalt forløb.* |
|  | Noter… |  |
| Randori | **Teknisk sparring** 2 minutter | *Let kamp med JJIF/MMA kamp-handsker* |
|  |  |  |
| **Aiki Waza** |  |  |
| *Tenkan-familien* | I alt 3 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 |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| *Renraku* | 3 teknikker med videreføringer –  frit valg af teknikker og Jiyu Kogeki | *Naturlig overgang, hvor uke undviger* |
| 1. |  |  |
| 2, |  |  |
| 3, |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| *Jiyu Waza* | Frie forsvar  2 angribere  20 frie angreb |  |
|  |  |  |
| **Nage Waza** |  |  |
|  | **8 egne teknikkombinationer** | *Med og mod retningen, modteknikker og videreføringsteknikker* |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |
| 7. |  |  |
| 8. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| *Randori* | Let kamp  2 minutter | Primært stående |
|  |  |  |
| **Ne Waza** | **3 teknikker** | For hver teknik:  1. *Vis for sig selv* 2. *Vis som mod- eller videreførings-teknik* |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| *Randori* | Let sparring  2 minutter |  |
|  |  |  |
| **Fri kamp** | JJ-kamp med gi 3 minutter | *Fri kamp m. slag, spark, kast, nedtagninger og gulvkamp* |
|  |  |  |
| **Ju-Jutsu teknikker** | 6 angreb og forsvar med egne teknikker eller -kombinationer. Minimum 2 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. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Renraku kombinationer** | 3 egne videreføringer på tværs af kihon | *F.eks Aiki til Nage waza, Nage til Atemi waza, Nage til Aiki waza* |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Jiyu Waza** | Frie forsvar  3 angribere  40 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.