**2. 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**Te Nagashi Uke + Gyaku Tsuki + UrakenUchi + Gedan Gyaku Haito Uchi + De Ashi Barai + Gyaku Tsuki | ***Fremhævede teknik*** *er Ukes angreb*  *Zen No Sen* |
| 2. Kombination | **Kizami Tsuki**  Te Nagashi + Uraken Uchi + Gyaku Tsuki + Morote Ashi Barai + Gyaku Tsuki | Go No Sen |
| 3. Kombination | **Uraken Uchi**Uchi Shuto Uke**Mae Geri**Gedan Te Nagashi Uke + træk i fod + Mae Geri | *Go No Sen* |
| 4. Kombination | **Gedan Mawashi Geri**Hiza Uke + Gedan Yoko Geri + Uraken Uchi | *Go No Sen* |
| 5. Kombination | **Gyaku Mawashi Tsuki**Uchi Shuto Uke + Gyaku Mae Empi Uchi + Hiza Geri | *Zen No Sen* |
| Egne teknikker | 5 teknikker eller -kombinationer |  |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Aiki Waza** |  | ***Fremhævede teknik*** *er Ukes angreb* |
| *Tenkan-familien* | To teknikker – frit valg fra denne gruppe  Jiyu Kogeki | *Frie angreb* |
| *Irimi-familien* | Tre teknikker – frit valg fra denne gruppe  Jiyu Kogeki | *Frie angreb* |
| *Nage -familien* | Ai Hanmi Katate Tori + Ushiro Kubi Shime  Irimi Nage |  |
| Ai Hanmi Katate Tori + Mawashi Tsuki  Koshi Nage |  |
| Uraken Uchi  Kaiten Nage |  |
| Kakae Tori  Sumi Otoshi | *Omklamring forfra* |
| Gyaku Hanmi Katate Tori + Mawashi Tsuki  Tenshi Nage |  |
| 1. Tenkan |  |  |
| 2. Tenkan |  |  |
| 3. Irimi |  |  |
| 4. Irimi |  |  |
| 5. Irimi |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Nage Waza | Kani Basami |  |
|  | Yoko Wakare |  |
|  | Hiki Komi Gaeshi |  |
| Gaeshi Waza | Uchi Mata → ← Ura Nage | *Modteknik* |
|  | Uchi Mata → ← Tani Otoshi |  |
| Renraku Waza | Sasae Tsuri Komi Ashi + Seio Nage | *Videreføringsteknik* |
|  | Okuri Ashi Barai + Harai Goshi / Hane Goshi / Uchi Mata | *2. teknik valgfri mellem alternativerne* |
|  | Okuri Ashi Barai + Tai Otoshi |  |
|  | Harai Goshi + Soto Maki Komi |  |
| Egne teknikker | 5 teknikker eller -kombinationer |  |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Ne Waza teknikker** | 8 teknikker eller -kombinationer |  |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |
| 7. |  |  |
| 8. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Kamp | Fri JJ-kamp 2x2 minutter uden gi-jakke. | Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp Forskellige modstandere. |
|  |  |  |
| **Ju-Jutsu teknikker** | 5 egne teknikker eller -kombinationer |  |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Jiyu Waza | Frie forsvar  3 angribere  50 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.