

## 1. dan Sort bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Diverse Ukemi efter dommerens valg	
<b>Aikido kihon</b>	<b>Shomen Uchi</b> Koshi Nage	<i>Fremhævede teknik er Ukes angreb</i>
	<b>Shomen Uchi</b> Sankyo	
	<b>Gyaku Hanmi Katate Tori</b> Sumi Otoshi	
	<b>Gyaku Hanmi Katate Tori</b> Kaiten Nage	
	<b>Ryote Tori</b> Tenshi Nage	
Gaeshi Waza	Sumi Otoshi → ← Shiho Nage	<i>Modteknik</i>
	Irimi Nage → ← Sankyo	
Ranraku/Ransoku Waza	Ikkyo + Shiho Nage	<i>Videreføringsteknik</i>
	Koshi Nage + Nikyo	
Jiyu Waza	Yakusoku Geiko 2 minutter	<i>"Legekamp", hvor Uke og Tori overtager greb/initiativ, hvor det er muligt</i>
<b>Nage kihon</b>	Kata Guruma	
	Ura Nage	
	Okuri Ashi Barai	
	Okuri Morote Gari	
Gaeshi Waza	O Uchi Gari → ← Tomoe Nage	<i>Modteknik</i>
	O Soto Gari → ← Sukui Nage	
	O Soto Gari → ← O Soto Gari	
	Uchi Mata → ← Sukui Nage	
Ranraku/Ransoku Waza	Ko Uchi Gari + Harai Goshi	<i>Videreføringsteknik</i>
	O Soto Gari + Sasae Tsuru Komi Ashi	
	O Soto Gari + O Uchi Gari	
	Uchi Mata + Ko Uchi Gari	
	Tomoe Nage + Ude Hishigi Juji Gatame	
<b>Ne Waza</b>	Ashi Hishigi Juji Gatame	
	Sode Jime	

<b>Atemi kihon</b>		<i>Højre + venstre</i>
Plethandsker/slagpuder		<i>Fri plethandske Waza (5 stk.)</i>
1. Kombination	<b>Kizami Tsuki</b> (Zen No Sen) Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki	<b>Fremhævede teknik er Ukes angreb</b>
2. Kombination	<b>Kizami Tsuki</b> (Zen No Sen) Te Nagashi + Chudan Gyaku Tsuki + Hiza Geri	
3. Kombination	<b>Gyaku Tsuki</b> (Go No Sen) Te Nagashi Uke + Uraken Uchi + Ushiro Geri	
4. Kombination	<b>Kizami Tsuki</b> (Zen No Sen) Te Nagashi Uke + Gyaku Tsuki + De Ashi Barai + Ushiro Mawashi Geri	
5. Kombination	<b>Gyaku Tsuki</b> (Go No Sen) Te Nagashi Uke + Gedan Mae Ashi Mawashi Geri + Ushiro Mawashi Geri	
<b>Ju-Jutsu Fri Fighting</b>	<b>Fri kamp/Ultimativ Fighting</b> 2 minutter i gi 2 minutter uden gi-jakke	<i>Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp. Kamp uden regler.</i>
<b>Ju-Jutsu teknikker</b>		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1.a Teknik	<b>Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki</b> Age Uke + Te Nagashi + Uchi Shuto Uchi + træk i arm + Kata Guruma + Gyaku Tsuki	<i>Lige stød + stød m/modsat arm/ben Kast, "skulderhjul"</i>
1.b Teknik	<b>Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki</b> Age Uke + Te Nagashi + Uchi Shuto Uchi + skub bagud + Okuri Ashi Barai + Gyaku Tsuki	<i>Lige stød + stød m/modsat arm/ben Kast, dobbelt benfjening</i>
2.a Teknik	<b>Mawashi Geri + Gyaku Mawashi Tsuki</b> Soto Shuto Uke + Uchi Shuto Uke + Atama Ate Waza + bryd hoved og arm + Tenshi Nage + Ude Garami special + Otoshi Empi Uchi	<i>Cirkelspark + cirkelslag m/modsat arm/ben Skalde Kast, "Himmel &amp; Jord"</i>
2.b Teknik	<b>Mawashi Geri + Gyaku Mawashi Tsuki</b> Soto Shuto Uke + Uchi Shuto Uke + Hiza Geri + Kaiten Nage	<i>Cirkelspark + cirkelslag m/modsat arm/ben Kast, "Sløjfekast"</i>

3.a Teknik	<b>Uraken Uchi + Ushiro Geri</b>	<i>Baghånds knoslag + spark bagud</i>
	Uchi Shuto Uke + Soto Barai + Jodan Gyaku Haito Uchi + bryd uke bagover + Brasilien strangulering + strangulering til lår + Otoshi Empi Uchi	
3.b Teknik	<b>Uraken Uchi + Ushiro Geri</b>	<i>Baghånds knoslag + spark bagud</i>
	Uchi Shuto Uke + Soto Barai + Jodan Gyaku Haito Uchi + De Ashi Barai + Ushiro Mawashi Geri	<i>Baglæns cirkelspark med rotering</i>
4.a Teknik	<b>Gyaku Mawashi Tsuki + Gedan Mawashi Geri</b>	<i>Cirkelslag m/modsat arm/ben + lavt cirkelspark</i>
	Uchi Shuto Uke + Hiza Uke + Gedan Mawashi Geri + træk i arm, greb i diagonal revers + Uchi Mata + Eri Jime	<i>Kast</i>
4.b Teknik	<b>Gyaku Mawashi Tsuki + Gedan Mawashi Geri</b>	<i>Cirkelslag m/modsat arm/ben + lavt cirkelspark</i>
	Uchi Shuto Uke + Hiza Uke + Teisho Uchi + grib i knæ, skulderskub + Okuri Morote Gari + Yoko Shiho Gatame	<i>Kast, "Dobbelt håndsegl"</i>
5.a Teknik	<b>Gyaku Tsuki + Ura Mawashi Geri</b>	<i>Stød m/modsat arm/ben + cirkelspark</i>
	Gedan Barai (grib ben) + gå ind med hofte + Sukui Nage (med benfej) + Gyaku Tsuki	<i>Kast, "Udløfter"</i>
5.b Teknik	<b>Gyaku Tsuki + Ura Mawashi Geri</b>	<i>Stød m/modsat arm/ben + cirkelspark</i>
	Gedan Barai + Te Nagashi + Mae Empi Uchi (bryd bagover) + Nakkelås (træk ned) + Gyaku Tsuki	
6.a Teknik	<b>Gyaku Uraken Uchi + Mawashi Geri</b>	<i>Baghånds knoslag m/modsat arm/ben + cirkelspark</i>
	Soto Shuto Uke + Uchi Shuto Uke + Gyaku Tsuki + step til siden + Ura Mawashi Geri	<i>Baglæns cirkelspark u/rotering</i>
6.b Teknik	<b>Gyaku Uraken Uchi + Mawashi Geri</b>	<i>Baghånds knoslag m/modsat arm/ben + cirkelspark</i>
	Soto Shuto Uke + Uchi Shuto Uke + Gyaku Tsuki + Ura Nage + Otoshi Empi Uchi	<i>Kast</i>
7.a Teknik	<b>Mae Jime</b>	<i>Kvæler forfra</i>
	Morote Uke + Gyaku Kannuki Gatame + bryd forbi + Sumi Otoshi + Ude Hishigi Juji Gatame	<i>Kast</i>
7.b Teknik	<b>Mae Jime</b>	<i>Kvæler forfra</i>
	Morote Uke + Gyaku Kannuki Gatame (med løft) + Okuri Ashi Barai + Gyaku Kannuki Gatame	<i>Dobbelt benfejning</i>
8.a Teknik	<b>Morote Mawashi Tsuki</b>	<i>2 x cirkelslag</i>
	2 x Uchi Shuto Uke + Hiza Geri + O Soto Gari + Ude Garami special	<i>Udvendig benfejning</i>
8.b Teknik	<b>Morote Mawashi Tsuki</b>	<i>2 x cirkelslag</i>
	2 x Uchi Shuto Uke + Hiza Geri + Hiki Komi Gaeshi + Yoko Shiho Gatame m. Ude Garami special	<i>Kast, "mini japaner"</i>

9.a Teknik	<b>Omklamring bagfra</b>	
	Ushiro Atama Ate Waza + skub med ende + Ashi Hishigi + Ashi Hishigi Juji Gatame (på ben)	<i>Benlås, "bengennemtræk"</i>
9.b Teknik	<b>Omklamring bagfra</b>	
	Ushiro Atama Ate Waza + Ushiro Empi Uchi + træk op i arm + Harai Goshi (knælende) + Gyaku Tsuki	<i>Kast, knælende</i>
<b>Jiyu Waza</b>	<b>Frie forsvar</b> 2 angribere 30 angreb i grupper + 30 frie  Efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer 3. Greb 4. Knive, pistoler og stokke 5. Dobbelt angreb 6. Frie angreb	<i>60 Vellykkede forsvar</i>

**Vejledende bemærkninger**

Etikette, dojo-kun, våbenkontrol, nødværgeret.