

## 1. dan Sort bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
<b>Ukemi</b>	Diverse Ukemi efter dommerens valg	
<b>Atemi Waza</b>		Højre + venstre
Plethandsker/slagpuder		Fri plethandske Waza (5-6 stk.) Gerne specialisering indenfor eget valgt tema/emne.
1. Kombination	<b>Kizami Tsuki</b> (Zen No Sen) Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki	<b>Fremhævede teknik</b> er Ukes angreb
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>Gyaku Tsuki</b> (Go No Sen) Te Nagashi Uke + Gedan Mae Ashi Mawashi Geri + Ushiro Mawashi Geri	
5. Kombination	<b>Gyaku Tsuki</b> (Go No Sen) Gedan Te Nagashi Uke <b>Ura Mawashi Geri</b> Te Nagashi Uke + Gyaku Haito Uchi + De Ashi Barai + Gyaku Tsuki	
<b>Aiki Waza</b>		<b>Fremhævede teknik</b> er Ukes angreb
Tenkan-familien	<b>To teknikker</b> – frit valg fra denne gruppe <b>Jiyu Kogeki</b>	Frie angreb
Irimi-familien	<b>Gyaku Mawashi Tsuki</b> Sankyo	
	<b>Gyaku Mawashi Jo Tsuki</b> Gokyo	Stokkeslag udefra
Nage-familien	<b>Uraken Uchi</b> Irimi Nage	
	<b>Mae Jime</b> Koshi Nage	
	<b>Gyaku Hanmi Katate Tori + Mawashi Tsuki</b> Kaiten Nage	
	<b>Gyaku Tsuki</b> Sumi Otoshi	
	<b>Gyaku Mawashi Tsuki</b> Tenshi Nage	

<b>Nage Waza</b>	Kata Guruma	
	Tomoe Nage	<i>Rygliggende kast, "Flyvende japaner"</i>
	Sumi Gaeshi	<i>Rygliggende kast</i>
	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 / Te Guruma	
Renraku Waza	O Soto Gari + Harai Goshi / Hane Goshi / Uchi Mata	<i>Videreføringsteknikken er valgfri mellem alternativerne</i>
	Ko Uchi Gari + Sasae Tsuru Komi Ashi	
	O Soto Gari + O Uchi Gari / Ko Uchi Gari	<i>Videreføringsteknikken er valgfri mellem alternativerne</i>
	Uchi Mata + Ko Uchi Gari	
	Tomoe Nage + Ude Hishigi Juji Gatame	
<b>Ne Waza</b>	I alt 5 egne teknikker	3-4 valgfri stranguleringer. Eksempler til inspiration: <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Rear naked choke"</li> <li>• Guillotine</li> <li>• Ukuri eri jime (Bow and arrow)</li> <li>• Sangaku Jime</li> </ul> Frigørelser og kontra til valgte stranguleringer
		1-2 valgfri benlåse
<b>Kamp</b>	<b>Fri JJ-kamp</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 + Kata Guruma + Gyaku Tsuki	<i>Lige stød + stød m/modsat arm/ben Kast, "skulderhjul" (træk i arm)</i>
1.b Teknik	<b>Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki</b> Age Uke + Te Nagashi + Uchi Shuto Uchi + Okuri Ashi Barai + Gyaku Tsuki	<i>Lige stød + stød m/modsat arm/ben Kast, dobbelt benfjening (skub/bryd overkrop bagud)</i>

2.a Teknik	<b>Mawashi Geri + Gyaku Mawashi Tsuki</b>	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	<b>Mawashi Geri + Gyaku Mawashi Tsuki</b>	Cirkelspark + cirkelslag m/modsat arm/ben
	Soto Shuto Uke + Uchi Shuto Uke + Hiza Geri + Kaiten Nage	Kast, "Sløjfekast"
3.a Teknik	<b>Uraken Uchi + Ushiro Geri</b>	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	<b>Uraken Uchi + Ushiro Geri</b>	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	<b>Gyaku Mawashi Tsuki + Gedan Mawashi Geri</b>	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	<b>Gyaku Mawashi Tsuki + Gedan Mawashi Geri</b>	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	<b>Chudan Gyaku Tsuki + Ura Mawashi Geri</b>	Stød m/modsat arm/ben + cirkelspark
	Gedan Barai + Sukui Nage (med benfej) + Gyaku Tsuki	Gå frem og grib ben Kast, "Udløfter"
5.b Teknik	<b>Chudan Gyaku Tsuki + Ura Mawashi Geri</b>	Stød m/modsat arm/ben + cirkelspark
	Gedan Barai + Te Nagashi + Mae Empi Uchi + Kuzure Irimi Nage + Gyaku Tsuki	
6.a Teknik	<b>Mae Geri + Morote Mawashi Tsuki</b>	Frontspark + dobbelt cirkelslag
	Gedan Barai + 2 x Uchi Uke + Tomoe Nage + Ushiro Ukemi + Gyaku Tsuki	Rygliggende kast
6.b Teknik	<b>Mae Geri + Morote Mawashi Tsuki</b>	Frontspark + dobbelt cirkelslag
	Gedan Barai + 2 x Uchi Uke + Sumi Gaeshi + Mawashi Geri	Rygliggende kast
7.a Teknik	<b>Mae Jime</b>	Kvæler forfra
	Morote Uke + Gyaku Kannuki Gatame + Sumi Otoshi + Ude Hishigi Juji Gatame	Bryd forbi for at kaste Kast
7.b Teknik	<b>Mae Jime</b>	Kvæler forfra
	Morote Uke + Gyaku Kannuki Gatame + Okuri Ashi Barai + Gyaku Kannuki Gatame	Lås med løft for at kaste Dobbelt benfejning

8.a Teknik	<b>Morote Mawashi Tsuki</b>	2 x cirkelslag
	2 x Uchi Shuto Uke + Hiza Geri + O Soto Otoshi + Ude Garami	Udvendig kropsstyrt Palle Lund Hansen "special"
8.b Teknik	<b>Morote Mawashi Tsuki</b>	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	<b>Omklamring bagfra</b>	
	Ushiro Atama Ate Waza + Ashi Hishigi + Ashi Hishigi Juji Gatame	Skalle m. baghoved "Bengennemtræk" + benlås
9.b Teknik	<b>Omklamring bagfra</b>	
	Ushiro Atama Ate Waza + Ushiro Empi Uchi + Harai Goshi + Gyaku Tsuki	Kast, knælende
<b>Jiyu Waza</b>	<b>Frie forsvar</b> 2 angribere 50 frie angreb, heraf 20 uden gi	50 vellykkede forsvar  Se jiyu waza-oversigt over angreb

**Vejledende bemærkninger**

Etikette, dojo-kun, våbenkontrol, nødværgeret.