

2. dan Sort bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Diverse Ukemi efter dommerens valg	
Atemi Waza		Højre + venstre
Plethandsker/slagpuder	5 egne teknikkompositioner	Plethandske og/eller slagpuder
1. Kombination	Kizami Tsuki (Zen No Sen) Te Nagashi Uke + Gyaku Tsuki + Uraken Uchi + Gedan Gyaku Haito Uchi + De Ashi Barai + Gyaku Tsuki	Fremhævede teknik er Ukes angreb
2. Kombination	Kizami Tsuki (Go No Sen) Te Nagashi + Uraken Uchi + Gyaku Tsuki + Morote Ashi Barai + Gyaku Tsuki	
3. Kombination	Uraken Uchi (Go No Sen) Uchi Shuto Uke Mae Geri Gedan Te Nagashi Uke + træk i fod + Mae Geri	
4. Kombination	Gedan Mawashi Geri (Go No Sen) Hiza Uke + Gedan Yoko Geri + Uraken Uchi	
5. Kombination	Gyaku Mawashi Tsuki (Zen No Sen) Uchi Shuto Uke + Gyaku Mae Empi Uchi + Hiza Geri	
Egne teknikker	5 teknikker eller -kombinationer	
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	

Nage Waza	Kani Basami Yoko Wakare Hiki Komi Gaeshi	
Gaeshi Waza	Uchi Mata → ← Ura Nage	<i>Modteknik</i>
	Uchi Mata → ← Tani Otoshi	
Renraku Waza	Sasae Tsuru Komi Ashi + Seio Nage	<i>Videreføringsteknik</i>
	Okuri Ashi Barai + Harai Goshi / Hane Goshi / Uchi Mata	<i>2. teknik valgfri mellem alternativerne</i>
	Okuri Ashi Barai + Tai Otoshi	
	Harai Goshi + Soto Maki Komi	
Egne teknikker	5 teknikker eller -kombinationer	
Shoot teknikker	2 teknikker eller -kombinationer	<i>Shoote sig ind på angriber</i>
Ne Waza teknikker	10 teknikker eller -kombinationer	
Kamp	Fri JJ-kamp 2x2 minutter uden gi-jakke.	<i>Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp Forskellige modstandere.</i>
Ju-Jutsu teknikker	5 egne teknikker eller -kombinationer	
Samarbejdsteknikker	4 teknikker eller -kombinationer	<i>2 eller flere samarbejder om en situation, f.eks. transportere en person ud uden at skade personen. Kommunikér!</i>
Jiyu Waza	Frie forsvar 3 angribere 50 frie angreb, heraf 20 uden gi	<i>50 vellykkede forsvar Se jiyu waza-oversigt over angreb</i>

Vejledende bemærkninger

Etikette, dojo-kun, våbenkontrol, nødværgeret.

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