

5. kyu Gult bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi Mae Ukemi	Sidefald (komme hurtigt/nemt op igen) Forlæns rullefald Højre/venstre
Atemi Waza		
Slagpuder		Højre + venstre
	Kizami Tsuki	Lige stød, samme arm som ben
	Gyaku Tsuki	Lige stød, modsat arm og ben
	Teisho Uchi	Håndballestød
	Mawashi Tsuki	Cirkelslag udefra
	Hiza Geri	Knæspark
	Mae Geri	Frontspark
1. Kombination	Kizami Tsuki el. Gyaku Tsuki Te Nagashi Uke Stand: Zenkutsu Dachii, start/slut: Kamae	Vælg én af de to ovenfor – brysthøjde Håndfejning udefra Lang stand, strakt bagben
2. Kombination	Mawashi Tsuki Uchi Shuto Uke Stand: Zenkutsu Dachii, start/slut: Kamae	Cirkelslag udefra Håndkantsblok Lang stand, strakt bagben
3. Kombination	Mae Geri Gedan Barai Stand: Zenkutsu Dachii, start/slut: Kamae	Frontspark Blokering nedad, underarm Lang stand, strakt bagben
Kamp	Kumite (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp med slag, spark og blokeringer/undvigelse
Aiki Waza		
		Fremhævede teknik er Ukes angreb
Tenkan-familien	Ai Hanmi Katate Tori + Mawashi Tsuki Kote Gaeshi (ura)	Angreb: Greb i håndled, diagonal stand + cirkelslag Vippehåndlås med hurtig kropsdrejning væk fra slag
	Ushiro Kakae Tori Aiki Otoshi	Angreb: Omklamring bagfra "Skovlkast"
Nage Waza		
	O Goshi	Hoftekast. Højre/venstre
	O Soto Otoshi	Udvendig kropsstyrt. Højre/venstre
Kamp	Randori (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp om at kaste hinanden.
Ne Waza		
	Hon Kesa Gatame Frigør: Ebi waza, gå i bro og træk uke over sig	Skærf holdegreb. Højre/venstre Fra guard pass til "naturlig" overgang til holdegreb Tæt kontakt til uke og tag fat rundt om mave. Træk og gå i bro op over modsatte skulder. Overgang mellem teknikkerne...
	Yoko Shiho Gatame Frigør: Ebi waza og drej rundt, så uke kommer i guard.	Holdegreb, på tværs bryst mod bryst (arm under nakke). Højre/venstre Drej ryg væk fra uke for at give plads til at få ben ind til at tage uke i guard. Overgang mellem teknikkerne...

Kamp	Randori (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp på gulvet med holdegreb, stranguleringer og låse.
Ju-Jutsu teknikker		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1.a Teknik	Jodan Kizami Tsuki	<i>Kort stød mod hovedet</i>
	Te Nagashi Uke + Chudan Gyaku Tsuki + Jodan Kizami Tsuki + Chudan Mae Geri	<i>Håndfejning indvendigt Stød mod maven, modsat arm/ben Kort stød mod hovedet Frontspark mod maven</i>
1.b Teknik	Jodan Kizami Tsuki	<i>Kort stød mod hovedet</i>
	Uchi Shuto Uke + Gyaku Kannuki Gatame	<i>Håndkant blokering + træk nedad og på tværs Armlås (chokering mod hoved - skub hoved væk)</i>
2.a Teknik	Chudan Gyaku Tsuki	<i>Stød, maven, modsat arm som ben</i>
	Te Nagashi Uke + Yoko Empi Uchi + O Goshi + Gyaku Tsuki	<i>Håndfejning indvendigt Albuestød fra siden Hoftekast Stød på gulvet, vitalt sted</i>
2.b Teknik	Chudan Gyaku Tsuki	<i>Stød, maven, modsat arm som ben</i>
	Te Nagashi Uke + Haito Uchi + O Soto Otoshi + Yoko Shiho Gatame	<i>Håndfejning indvendigt Indvendigt håndkantslag på halsen Udvendig kropsstyrt Sideholdegreb</i>
3.a Teknik	Ai Hanmi Katate Tori	<i>Greb i håndled, diagonal stand</i>
	Gedan Mawashi Geri + Kote Gaeshi (omote)	<i>Lavt spark, udvendigt på lår Vippehåndlås u. trindrejning</i>
3.b Teknik	Ai Hanmi Katate Tori	<i>Greb i håndled, diagonal stand</i>
	Gedan Mae Ashi Mawashi Geri + Kote Gaeshi (ura)	<i>Lavt spark, indvendigt på lår Vippehåndlås m. trindrejning</i>
4.a Teknik	Chudan Mae Geri	<i>Frontspark mod maven</i>
	Gedan Barai + O Soto Otoshi + Gyaku Tsuki	<i>Blokering indvendigt nedad, underarm Udvendig kropsstyrt Stød på gulvet, vitalt sted</i>
4.b Teknik	Chudan Mae Geri	<i>Frontspark mod maven</i>
	Gedan Barai + Tate Tsuki + O Goshi + Hon Kesa Gatame	<i>Blokering nedad, underarm Kort stød v. step frem (på vej ind) Hoftekast Skærfholdegreb</i>
Jiyu Waza	Forudsagte angreb Frie forsvar 10 angreb i grupper: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer og kvælere 3. Greb 4. Våben	<i>Overvejende greb, kvælere, slag og spark. 10 vellykkede forsvar</i> <i>Se jiyu waza-oversigt over angreb</i>

Vejledende bemærkninger

Etikette	Hilsen (Rei) Bukker stående for dommeren Uke og Tori bukker stående Uke og Tori bukker siddende <i>Generel kontrol på egen krop og teknik samt uke</i>	<i>Uke: Den der angriber Tori: Den der udfører teknikken</i>
	Afklapning Forstå signal om overgivelse	<i>Ved smerte eller overgivelse klappes på makker eller i måtten</i>
	Hajime [ha-djimé] Matte [ma-té]	<i>Begynd! Stop!</i>