

## 5. kyu Gult bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi Mae Ukemi	Sidefald (komme hurtigt/nemt op igen) Forlæns rullefald (valgfrit om te-katana el. m. klap og "blød arm") Højre/venstre
<b>Atemi Waza</b>		
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	<b>Kizami Tsuki</b> el. <b>Gyaku Tsuki</b> Te Nagashi Uke Stand: Zenkutsu Dachii, start/slut: Kamae	Vælg én af de to ovenfor – brysthøjde Håndfejning udefra Lang stand, strakt bagben
2. Kombination	<b>Mawashi Tsuki</b> Uchi Shuto Uke Stand: Zenkutsu Dachii, start/slut: Kamae	Cirkelslag udefra Håndkantsblok Lang stand, strakt bagben
3. Kombination	<b>Mae Geri</b> Gedan Barai Stand: Zenkutsu Dachii, start/slut: Kamae	Frontspark Blokering nedad, underarm Lang stand, strakt bagben
Kumite	Kumite (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp med slag, spark og blokeringer/undvigelse
<b>Aiki Waza</b>		
Tenkan-familien	<b>Ai Hanmi Katate Tori + Mawashi Tsuki</b> Kote Gaeshi (ura)	Angreb: Greb i håndled, diagonal stand + cirkelslag Vippehåndlås med hurtig kropsdrejning væk fra slag
	<b>Ushiro Kakae Tori</b> Aiki Otoshi	Angreb: Omklamring bagfra "Skovlkast"
<b>Nage Waza</b>		
	O Goshi	Hoftekast. Højre/venstre
	O Soto Otoshi	Udvendig kropsstøt. Højre/venstre
Randori	Randori (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp om at kaste hinanden.
<b>Ne Waza</b>		
	Hon Kesa Gatame  <b>Frigør:</b> 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  <b>Frigør:</b> 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...

Randori	Randori (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp på gulvet med holdegreb og låse.
<b>Ju-Jutsu teknikker</b>		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1.a Teknik	<b>Jodan Kizami Tsuki</b>	<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	<b>Jodan Kizami Tsuki</b>	<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	<b>Chudan Gyaku Tsuki</b>	<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	<b>Chudan Gyaku Tsuki</b>	<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	<b>Ai Hanmi Katate Tori</b>	<i>Greb i håndled, diagonal stand</i>
	Gedan Mawashi Geri + Kote Gaeshi ( <i>omote</i> )	<i>Lavt spark, udvendigt på lår Vippehåndlås</i>
3.b Teknik	<b>Ai Hanmi Katate Tori</b>	<i>Greb i håndled, diagonal stand</i>
	Gedan Mae Ashi Mawashi Geri + Kote Gaeshi ( <i>ura</i> )	<i>Lavt spark, indvendigt på lår Vippehåndlås</i>
4.a Teknik	<b>Chudan Mae Geri</b>	<i>Frontspark mod maven</i>
	Gedan Barai + O Soto Otoshi + Gyaku Tsuki	<i>Blokering nedad, underarm Udvendig kropsstyrt Stød på gulvet, vitalt sted</i>
4.b Teknik	<b>Chudan Mae Geri</b>	<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>
<b>Jiyu Waza</b>	<b>Forudsagte angreb</b>  <b>Frie forsvar</b> 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>

## Vejledende bemærkninger

<b>Etikette</b>	<b>Hilsen (Rei)</b> 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>
	<b>Afklapning</b> Forstå signal om overgivelse	<i>Ved smerte eller overgivelse klappes 2 gange på makker eller i måtten</i>
	<b>Hajime</b> [ha-djimé] <b>Matte</b> [ma-té]	<i>Begynd! Stop!</i>