

5. kyu Gult bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi Mae Maware Ukemi	Sidefald Forlæns rullefald Højre/venstre
Aikido Kihon	Ai Hanmi Katate Tori Kote Gaeshi	Angreb: Greb i håndled, diagonal stand Vippehåndlås med kropsdrejning
Nage Kihon	O Goshi	Hoftekast Højre/venstre
	O Uchi Gari	Indvendig benfejning Højre/venstre
Randori	Randori (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp om at kaste hinanden.
Ne Waza	Hon Kesa Gatame	Skærf holdegreb Højre/venstre Fra knæsiddende
	Yoko Shiho Gatame	Holdegreb, på tværs bryst mod bryst Højre/venstre Fra knæsiddende
Randori	Randori (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp på gulvet med holdegreb og låse.
Atemi Kihon		
Slagpuder		Højre + venstre
	Jodan Oi Tsuki	Stød, hovedet, samme arm som ben
	Chudan Oi Tsuki	Stød, maven, samme arm som ben
	Chudan Mae Geri	Frontspark, maven
	Jodan Gyaku Tsuki	Stød, hovedet, modsat arm som ben
	Chudan Gyaku Tsuki	Stød, maven, modsat arm som ben
1. Kombination	Jodan Oi Tsuki Age Uke Stand: Zenkutsu Dachi	Stød, hovedet, samme arm/ben Blokering opad over hovedet Lang stand, strakt bagben
2. Kombination	Chudan Oi Tsuki Te Nagashi Stand: Zenkutsu Dachi	Stød maven, samme arm/ben Håndfejning udefra Lang stand, strakt bagben
3. Kombination	Chudan Mae Geri Gedan Barai Stand: Zenkutsu Dachi	Frontspark maven Blokering nedad, underarm Lang stand, strakt bagben
4. Kombination	Chudan Mae Geri Soto Barai Stand: Zenkutsu Dachi	Frontspark maven Blokering udefra, underarm Lang stand, strakt bagben
Kumite	Kumite (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp med slag, spark og blokeringer/undvigelser

Ju-Jutsu teknikker		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1.a Teknik	Jodan Kizami Tsuki	<i>Kort stød mod hovedet</i>
	Age Uke + Chudan Gyaku Tsuki + Jodan Kizami Tsuki + Chudan Mae Geri	<i>Blokering opad Stød, maven, modsat arm/ben Kort stød mod hovedet Frontspark, maven</i>
1.b Teknik	Jodan Kizami Tsuki	<i>Kort stød mod hovedet</i>
	Age Uke + Gedan Mae Ashi Mawashi Geri Gyaku Kannuki Gatame	<i>Blokering opad + træk nedad og på tværs Cirkelspark med forreste ben mod bagben Armlås</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 + Uchi Shuto Uchi + O Uchi Gari + Gyaku Tsuki	<i>Håndfejning indvendigt Håndkantslag på halsen Indvendig benfejning Stød på gulvet, vitalt sted</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</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</i>
4.a Teknik	Chudan Mawashi Geri	<i>Cirkelspark, maven</i>
	Soto Barai + Gyaku Uchi Shuto Uke Jodan Gyaku Teisho Uchi + Chudan Mae Geri	<i>Blokering udefra, underarm + håndkant blokering Håndballestød, modsat arm/ben Frontspark</i>
4.b Teknik	Chudan Mawashi Geri	<i>Cirkelspark, maven</i>
	Soto Barai + Gyaku Uchi Shuto Uke Ashi Hishigi Gatame Gyaku Tsuki	<i>Blokering udefra, underarm + håndkant blokering Gribe ben Benlås og kontrol til gulv Stød, modsat arm/ben</i>
5.a Teknik	Chudan Mae Geri	<i>Front spark, maven</i>
	Gedan Barai + Gyaku Tsuki + O Uchi Gari + Yoko Shiho Gatame	<i>Blokering nedad, underarm Stød, modsat arm/ben Indvendig benfejning Side holdegreb, på tværs bryst mod bryst</i>
5.b Teknik	Chudan Mae Geri	<i>Front spark, maven</i>
	Gedan Barai + Tate Tsuki + O Goshi + Hon Kesa Gatame	<i>Blokering nedad, underarm Stød, modsat arm/ben, kort afstand (på vej ind) Hoftekast Skærfholdegreb</i>
Jiyu Waza	Forudsagte angreb Frie forsvar 10 stk	<i>Overvejende greb, kvælere, slag og spark. 10 vellykkede forsvar</i>

Vejledende bemærkninger

Etikette	Hilsen (Rei) Bukker stående for dommeren Uke og Tori bukker stående Uke og Tori bukker siddende	<i>Uke: Den der angriber</i> <i>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!</i> <i>Stop!</i>