

## 5. kyu Gult bælte - Selvforsvar

| Del               | Teknik   | Bemærkninger   |
|-------------------|--|--|
| Ukemi             | Yoko Ukemi   | Sidefald<br>Teknisk/taktisk op fra gulv<br>Højre/venstre   |
| <b>Atemi Waza</b> |  | Højre/venstre  |
| Slagpuder         | Empi Uchi  | Albuestød – fremad, bagud eller fra siden  |
|                   | Kizami Tsuki   | Lige stød, samme arm som ben   |
|                   | Gyaku Tsuki  | Lige stød, modsat arm og ben   |
|                   | Teisho Uchi  | Håndballestød  |
|                   | Hiza Geri  | Knæspark   |
|                   | Mae Geri   | Frontspark   |
| 1. Kombination    | <b>Kizami Tsuki</b> el. <b>Gyaku Tsuki</b><br>Te Nagashi Uke<br>Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamai | Vælg én af de to ovenfor – brysthøjde<br>Håndfejning udefra<br>Lang stand, strakt bagben                                   |
| 2. Kombination    | <b>Mawashi Tsuki</b><br>Uchi Shuto Uke<br>Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamai                       | Cirkelslag udefra<br>Håndkantsblok<br>Lang stand, strakt bagben  |
| 3. Kombination    | <b>Mae Geri</b><br>Gedan Barai<br>Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamai                               | Frontspark<br>Blokering nedad, underarm<br>Lang stand, strakt bagben   |
| Kamp              | Kumite (Yakusoku Geiko)<br>1 minut   | Let kamp med slag, spark og<br>blokeringer/undvigelser   |
| <b>Aiki Waza</b>  | <b>Taisabaki</b>   | <b>Fremhævede teknik</b> er Ukes angreb  |
| Tenkan-familien   | <b>Ai Hanmi Katate Tori</b><br>Kote Gaeshi   | Angreb: Greb i håndled, diagonal stand<br>Vippehåndlås med kropsdrejning   |
| <b>Nage Waza</b>  | O Goshi  | Hoftekast<br>Højre/venstre   |
|                   | O Soto Otoshi  | Udvendig kropsstyrt<br>Højre/venstre   |
| Kamp              | Randori (Yakusoku Geiko)<br>1 minut  | Let kamp om at kaste hinanden.   |
| <b>Ne Waza</b>    | Hon Kesa Gatame  | Skærf holdegreb. Højre/venstre<br>Fra guard pass til "naturlig" overgang til holdegreb                                     |
|                   | <b>Frigør:</b> Ebi waza, gå i bro og træk uke over sig   | Tæt kontakt til uke og tag fat rundt om mave. Træk og gå i bro op over modsatte skulder.<br>Overgang mellem teknikkerne... |
|                   | Yoko Shiho Gatame  | Holdegreb, på tværs bryst mod bryst (arm under nakke). Højre/venstre   |
|                   | <b>Frigør:</b> Ebi waza og drej rundt, så uke kommer i guard.  | Drej ryg væk fra uke for at give plads til at få ben ind til at tage uke i guard.<br>Overgang mellem teknikkerne...        |
|                   | "Knee on Belly"  | Kontrol af uke m. knæ på torso   |
| Kamp              | Randori (Yakusoku Geiko)<br>1 minut  | Let kamp på gulvet med holdegreb, stranguleringer og låse.   |









|                           |  |   |
|---------------------------|--|---|
| <b>Frigørelser</b>        | Greb om håndled (én hånd/begge hænder)   | Opad indvendig og rundt udvendig  |
|                           | Greb med begge hænder om håndled   | Opad m. støtte fra anden hånd – og "drejepunkt"/"udveksling"  |
|                           | Kvæler forfra  | "Skildpadde", atemi, dreje rundt under ukes ene arm   |
|                           | Kvæler bagfra  | "Skildpadde", dreje rundt under ukes ene arm  |
|                           | Kvæler fra siden   | "Skildpadde", chok & kote gaeshi  |
|                           | Omklamring forfra (over/under armene)  | Lyskentryk), "tønde"  |
|                           | Omklamring bagfra (over/under armene)  | Frigørelse, knotryk og fingerlås + kontrol  |
| <b>Ju-Jutsu teknikker</b> |  | Angreb fra højre/venstre  |
| 3 teknikker               | Fra duo serie A  | Valgfrie  |
| 3 teknikker               | Fra duo serie B  | Valgfrie  |
| 2 teknikker               | Fra gulv (mount & mellem ben)  | Valgfrie  |
|                           | <b>Primært fokus på</b>  | Effektfulde angreb<br>God første reaktion<br>Balance<br>Effektfuldt distraktion<br>Kontrol / nedtagning<br>Kontrol / afslutning på gulvet |
| <b>Jiyu Waza</b>          | <b>Forudsagte angreb</b><br><br><b>Frie forsvar</b><br>10 angreb i grupper:<br><br>1. Slag og Spark<br>2. Omklamringer og kvælere<br>3. Greb<br>4. Våben | Overvejende greb, kvælere, slag og spark.<br>10 vellykkede forsvar<br><br>Se jiyu waza-oversigt over angreb                               |

## Vejledende bemærkninger

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







Duo serier:

**Series A** Gripping, embracing and neck lock attacks

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 |   |    |
|   | Uke takes hold of Tori's arm. One Hand takes the wrist, the other the forearm. Intention: to push or to pull, to control Tori's front hand, to immobilize the defender.  | Uke takes the reverse of Tori's Gi with his hand. Intention: to come close to the opponent to make another action, to pull – push or pin the opponent – perhaps to hit him / her afterwards. |
| 2 |   |    |
|   | Uke attacks Tori's neck from the front-side or from the back-side to make strangulation. Intention: push Tori backwards, pin Tori.                                       | Uke attacks Tori's neck from the side to make strangulation.   |
| 3 |   |    |
|   | Uke embraces Tori from the front or back side, under or over the arms. Uke's head lies on Tori's shoulder. Before the attack, Tori keeps his arms in a natural position. | Uke applies a Hadaka Jime (neck-lock from behind) with his arm. Intention: to strangle or to break balance.  |
| 4 |   |    |
|   | Uke embraces Tori's neck with his arm from the side. Intention: to strangle or to apply a throwing technique.  | Uke embraces Tori's neck with his arm from the front-side.   |

General comments to Series A: Hands and Grips must be closed.

**Series B** Punches, blows/strikes and kicking attacks

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1   |   |         |
|   | Jodan or chudan Tsuki - punch from the front side with the hand to the head or to the body. Target: Solar Plexus, stomach or face. |  |
| 2   |   |        |
|   | Ago Tsuki (Upper cut) – punch with the fist. Target: chin.   | Mawashi Tsuki (Hook) – Semi-circular punch with the fist. Target: Tori's side of the head. |
| 3   |   |  |
| Mae Geri / front kick. Target: Solar Plexus, stomach.   |  |  |
| 4   |   |  |
| Mawashi Geri – Semi-circular kick with the leg. Target: Solar Plexus, stomach. Tori is allowed to make a step back and lightly turn the body. |  |  |

General comments to Series B: the attack must be able to reach Tori, if he is not moving away. It is not allowed to move before the attack is started. Tori must react on the attack.