

4. kyu Orange bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi	Sidefald
	Mae Maware Ukemi	Forlæns rullefald
	Ushiro Ukemi	Baglæns rullefald
Aikido Kihon	Gyaku Hanmi Katate Tori Kote Gaeshi	Angreb: Greb i håndled, spejlstand Vippehåndlås med kropsdrejning
Nage Kihon	Seoi Nage	Skulderkast. Valgfrit Ippon, Morote eller Eri Seoinage
	Uki Goshi	Flydende hoftekast
	O Soto Gari/O Soto Otoshi	Stor udvendig benfejning
	Ko Uchi Gari	Lille indvendig benfejning
Ranraku/Ransoku Waza	O Goshi + O Uchi Gari	Videreføringsteknik. Første kast afværges og følges op med andet kast.
Randori	Randori (Yakusoku Geiko) 2 minutter	Let kamp om at kaste hinanden.
Ne Waza	Kata Gatame	Skulder holdegreb Højre/venstre Fra knæsiddende eller andet holdegreb
	Tate Shiho Gatame	Frontliggende 4-punkts holdegreb Højre/venstre Fra knæsiddende eller andet holdegreb
Randori	Randori (Yakusoku Geiko) 2 minutter	Let gulvkamp med holdegreb og låse.
Atemi Kihon		
Slagpuder		Højre + venstre
	Chudan Mawashi Geri	Cirkelspark, minimum mavehøjde
	Gyaku Mae Empi	Albuestød fremad, modsat arm/ben
	Kizami Tsuki	Lige stød med hoften med frem
	Gyaku Mawashi Tsuki	Cirkelslag med bøjet arm, modsat arm/ben
	Chudan Yoko Geri	Sidespark, minimum mavehøjde
	Age Tsuki	Opadgående stød ("uppercut")
	Uchi Shuto Uchi	Håndkantslag indefra
	Soto Shuto Uchi	Håndkantslag udefra
1. Kombination	Jodan Gyaku Tsuki Age Uke + Gyaku Tsuki Stand: Zenkutsu Dachi	Stød modsat arm/ben, hoved Blokering opad + modsat stød Lang stand, strakt bagben
2. Kombination	Chudan Gyaku Tsuki Uchi Shuto Uke + Gyaku Tsuki Stand: Zenkutsu Dachi	Stød modsat arm/ben, maven Håndkantsblok + modsat stød Lang stand, strakt bagben
3. Kombination	Chudan Gyaku Tsuki Te Nagashi + Gyaku Mae Empi Uchi Stand: Zenkutsu Dachi	Stød modsat arm/ben, maven Håndfejning + albuestød, front Lang stand, strakt bagben

4. Kombination	Chudan Mawashi Geri Gedan Barai + Mae Geri Stand: Zenkutsu Dachii	Cirkelspark, maven Blokering nedad + frontspark Lang stand, strakt bagben
Kumite	Kumite (Yakusoku Geiko) 2 minutter	Let kamp med slag, spark og blokeringer/undvigelseser
Duo	Serie A – Greb, omklamringer & stranguleringer 1. Begge hænder griber en hånd eller En hånd griber revers 2. Kvæler forfra/bagfra eller Kvæler fra siden 3. Omklamring forfra over/under armene eller Omklamring bagfra over/under armene eller Kvæler bagfra med underarmen 4. Sidehalsgreb eller Omvendt sidehalsgreb	Vis egne kombinationer. Husk pre-attack. Til graduering vises 3 af dommer angivne angreb (som til almindelig duo- konkurrence) Se gældende duo-regler for yderligere informationer.
Ju-Jutsu teknikker		Både variation a + b. Højre + venstre
1.a Teknik	Gyaku Mawashi Tsuki	Cirkelslag, modsat arm/ben
	Gyaku Uchi Shuto Uke + Age Tsuki + Ippon Seoinage + Yoko Shiho Gatame	Håndkantblok + opadgående stød ("uppercut" mod hage) Skulderkast Side holdegreb
1.b Teknik	Gyaku Mawashi Tsuki	Cirkelslag, modsat arm/ben
	Uchi Shuto Uke + Gyaku Soto Shuto Uchi O Soto Gari/Otoshi + Kata Gatame	Håndkantsblok + håndkantslag Stor udvendig benfejning/-krog Skulder holdegreb
2.a Teknik	Mae Jime	Kvæler forfra
	Morote Uke + Jodan Tate Tsuki Ko Uchi Gari + Tate Shiho Gatame	Dobbelt blok + slag forfra Lille indvendig benkast Frontliggende 4-punkts holdegreb
2.b Teknik	Mae Jime	Kvæler forfra
	Morote Uke + Soto Shuto Uchi Uki Goshi + Kannuki Gatame	Dobbelt blok + håndkantslag Flydende hoftecast Armlås
3.a Teknik	Mune Tori	Greb i revers
	Greb i håndled + Teisho Uchi Ude Hishigi Tai Waki Gatame (til gulv)	Håndbaldestød Arm/krop-stræklås
3.b Teknik	Mune Tori	Greb i revers
	Uchi Shuto Uke + Teisho Uchi Kannuki Gatame + Nedtagning med Tai Sabaki + Kannuki Gatame	Håndkants blok + håndbaldestød Armlås + nedtagning med trindrejning Armlås
4.a Teknik	Ushiro Kubi Jime	Kvæler bagfra med underarmen
	Ushiro Empi Uchi + Tai Waki Gatame (gyaku) Ude Hishigi (på gulvet)	Albuestød bagud Kropstræklås, modsat stand Armstræklås
4.b Teknik	Ushiro Kubi Jime	Kvæler bagfra med underarmen
	Ushiro Empi Uchi + Ippon Seio Nage + Atemi	Albuestød bagud Skulderkast + stød

5.a Teknik	Mae Geri	<i>Frontspark</i>
	Gedan Gyaku Te Nagashi Uke Chudan Yoko Geri	<i>Håndfejning lavt, modsat arm/ben Sidespark, mave</i>
5.b Teknik	Mae Geri	<i>Frontspark</i>
	Gedan Gyaku Te Nagashi Uke Gedan Yoko Geri Gyaku Mae Empi	<i>Håndfejning lavt, modsat arm/ben Sidespark på knæ (knæhase) Albuestød, modsat arm/ben</i>
Jiyu Waza	Forudsagte angreb Frie forsvar 20 stk	<i>Overvejende greb, kvælere, slag og spark. 20 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 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>