

1. kyu Brunt bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Diverse Ukemi	<i>Diverse fald</i>
	Zempo Kaiten – Aikido stil	<i>Frit fald</i>
Atemi Waza		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
Plethandsker/slagpuder	Ura Mawashi Geri	<i>Cirkelspark på bagside</i>
	Mawashi Geri + Gyaku Tsuki	<i>Cirkelspark + stød modsat arm/ben</i>
	Uraken Uchi + Ushiro Geri	<i>Baghånds knoslag + spark bagud</i>
	Gyaku Tsuki + Ura Mawashi Geri	<i>Stød modsat arm/ben + cirkelspark på bagside</i>
	Gyaku Tsuki + Uraken Uchi + Ushiro Mawashi Geri	<i>Stød modsat arm/ben + baghånds knoslag + baglæns cirkelspark</i>
1. Kombination	Kizami Tsuki Te Nagashi Uke Gyaku Tsuki Gedan Te Nagashi Uke + Uraken Uchi + Gyaku Tsuki	Fremhævede teknik er Ukes angreb
2. Kombination	Uraken Uchi Uchi Shuto Uke Ushiro Geri Gyaku Gedan Barai + Gedan Mae Ashi Mawashi Geri + Haito Uchi	
3. Kombination	Mae Mawashi Tsuki Gyaku Uchi Shuto Uke Gedan Mawashi Geri Hiza Uke + Gedan Mawashi Geri + Gyaku Tsuki	<i>Enten direkte el. m. et skridt frem</i> <i>På støttebenet</i>
4. Kombination	Mawashi Geri (gedan/chudan/jodan) Morote Uke + Hiza Uke + Mae Mawashi Tsuki + Mawashi Geri	<i>Valgfri højde</i> <i>Zen No Sen</i> <i>Slag m. forreste hånd</i>
Aiki Waza		Fremhævede teknik er Ukes angreb
Tenkan-familien	Jiyu Kogeki Kote Gaeshi	<i>Frit angreb</i>
	Mae Geri Aiki Otoshi	
Irimi-familien	Jiyu Kogeki Nikyo	<i>Frit angreb</i>
	Ushiro Kubi Shime Sankyo	
Nage -familien	Mae Jime Irimi Nage	
	Gyaku Mawashi Tsuki Koshi Nage	

Nage Waza	Hane Goshi	<i>Hoftekast</i>
	Sasae Tsuru Komi Ashi	<i>Benfejning</i>
	Ura Nage	<i>"Bagud-roterende opløfterkast"</i>
Gaeshi Waza	O Uchi Gari → ← Harai Goshi	<i>Modteknik</i>
	Seoi Nage → ← Yoko Guruma	
	O Uchi Gari → ← Soto Maki Komi	
Renraku Waza	Sode Tsuru Komi Goshi + Ko Uchi Maki Komi	<i>Videreføringskast</i>
	Ko Uchi Gari + Uchi Mata	
	O Soto Gari + Goshi Guruma	
	O Uchi Gari + Harai Goshi	
Ne Waza	Ashi Hishigi Juji Gatame	<i>Benlås ("Knee bar")</i>
	Kuzure Ashi Dori Garami	<i>Knæspærre/læg-lås ("Calfcrush")</i>
	Okuri Eri Jime	<i>Reverskvæler på tværs, f.eks. "Bow and arrow"</i>
Kamp	Fri JJ-kamp 3 minutter	<i>Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp. Kamp uden regler.</i>
Ju-Jutsu teknikker		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1.a Teknik	Gedan Mawashi Geri + Gyaku Mawashi Tsuki	<i>Lavt cirkelspark + cirkelslag modsat arm/ben</i>
	Hiza Uke + Gyaku Uchi Shuto Uke + Koshi Nage + Ude Hishigi	<i>Knæblokering + håndkantsblokering Lås langs gulv</i>
1.b Teknik	Gedan Mawashi Geri + Gyaku Mawashi Tsuki	<i>Lavt cirkelspark + cirkelslag modsat arm/ben</i>
	Hiza Uke + Uchi Shuto Uke + Ko Uchi Gari + Gedan Yoko Geri	<i>Knæblokering+ håndkantsblokering</i>
2.a Teknik	Uraken Tanto Uchi	<i>Kniv, baghånd</i>
	Morote Shuto Uke + Hara Gatame + Ude Garami + Kuzure Kote Gaeshi + Våbenkontrol	<i>Mavestræklås</i>
2.b Teknik	Uraken Tanto Uchi	<i>Kniv, baghånd</i>
	Morote Shuto Uke + Hara Gatame + Irimi Nage (m. Shime og Ude Hishigi over knæ) + Våbenkontrol	<i>Mavestræklås</i>
3.a Teknik	Stokkeslag udefra	
	Morote Shuto Uke + Uchi Mata + Kakato Geri + Våbenkontrol	<i>Benkast + hælspark</i>
3.b Teknik	Stokkeslag udefra	
	Morote Shuto Uke + Hiza Geri + Kaiten Nage + Våbenkontrol	
4.a Teknik	Sidehalsgreb	
	Gedan chokering + Sankyo + Ura Nage + Mawashi Tsuki	<i>Hånddrejelås</i>
4.b Teknik	Sidehalsgreb	
	Gedan chokering + Sankyo + Kuzure Ude Garami Henka Waza + Eri Jims	<i>Hånddrejelås + énhånds føregreb + reverskvæler – stående</i>

5.a Teknik	Mawashi Geri	<i>Cirkelspark</i>
	Gyaku Gedan Barai + Te Nagashi + grib ben + Sasae Tsuri Komi Ashi + Gyaku Tsuki	<i>Benfejning</i>
5.b Teknik	Mawashi Geri	<i>Cirkelspark</i>
	Gyaku Gedan Barai + Te Nagashi + Hane Goshi + Hiza Uki Gatame	<i>Hoftekast Kontrol-tryk med knæ (på mave) - "Knee-on-belly"</i>
6.a Teknik	Kizami Tsuki + Gyaku Mawashi Tsuki	
	Soto Shuto Uke + Uchi Shuto Uke + Gyaku Tsuki + step til siden + Ura Mawashi Geri	<i>Baglæns cirkelspark u/rotering</i>
6.b Teknik	Kizami Tsuki + Gyaku Mawashi Tsuki	
	Soto Shuto Uke + Uchi Shuto Uke + Gyaku Mawashi Tsuki Chudan + Ura Nage + Otoshi Empi Uchi	<i>"Roll" under ukes arm Kast</i>
7.a Teknik	Stokkeslag ovenfra	
	Chudan Ushiro Geri (på inderside af angrebsarm)	<i>Spark bagud</i>
7.b Teknik	Stokkeslag ovenfra	
	Hazo Geri (på yderside af angrebsarm)	<i>Halvkredsspark (~cirkelspark, 45% skråt opad)</i>
8.a Teknik	Spark mod torso (liggende)	
	Morote Shuto Uke + Kagato Gaeshi	<i>Grib om hæl og skub på knæ</i>
8.b Teknik	Spark mod torso (liggende)	
	Yoko Geri blok + hold om fod m. anden fod	<i>Reelt "Kagato Gaeshi" med ben... Opdaget tidligt – når at vende mod uke</i>
Jiyu Waza	Frie forsvar 1 angriber 30 angreb i grupper + 20 frie Efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer og kvælere 3. Greb 4. Våben 5. Dobbelt angreb	<i>50 vellykkede forsvar Se jiyu waza-oversigt over angreb</i>

Vejledende bemærkninger

Etikette, dojo-kun, våbenkontrol, nødværgeret.