

## 1. kyu Brunt bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
<b>Ukemi</b>	Diverse Ukemi	<i>Diverse fald</i>
	Zempo Kaiten – Aikido stil	<i>Frit fald</i>
<b>Atemi Waza</b>		<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	<b>Kizami Tsuki</b> Te Nagashi Uke <b>Gyaku Tsuki</b> Gedan Te Nagashi Uke + Uraken Uchi + <b>Gyaku Tsuki</b>	<b>Fremhævede teknik er Ukes angreb</b>
2. Kombination	<b>Uraken Uchi</b> Uchi Shuto Uke <b>Ushiro Geri</b> Gyaku Gedan Barai + Gedan Mae Ashi Mawashi Geri + <b>Haito Uchi</b>	
3. Kombination	<b>Mae Mawashi Tsuki</b> Uchi Shuto Uke <b>Gedan Mawashi Geri</b> Hiza Uke + Gedan Mawashi Geri + <b>Gyaku Tsuki</b>	<i>Enten direkte el. m. et skridt frem</i>  <i>På støttebenet</i>
4. Kombination	<b>Mawashi Geri (gedan/chudan/jodan)</b> Morote Uke + Hiza Uke + <b>Mawashi Tsuki + Mawashi Geri</b>	<i>Valgfri højde</i> <i>Zen No Sen</i> <i>Slag m. forreste hånd</i>
<b>Aiki Waza</b>		<b>Fremhævede teknik er Ukes angreb</b>
Tenkan-familien	<b>Jiyu Kogeki</b> Kote Gaeshi	<i>Frit angreb</i>
	<b>Mae Geri</b> Aiki Otoshi	
Irimi-familien	<b>Jiyu Kogeki</b> Nikyo	<i>Frit angreb</i>
	<b>Ushiro Kubi Shime</b> Sankyo	
Nage -familien	<b>Mae Jime</b> Irimi Nage	
	<b>Gyaku Mawashi Tsuki</b> Koshi Nage	

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

5.a Teknik	<b>Mawashi Geri</b>	<i>Cirkelspark</i>
	Gyaku Gedan Barai + Te Nagashi + grib ben + Sasae Tsuri Komi Ashi + Gyaku Tsuki	<i>Benfejning</i>
5.b Teknik	<b>Mawashi Geri</b>	<i>Cirkelspark</i>
	Gyaku Gedan Barai + Te Nagashi + Hane Goshi + Knee-on-belly	<i>Hoftekast ... japansk betegnelse</i>
6.a Teknik	<b>Kizami Tsuki + Gyaku Mawashi Tsuki</b>	
	Soto Shuto Uke + Uchi Shuto Uke + Gyaku Tsuki + step til siden + Ura Mawashi Geri	<i>Baglæns cirkelspark u/rotering</i>
6.b Teknik	<b>Kizami Tsuki + Gyaku Mawashi Tsuki</b>	
	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	<b>Stokkeslag ovenfra</b>	
	Chudan Ushiro Geri (på inderside af angrebsarm)	<i>Spark bagud</i>
7.b Teknik	<b>Stokkeslag ovenfra</b>	
	Hazo Geri (på yderside af angrebsarm)	<i>Halvkredsspark (~cirkelspark, 45% skråt opad)</i>
8.a Teknik	<b>Spark mod torso (liggende)</b>	
	Morote Shuto Uke + Kagato Gaeshi	<i>Grib om hæl og skub på knæ</i>
8.b Teknik	<b>Spark mod torso (liggende)</b>	
	Yoko Geri blok + hold om fod m. anden fod	<i>Reelt "Kagato Gaeshi" med ben... Opdaget tidligt – når at vende mod uke</i>
<b>Jiyu Waza</b>	<b>Frie forsvar</b> 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</i>

**Vejledende bemærkninger**

Etikette, dojo-kun, våbenkontrol, nødværgeret.