

1. kyu Brunt bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Diverse Ukemi	Diverse fald
	Zempo Kaiten – Aikido stil	Frit fald
Aikido Kihon	Ushiro Ryote Tori Shiho Nage	Fremhævede teknik er Ukes angreb
	Ushiro Katate Tori + Kubi Shime Irimi Nage	
	Ryote Tori Koshi Nage	
	Ai Hanmi Katate Tori + Yokomen Uchi Sankyo	
Gaeshi Waza	Kote Gaeshi → ← Nikyo	Modteknik
	Shiho Nage → ← Aiki Otoshi	
Ranraku/Ransoku Waza	Irimi Nage + Aiki Otoshi	Videreføringsteknik
	Shiho Nage + Kote Gaeshi	
Jiyu Waza	Yakusoku Geiko 2 minutter	"Legekamp", hvor Uke og Tori overtager greb/initiativ, hvor det er muligt
Nage Kihon	Hane Goshi	Hoftekast
	Sasae Tsuru Komi Ashi	Benfejning
	Tomoe Nage	Rygliggende kast, "Flyvende japaner"
	Sumi Gaeshi	Rygliggende kast
Gaeshi Waza	O Uchi Gari → ← Harai Goshi	Modteknik
	Seoi Nage → ← Yoko Guruma	
	O Uchi Gari → ← Soto Maki Komi	
Ranraku/Ransoku Waza	De Ashi Barai + Sode Tsuru Komi Goshi	Videreføringskast
	Ko Uchi Gari + Uchi Mata	
	O Soto Gari + Goshi Guruma	
	O Goshi + Harai Goshi	
Ne Waza	Ashi Hishigi Gatame	Benlås
	Name Juji Jime	Strangulering
	Okuri Eri Jime	Strangulering, begge hænder i revers
Atemi Kihon		Både variation a + b. Højre + venstre
Plethandsker/slagpuder	Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki	Lige stød + stød modsat arm/ben
	Mawashi Geri + Gyaku Tsuki	Cirkelspark + stød modsat arm/ben
	Uraken Uchi + Ushiro Geri	Baghånds knoslag + spark bagud
	Gyaku Mawashi Tsuki + Gedan Mawashi Geri	Cirkelslag + lav cirkelspark
	Gyaku Tsuki + Ura Mawashi Geri	Stød modsat arm/ben + baglæns cirkelspark

1. Kombination	Kizami Tsuki Age Uke Gyaku Tsuki Te Nagashi Uke + Uraken Uchi + Gyaku Tsuki	Fremhævede teknik er Ukes angreb
2. Kombination	Mawashi Geri Soto Shuto Uke Gyaku Tsuki Gedan Barai + Gyaku Tsuki + Uraken Uchi + Mae Geri	
3. Kombination	Uraken Uchi Uchi Shuto Uke Ushiro Geri Soto Barai + Gedan Mae Ashi Mawashi Geri + Gyaku Haito Uchi + Kizami Tsuki	
4. Kombination	Gyaku Mawashi Tsuki Uchi Shuto Uke Gedan Mawashi Geri Hiza Uke + Gedan Mawashi Geri + Gyaku Tsuki	
5. Kombination	Gyaku Tsuki Gedan Barai Ura Mawashi Geri Te Nagashi Uke + Gyaku Haito Uchi + De Ashi Barai + Gyaku Tsuki	
Ju-Jutsu Fri Fighting	Fri kamp/Ultimativ Fighting 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>langs gulv</i>)	<i>Knæblokering + håndkantsblokering</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>
	Uchi Uke + Hara Gatame + Ude Garami + Kuzure Kote Gaeshi + Våbenkontrol	<i>Mavestræklås</i>
2.b Teknik	Uraken Tanto Uchi	<i>Kniv, baghånd</i>
	Uchi Uke + Hara Gatame + Irimi Nage (<i>m. Shime og Ude Hishigi over knæ</i>) + Våbenkontrol	<i>Mavestræklås</i>
3.a Teknik	Stokkeslag udefra	
	Morote Shuto Uke + Uchi Mata + Kakato Geri + Våbenkontrol	<i>Benkast</i>
3.b Teknik	Stokkeslag udefra	
	Morote Shuto Uke + Gyaku Hangetsu Uke + Hiza Geri + Kaiten Nage + Våbenkontrol	<i>"Armknækker"</i>

4.a Teknik	Sidehalsgreb	
	Gedan chokering + Sankyo + Ura Nage + Mawashi Tsuki	Hånddrejelås
4.b Teknik	Sidehalsgreb	
	Gedan chokering + Sankyo + Kuzure Harai Goshi + vending over knæ + Kuzure Kote Mawashi	Hånddrejelås
5.a Teknik	Mawashi Geri	Cirkelspark
	Gyaku Gedan Barai + Te Nagashi + grib ben + Sasae Tsuru Komi Ashi + Gyaku Tsuki	Benfejning
5.b Teknik	Mawashi Geri	Cirkelspark
	Gyaku Gedan Barai + Te Nagashi + Hane Goshi + Kuzure Eri Jime	Hoftekast
6.a Teknik	Mae Geri + Morote Mawashi Tsuki	Frontspark + dobbelt cirkelslag
	Gedan Barai + 2 x Uchi Uke + Tomoe Nage + Ushiro Ukemi + Gyaku Tsuki	Rygliggende kast
6.b Teknik	Mae Geri + Morote Mawashi Tsuki	Frontspark + dobbelt cirkelslag
	Gedan Barai + 2 x Uchi Uke + Sumi Gaeshi + Mawashi Geri	Rygliggende kast
7.a Teknik	Stokkeslag ovenfra	
	Chudan Ushiro Geri (på inderside af angrebsarm)	Spark bagud
7.b Teknik	Stokkeslag ovenfra	
	Hazo Geri (på yderside af angrebsarm)	Halvkredsspark (~cirkelspark, skråt opad)
8.a Teknik	Uraken Uchi	Baghånds knoslag
	Gyaku Uchi Shuto Uke + Ushiro O Goshi + Te Jime	Hoftekast fra bagsiden
8.b Teknik	Uraken Uchi	Baghånds knoslag
	Gyaku Uchi Shuto Uke + Ura brydning/Tai Sabaki + Tai Otoshi + Kuzure Kote Gaeshi (kontrol nakke)	Hofte og benspære kast
Jiyu Waza	Frie forsvar 30 angreb i grupper + 20 frie Efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer 3. Greb 4. Knive, pistoler og stokke 5. Dobbelt angreb 6. Frie angreb	50 Vellykkede forsvar

Vejledende bemærkninger

Etikette, dojo-kun, våbenkontrol, nødværgeret.