

## 5. ko – Gul (kodomo – børn)

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi Mae Ukemi	Sidefald (komme hurtigt/nemt op igen) Forlæns rullefald Højre/venstre
<b>Atemi Waza</b>		
Slagpuder		Højre + venstre
	Mawashi Tsuki	Cirkelslag udefra
	Hiza Geri	Knæspark
	Mae Geri	Frontspark
1. Kombination	<b>Mawashi Tsuki</b> Uchi Shuto Uke Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamae	Cirkelslag udefra Håndkantsblok Lang stand, strakt bagben
2. Kombination	<b>Mae Geri</b> Gedan Barai Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamae	Frontspark Blokering nedad, underarm Lang stand, strakt bagben
Kamp	Kumite (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp med slag, spark og blokeringer/undvigelse
<b>Aiki Waza</b>		<b>Fremhævede teknik</b> er Ukes angreb
Tenkan-familien	<b>Ai Hanmi Katate Tori</b>	Angreb: Greb i håndled, diagonal stand + cirkelslag. Vippehåndlås med kropsdrejning
	<b>Ushiro Kakae Tori</b> Aiki Otoshi	Angreb: Omklamring bagfra "Skovlkast"
<b>Nage Waza</b>	O Goshi	Hoftekast. Højre/venstre
Kamp	Randori (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp om at kaste hinanden.
<b>Ne Waza</b>	Hon Kesa Gatame	Skærf holdegreb. Højre/venstre Fra guard pass til "naturlig" overgang til holdegreb Tæt kontakt til uke og tag fat rundt om mave. Træk og gå i bro op over modsatte skulder. Overgang mellem teknikkerne...
	Yoko Shiho Gatame	Holdegreb, på tværs bryst mod bryst (arm under nakke). Højre/venstre Drej ryg væk fra uke for at give plads til at få ben ind til at tage uke i guard. Overgang mellem teknikkerne...
Kamp	Randori (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp på gulvet med holdegreb og låse.

Ju-Jutsu teknikker		
1. Teknik	<b>Ai Hanmi Katate Tori</b> Gedan Mawashi Geri + Kote Gaeshi ( <i>omote</i> )	<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i> <i>Greb i håndled, diagonal stand</i> <i>Lavt spark, udvendigt på lår</i> <i>Vippehåndlås u. Trindrejning</i>
2. Teknik	<b>Chudan Mae Geri</b> Gedan Barai + Tate Tsuki + O Goshi + Hon Kesa Gatame	<i>Frontspark mod maven</i> <i>Blokering nedad, underarm</i> <i>Kort stød v. step frem (på vej ind)</i> <i>Hoftekast</i> <i>Skærffholdegreb</i>
<b>Jiyu Waza</b>	<b>Forudsagte angreb</b>  <b>Frie forsvar</b> 10 angreb i grupper:  1. Slag og Spark 2. Omklamringer og kvælere 3. Greb 4. Våben	<i>Overvejende greb, kvælere, slag og spark.</i> <i>10 vellykkede forsvar</i>  <i>Se jiyu waza-oversigt over angreb</i>

## Vejledende bemærkninger

<b>Etikette</b>	<b>Hilsen (Rei)</b> Bukker stående for dommeren Uke og Tori bukker stående Uke og Tori bukker siddende <i>Generel kontrol på egen krop og teknik samt uke</i>	<i>Uke: Den der angriber</i> <i>Tori: Den der udfører teknikken</i>
	<b>Afklapning</b> Forstå signal om overgivelse	<i>Ved smerte eller overgivelse klappes 2 gange på makker eller i måtten</i>
	<b>Hajime</b> [ha-djimé] <b>Matte</b> [ma-té]	<i>Begynd!</i> <i>Stop!</i>