

4. ko – Orange streg (kodomo – børn)

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi	Sidefald
	Mae Maware Ukemi	Forlæns rullefald
	Ushiro Ukemi	Baglæns rullefald
Atemi Waza		
Slagpuder		Højre + venstre
	Mae Empi	Albuestød fremad
	Age Empi	Albuestød opad
	Age Tsuki	Opadgående stød ("uppercut")
	Mae Geri (Keage/Kekomi)	Frontspark, snap-spark og tryk-spark
1. Kombination	Chudan Mae Geri Gedan Barai + Gyaku Tsuki Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamae	Frontspark mod maven Blokering nedad + stød modsat arm/ben – både undvig inderside og yderside Lang stand, strakt bagben (ca. 60% vægt på forreste fod og 40% på bageste)
2. Kombination	Chudan Mawashi Geri Gedan Barai + Mae Geri Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamae	Cirkelspark mod kroppen Blokering nedad + frontspark Stand m. strakt bagben
Kamp	Kumite 2 minutter	Let kamp med slag, spark og blokeringer/undvigelser
Aiki Waza		
Tenkan-familien	Mune Tori Kote Gaeshi	Angreb: Greb i revers med én hånd Vippehåndlås med kropsdrejning
	Ushiro Kube Shime Aiki Otoshi	Angreb: Armkvæler bagfra "Skovlkast"
Nage Waza		
	Seoi Nage	Skulderkast. Valgfrit Ippon, Morote eller Eri Seoinage
	O Uchi Gari	Indvendig benfejning
Kamp	Randori 2 minutter	Let kamp om at kaste hinanden.
Ne Waza		
	Tate Shiho Gatame Frigør: Fixér arm, gå i bro og før uke mod den side hvor armen er fixeret	Frontliggende 4-punkts holdegreb Højre/venstre Fra knæsiddende eller andet holdegreb
Kamp	Randori 2 minutter	Let gulvkamp med holdegreb og låse.

Duo	Serie A – Greb, omklamringer & stranguleringer 1. Begge hænder griber en hånd <i>eller</i> En hånd griber revers 2. Kvæler forfra/bagfra <i>eller</i> Kvæler fra siden 3. Omklamring forfra over/under armene <i>eller</i> Omklamring bagfra over/under armene <i>eller</i> Kvæler bagfra med underarmen 4. Sidehalsgreb <i>eller</i> Omvendt sidehalsgreb	<i>Vis egne kombinationer. Husk pre-attack.</i> <i>Til graduering vises alle 4 angreb (som til almindelig duo-konkurrence)</i> <i>Se gældende duo-regler for yderligere informationer (på ju-jitsu.dk under Downloads – Konkurrence regler).</i>
Ju-Jutsu teknikke		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1. Teknik	Gyaku Mawashi Tsuki	<i>Cirkelslag, modsat arm/ben</i>
	Gyaku Uchi Shuto Uke + Age Tsuki + Ippon Seoinage + Ude Hishigi Juji Gatame	<i>Håndkantblok + opadgående stød ("uppercut" mod hage) Skulderkast Sidestræklås</i>
2 Teknik	Gyaku Mawashi Tsuki	<i>Cirkelslag, modsat arm/ben</i>
	Te Nagashi Uke + Uchi Shuto Uchi O Uchi Gari + Tate Shiho Gatame	<i>Håndfejning + håndkantslag Stor indvendig benfejning Frontliggende 4-punkts holdegreb</i>
Jiyu Waza	Forudsagte angreb Frie forsvar 15 angreb i grupper Efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer og kvælere 3. Greb 4. Våben	<i>Overvejende greb, kvælere, slag og spark.</i> <i>15 vellykkede forsvar</i> <i>Se jiyu waza-oversigt over angreb</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</i> <i>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!</i> <i>Stop!</i>