

3. ko – Orange (kodomo – børn)

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi	Sidefald
	Mae Maware Ukemi	Forlæns rullefald
	Ushiro Ukemi	Baglæns rullefald
Atemi Waza		
Slagpuder		Højre + venstre
	Mawashi Geri (Chudan/Gedan)	Cirkelspark mod krop/knæ
1. Kombination	Chudan Mawashi Geri Morote Uke + Gyaku Tsuki Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamae	Cirkelspark mod kroppen Dobbeltblok + modsat stød
2. Kombination	Gedan Mawashi Geri Undvig tilbage + Gyaku Tsuki Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamae	Cirkelspark mod knæ Undvigelse tilbage i Kamae + tråd frem i Zenkutsu Dachi til stød m. modsat arm
Kamp	Kumite 2 minutter	Let kamp med slag, spark og blokeringer/undvigelser
Aiki Waza		
<i>Irimi-familien</i>	Mae Jime Ikkyu	Fremhævede teknik er Ukes angreb Angreb: Kvæler forfra Armstræklås til gulv
Nage Waza		
	Uki Goshi	Flydende hoftekast
	Ko Uchi Gari	Lille indvendig benfejning
Renraku Waza	O Goshi + O Uchi Gari	Videreføringsteknik. Første kast afværges og følges op med andet kast.
Kamp	Randori 2 minutter	Let kamp om at kaste hinanden.
Ne Waza		
	Ude Hishigi Juji Gatame	Overgang fra Tate Shiho Gatame Sidestræklås (liggende på ryggen) Højre/venstre
	Frigør: Ebi waza, træk albue til sig	
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	Vis egne kombinationer. Husk pre-attack. Til graduering vises alle 4 angreb (som til almindelig duo-konkurrence) Se gældende duo-regler for yderligere informationer (på ju-jitsu.dk under Downloads – Konkurrence regler).

Ju-Jutsu teknikke		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1. Teknik	Mae Jime	<i>Kvæler forfra</i>
	Morote Uke + Jodan Tate Tsuki Ko Uchi Gari + Tate Shiho Gatame	<i>Dobbelt blok + slag forfra Lille indvendig benkast Frontliggende 4-punkts holdegreb</i>
2. Teknik	Mae Jime	<i>Kvæler forfra</i>
	Morote Uke + Soto Shuto Uchi Uki Goshi + Kannuki Gatame	<i>Dobbelt blok + håndkantslag Flydende hoftekast Armlås</i>
Jiyu Waza	Forudsagte angreb Frie forsvar 20 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. 20 vellykkede forsvar 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 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! Stop!</i>