

2. ko – Grøn streg (kodomo – børn)

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi (over forhindring)	Sidefald over forhindring
	Mae Otoshi Ukemi	Forlæns fladt fald
	Ushiro Otoshi Ukemi	Baglæns fladt fald
Atemi Waza		
Slagpuder/plethandsker	Uraken Uchi	Knoslag indefra
	Yoko Empi Uchi	Albuestød sidelæns
1. Kombination	Kizami Tsuki Uchi Shuto Uke + Mae Ashi Mawashi Geri + Gyaku Tsuki	Lige stød, hoften med frem Håndkantsblok Cirkelspark forreste ben Stød modsat arm/ben
2. Kombination	Uraken Uchi Soto Uke + Yoko Empi Uchi + Gyaku Mae Empi Uchi	Baghåndsslag Armblok Albuestød til siden Albuestød fremad
Aiki Waza		
Irimi-familien	Uraken Uchi Ikkyo	Fremhævede teknik er Ukes angreb Greb i diagonal hånd + slag Armstræklås til gulv
	Nage Waza	
Renraku Waza	Harai Goshi	Fejende hoftekast
	Tai Otoshi	Kropsstyrt
	Ko Uchi Gari + O Uchi Gari	Videreførings teknik
Ne Waza		
	Overgang fra Tate Shiho Gatame Kata Gatame	Skulder holdegreb
Duo		
	B – Slag/spark 1. Tsuki 2. Ago Tsuki eller Mawashi Tsuki 3. Mae Geri 4. Mawashi Geri	Egne kombinationer. Husk pre-attack. 1. Stød mod hovedet eller maven 2. Stød mod kæbe (uppercut) Cirkel slag mod ansigt 3. Frontspark mod maven 4. Cirkelspark mod maven 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).
Kamp		
	Fighting efter JJIF-regler 3 minutter	Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp. Gældende regler på ju-jitsu.dk under Downloads – Konkurrence regler.

Ju-Jutsu teknikker		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1.a Teknik	Uraken Uchi	<i>Knoslag indefra</i>
	Ikkyo Omote Løft op i transportgreb + Gokyu	<i>Armkontrol Med "håndledstryk"</i>
1.b Teknik	Uraken Uchi	<i>Knoslag indefra</i>
	Ikkyo Ura Kuzure Ude Hishigi	<i>Armkontrol Med knæ i skulder</i>
2.a Teknik	Ushiro Kubi Shime	<i>Kvæler bagfra med underarm</i>
	Grib arm og synk ned (frigørelse) Ushiro Empi Uchi Tai Otoshi Gyaku Tsuki	<i>Albuestød bagud (ydside) Kropsstyrt Stød</i>
2.b Teknik	Ushiro Kubi Shime	<i>Kvæler bagfra med underarm</i>
	Grib arm og synk ned (frigørelse) Ushiro Empi Uchi Ude Garami Henka Waza	<i>Albuestød bagud (inderside) Krydslås</i>
3.a Teknik	Stokkeslag udefra	<i>Modsat arm/ben</i>
	Uchi Shuto Uke + Gyaku Teisho Uchi Gedan Hazo Geri Harai Goshi Ude Hishigi + våbenkontrol	<i>Håndkantblok + håndbaldestød Lavt spark Fejende hoftecast Armstræklås</i>
3.b Teknik	Stokkeslag udefra	<i>Modsat arm/ben</i>
	Morote Uke Mae Empi Hizi Maki Komi – til gulv	<i>Dobbeltblok Albuestød Albue drejestrækkelås</i>
Jiyu Waza	Frie forsvar 25 angreb i grupper Efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer og kvælere 3. Greb 4. Våben 5. Dobbelt angreb	<i>25 vellykkede forsvar Se jiyu waza-oversigt over angreb</i>

Vejledende bemærkninger

Etikette, kendskab til JJIF Fighting og Duo regler.