

1. ko – Grønt (kodomo – børn)

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi (over forhindring)	Sidefald over buk. Højre/venstre
	Mae Otoshi Ukemi	Forlæns fladt fald
	Ushiro Otoshi Ukemi	Baglæns fladt fald
Aikido Kihon	Ai Hanmi Katate tori Nikyo	Diagonal greb i håndled 2. teknik/hånd-dreje-bøje lås
	Ushiro Kakae Tori Aiki Otoshi	Greb i skuldrene bagfra Udløfter
Gaeshi Waza	Kote Gaeshi → ← Kote Gaeshi	Modteknik
Jiyu Waza	Yakusoku Geiko 1 minut	Let kamp, låse og kast "Legekamp", hvor Uke og Tori overtager greb/initiativ, hvor det er muligt
Nage Kihon	Sukui Nage	Skovkast
	De Ashi Barai	Fodfejning
	Tani Otoshi	Medfaldskast
Gaeshi Waza	Uki Goshi → ← O Goshi	Mod teknik
Ranraku/ Ransoku Waza	O Soto Gari + Seio Nage	Videreførings teknik
Ne Waza	Gyaku Tate Shiho Gatame	Udstrækker
Atemi Kihon		Højre + venstre
Slagpuder	Gedan Hazo Geri	Lavt cirkelspark
	Ushiro Geri	Spark bagud
	Haito Uchi	Håndkantslag, indvendig kant
1. Kombination	Gyaku Mawashi Tsuki Uchi Shuto Uchi + Gedan Mae Ashi Mawashi Geri + Gyaku Tsuki	Cirkelslag Håndkantblok Lavt cirkelspark Stød modsat arm/ben
2. Kombination	Oi Tsuki Gyaku Shuto Uke + Yoko Geri + Gyaku Tsuki	Stød samme arm/ben Håndkantblok modsat arm/ben Sidespark Stød modsat arm/ben
Kamp	Fighting efter JJIF-regler 3 minutter	Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp
Duo	Serie C – Slag/spark 1. Tsuki 2. Ago Tsuki 3. Mawashi Tsuki 4. Mae Geri 5. Mawashi Geri	Egne kombinationer, kun højre: 1. Stød mod hovedet eller mod maven 2. Slag mod kæbe (uppercut) 3. Cirkel slag mod ansigt 4. Frontspark mod maven 5. Cirkelspark mod maven

Forkundskaber	6. ko - Gul streg	<i>En teknik i variation a og b. Højre + venstre</i>
	5. ko - Gult bælte	<i>En teknik i variation a og b. Højre + venstre</i>
	4. ko - Gul-orange bælte	<i>En teknik i variation a og b. Højre + venstre</i>
	3. ko - Orange bælte	<i>En teknik i variation a og b. Højre + venstre</i>
	2. ko - Orange-grønt bælte	<i>En teknik i variation a og b. Højre + venstre</i>
Ju-Jutsu teknikker		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1.a	Mae Jime	<i>Kvæler forfra</i>
	Morote Shuto Uke + Kumade Uchi + Kubi Mawashi (til gulv) + Nukite (fastholde)	<i>Dobbelt håndkantsblok "Bjørneklo" slag Nakke drejelås Fingertryk</i>
1.b	Mae Jime	<i>Kvæler forfra</i>
	Morote Shuto Uke + Kumade Uchi + Hiza Geri	<i>Dobbelt håndkantsblok "Bjørneklo" slag Knæstød</i>
2.a	Stokkeslag udefra (Gyaku)	<i>Modsat arm/ben</i>
	Uchi Shuto Uke + Teisho Uchi Gedan Hazo Geri + Harai Goshi + Ude Hishigi	<i>Håndkantblok + håndbaldestød Lavt spark Fejende hofte kast Armstræklås</i>
2.b	Stokkeslag udefra (Gyaku)	<i>Modsat arm/ben</i>
	Uchi Shuto Uke + Nikyo (til gulv)	<i>Håndkantblok Dreje-bøje lås</i>
3. a	Knivstik nedefra	
	Uchi Shuto Uke + Hangetsu Uke + Tani Otoshi + Otoshi Empi Uchi	<i>Håndkantblok + armknækker Medfaldskast Albuestød nedad</i>
3. b	Knivstik nedefra	
	Uchi Shuto Uke + Hangetsu Uke + Gedan Gyaku Haito Uchi + De Ashi Barai + Gyaku Tsuki	<i>Håndkantblok + armknækker Indvendig håndkantslag, skridt Fodfejning Stød</i>
4. a	Greb i kraven bagfra	
	Yoko Empi Uchi + Sukui Nage + Gyaku Tsuki	<i>Albuestød, sidelæns Skovkast + stød</i>
4. b	Greb i kraven bagfra	
	Hiza Geri + Hizi Maki Komi – til gulv	<i>Knæstød Albue drejestrækelås</i>
Jiyu Waza	<i>Frit forsvar 30 stk. delvis forudsagte angreb: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer 3. Greb 4. Knive, pistoler og stokke 5. Dobbelt angreb 6. Frie angreb</i>	<i>30 vellykkede forsvar</i>

Vejledende bemærkninger

Etikette.

Kendskab til fighting og duo regler.

Våbenkontrol.