

## 1. kyu Brunt bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Diverse Ukemi	Diverse fald
	Zempo Kaiten – Aikido stil	Frit fald
Aikido Kihon	<b>Ushiro Ryote Tori</b> Shiho Nage	<b>Fremhævede teknik er Ukes angreb</b>
	<b>Ushiro Katate Tori + Kubi Shime</b> Irimi Nage	
	<b>Ryote Tori</b> Koshi Nage	
	<b>Ai Hanmi Katate Tori + Yokomen Uchi</b> Sankyo	
Gaeshi Waza	Kote Gaeshi → ← Nikyo	Modteknik
	Shiho Nage → ← Aiki Otoshi	
Ranraku/Ransoku Waza	Irimi Nage + Aiki Otoshi	Videreføringsteknik
	Shiho Nage + Kote Gaeshi	
Jiyu Waza	Yakusoku Geiko 2 minutter	"Legekamp", hvor Uke og Tori overtager greb/initiativ, hvor det er muligt
Nage Kihon	Hane Goshi	Hoftekast
	Sasae Tsuru Komi Ashi	Benfejning
	Tomoe Nage	Rygliggende kast, "Flyvende japaner"
	Sumi Gaeshi	Rygliggende kast
Gaeshi Waza	O Uchi Gari → ← Harai Goshi	Modteknik
	Seoi Nage → ← Yoko Guruma	
	O Uchi Gari → ← Soto Maki Komi	
Ranraku/Ransoku Waza	De Ashi Barai + Sode Tsuru Komi Goshi	Videreføringskast
	Ko Uchi Gari + Uchi Mata	
	O Soto Gari + Goshi Guruma	
	O Goshi + Harai Goshi	
Ne Waza	Ashi Hishigi Gatame	Benlås
	Name Juji Jime	Strangulering
	Okuri Eri Jime	Strangulering, begge hænder i revers
<b>Atemi Kihon</b>		<b>Både variation a + b. Højre + venstre</b>
Plethandsker/slagpuder	Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki	Lige stød + stød modsat arm/ben
	Mawashi Geri + Gyaku Tsuki	Cirkelspark + stød modsat arm/ben
	Uraken Uchi + Ushiro Geri	Baghånds knoslag + spark bagud
	Gyaku Mawashi Tsuki + Gedan Mawashi Geri	Cirkelslag + lav cirkelspark
	Gyaku Tsuki + Ura Mawashi Geri	Stød modsat arm/ben + baglæns cirkelspark
1. Kombination	<b>Kizami Tsuki</b> Age Uke <b>Gyaku Tsuki</b> Te Nagashi Uke + Uraken Uchi + Gyaku Tsuki	<b>Fremhævede teknik er Ukes angreb</b>

2. Kombination	<b>Mawashi Geri</b> Soto Shuto Uke <b>Gyaku Tsuki</b> Gedan Barai + Gyaku Tsuki + Uraken Uchi + Mae Geri	
3. Kombination	<b>Uraken Uchi</b> Uchi Shuto Uke <b>Ushiro Geri</b> Soto Barai + Gedan Mae Ashi Mawashi Geri + Gyaku Haito Uchi + Kizami Tsuki	
4. Kombination	<b>Gyaku Mawashi Tsuki</b> Uchi Shuto Uke <b>Gedan Mawashi Geri</b> Hiza Uke + Gedan Mawashi Geri + Gyaku Tsuki	
5. Kombination	<b>Gyaku Tsuki</b> Gedan Barai <b>Ura Mawashi Geri</b> Te Nagashi Uke + Gyaku Haito Uchi + De Ashi Barai + Gyaku Tsuki	
<b>Ju-Jutsu Fri Fighting</b>	<b>Fri kamp/Ultimativ Fighting</b> 3 minutter	<i>Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp. Kamp uden regler.</i>
<b>Forkundskaber</b>		<i>Højre + venstre</i>
Ju-Jutsu teknikker	2 valgfrie teknikkompositioner fra 5.kyu	<i>Begge kombinationer til samme angreb</i>
	2 valgfrie teknikkompositioner fra 4.kyu	<i>Begge kombinationer til samme angreb</i>
	2 valgfrie teknikkompositioner fra 3.kyu	<i>Begge kombinationer til samme angreb</i>
	2 valgfrie teknikkompositioner fra 2.kyu	<i>Begge kombinationer til samme angreb</i>
<b>Ju-Jutsu teknikker</b>		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1.a Teknik	<b>Gedan Mawashi Geri + Gyaku Mawashi Tsuki</b>	<i>Lavt cirkelspark + cirkelslag modsat arm/ben</i>
	Hiza Uke + Gyaku Shuto Uke + Koshi Nage + Ude Hishigi ( <i>langs gulv</i> )	<i>Knæblokering + håndkantsblokering</i>
1.b Teknik	<b>Gedan Mawashi Geri + Gyaku Mawashi Tsuki</b>	<i>Lavt cirkelspark + cirkelslag modsat arm/ben</i>
	Hiza Uke + Shuto Uke + Ko Uchi Gari + Gedan Yoko Geri	<i>Knæblokering+ håndkantsblokering</i>
2.a Teknik	<b>Uraken Tanto Uchi</b>	<i>Kniv, baghånd</i>
	Uchi Uke + Hara Gatame + Ude Garami + Kuzure Kote Gaeshi + Våbenkontrol	<i>Mavestræklås</i>
2.b Teknik	<b>Uraken Tanto Uchi</b>	<i>Kniv, baghånd</i>
	Uchi Uke + Hara Gatame + Irimi Nage ( <i>m. Shime og Ude Hishigi over knæ</i> ) + Våbenkontrol	<i>Mavestræklås</i>
3.a Teknik	<b>Stokkeslag udefra</b>	
	Morote Shuto Uke + Uchi Mata + Kakato Geri + Våbenkontrol	<i>Benkast</i>
3.b Teknik	<b>Stokkeslag udefra</b>	
	Morote Shuto Uke + Gyaku Hangetsu Uke + Hiza Geri + Kaiten Nage + Våbenkontrol	<i>"Armknækker"</i>
4.a Teknik	<b>Sidehalsgreb</b>	
	Gedan chokering + Sankyo + Ura Nage + Mawashi Tsuki	<i>Hånddrejelås</i>

4.b Teknik	<b>Sidehalsgreb</b>	
	Gedan chokering + Sankyo + Kuzure Harai Goshi + vending over knæ + Kuzure Kote Mawashi	Hånddrejelås
5.a Teknik	<b>Mawashi Geri</b>	Cirkelspark
	Gyaku Gedan Barai + Te Nagashi + grib ben + Sasae Tsuru Komi Ashi + Gyaku Tsuki	Benfejning
5.b Teknik	<b>Mawashi Geri</b>	Cirkelspark
	Gyaku Gedan Barai + Te Nagashi + Hane Goshi + Kuzure Eri Jime	Hoftekast
6.a Teknik	<b>Mae Geri + Morote Mawashi Tsuki</b>	Frontspark + dobbelt cirkelslag
	Gedan Barai + 2 x Uchi Uke + Tomoe Nage + Ushiro Ukemi + Gyaku Tsuki	Rygliggende kast
6.b Teknik	<b>Mae Geri + Morote Mawashi Tsuki</b>	Frontspark + dobbelt cirkelslag
	Gedan Barai + 2 x Uchi Uke + Sumi Gaeshi + Mawashi Geri	Rygliggende kast
7.a Teknik	<b>Stokkeslag ovenfra</b>	
	Chudan Ushiro Geri (på inderside af angrebsarm)	Spark bagud
7.b Teknik	<b>Stokkeslag ovenfra</b>	
	Hazo Geri (på yderside af angrebsarm)	Halvkredsspark (~cirkelspark, skråt opad)
8.a Teknik	<b>Uraken Uchi</b>	Baghånds knoslag
	Gyaku Shuto Uke + Ushiro O Goshi + Te Jime	Hoftekast fra bagsiden
8.b Teknik	<b>Uraken Uchi</b>	Baghånds knoslag
	Gyaku Shuto Uke + Ura brydning/Tai Sabaki + Tai Otoshi + Kuzure Kote Gaeshi (kontrol nakke)	Hofte og benspære kast
<b>Jiyu Waza</b>	<b>Frie forsvar</b> 30 angreb i grupper + 20 frie  Efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer 3. Greb 4. Knive, pistoler og stokke 5. Dobbelt angreb 6. Frie angreb	50 Vellykkede forsvar

**Vejledende bemærkninger**

Etikette, dojo-kun, våbenkontrol, nødværgeret.