

2. ko – Orange-grønt (kodomo – børn)

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi (over forhindring)	Sidefald over flad buk Højre/venstre
	Mae Otoshi Ukemi	Forlæns fladt fald
	Ushiro Otoshi Ukemi	Baglæns fladt fald
Aikido Kihon	Ai Hanmi Katate tori + Mawashi Tsuki Ikkyo	Diagonal greb i håndled + cirkelslag 1. teknik/armkontrol
Nage Kihon	Harai Goshi	Fejende hoftecast
	Tai Otoshi	Kropsstyrt
Ranraku/ Ransoku Waza	O Uchi Gari + Ko Uchi Gari	Videreførings teknik
Ne Waza	Ude Hishigi Juji Gatame	Sidestræklås
Atemi Kihon		Højre + venstre
Slagpuder	Yoko Empi Uchi	Albuestød sidelæns
	Uraken Uchi	Baghåndsslag
1. Kombination	Kizami Tsuki Uchi Shuto Uke + Mae Ashi Mawashi Geri + Gyaku Tsuki	Lige stød, hoften med frem Håndkantsblok Cirkelspark foreste ben Stød modsat arm/ben
2. Kombination	Uraken Uchi Soto Uke + Yoko Empi Uchi + Jodan Gyaku Mae Empi	Baghåndsslag Armblok Albuestød til siden Albuestød fremad
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
Kamp	Fighting efter JJIF-regler 3 minutter	Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp

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>
Ju-Jutsu teknikker		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1.a	<i>Gyaku Mawashi Tsuki</i>	<i>Cirkelslag modsat arm/ben</i>
	Uchi Uke + Jodan Gyaku Mae Empi Uchi + Mune Tori + Kuzure Ude Hishigi (til gulv) + Ude Garami Henka Waza	<i>Indvendig armblok + albuestød greb i revers + armstræklås Krydslås</i>
1.b	<i>Gyaku Mawashi Tsuki</i>	<i>Cirkelslag modsat arm/ben</i>
	Uchi Uke + Teisho Uchi + Kuzure Ude Hishigi + Ushiro Empi Uchi	<i>Indv. armblok + håndbaldestød Armstræklås over skulderen Albuestød bagud</i>
2.a	<i>Ushiro Kubi Shime</i>	<i>Kvæler bagfra med underarm</i>
	Ushiro Empi Uchi Tai Otoshi Gyaku Tsuki	<i>Grib arm og synk ned + Albuestød bagud Kropsstøt Stød</i>
2.b	<i>Ushiro Kubi Shime</i>	<i>Kvæler bagfra med underarm</i>
	Ushiro Empi Uchi Ude Garami Henka Waza	<i>Grib arm og synk ned + Albuestød bagud Krydslås</i>
3. a	<i>Ai Hanmi + Gyaku Mawashi Tsuki</i>	<i>Greb i diagonal hånd + slag</i>
	Ikkyo (omote) Fastholde på gulv	<i>Armkontrol</i>
3. b	<i>Ai Hanmi + Gyaku Mawashi Tsuki</i>	<i>Greb i diagonal hånd + slag</i>
	Ikkyo (ura) Ude Hishigi Juji Gatame	<i>Armkontrol Drej rundt på gulvet + sidestræklås</i>
Jiyu Waza	<i>Frit forsvar 25 stk, efter dommerens valg</i>	<i>25 vellykkede forsvar</i>

Vejledende bemærkninger

Etikette.

Kendskab til fighting og duo regler.

Våbenkontrol.