

3. ko – Orange (kodomo – børn)

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi	Sidefald Højre/venstre
	Mae Maware Ukemi	Forlæns rullefald
	Ushiro Ukemi	Baglæns rullefald
Aikido Kihon	Gyaku Hanmi Katate Tori Kote Gaeshi	Greb i håndled, spejlstand Vippehåndlås med kropsdrejning
Nage Kihon	Uki Goshi	Flydende hoftekast
	Ko Uchi Gari	Lille indvendig benfejning
Ranraku/ Ransoku Waza	O Goshi + O Uchi Gari	Videreførings teknik. Første kast afværages og følges op med andet kast.
Randori	Randori (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp om at kaste hinanden.
Ne Waza	Tate Shiho Gatame	Frontliggende 4-punkts holdegreb Højre/venstre Fra knæsiddende eller andet holdegreb
	Randori	Ne Waza 1 minut
Atemi Kihon		Højre + venstre
Slagpuder	Yoko Geri	Sidespark
	Age Tsuki	Opadgående stød ("uppercut")
	Uchi Shuto Uchi	Håndkantslag indefra
	Soto Shuto Uchi	Håndkantslag udefra
1. Kombination	Chudan Gyaku Tsuki Te Nagashi + Gyaku Mae Empi Uchi Stand: Zenkutsu Dachi	Stød modsat stand, maven Håndfejning udefra + albuestød, front Lang stand, strakt bagben
2. Kombination	Chudan Mawashi Geri Gedan Barai + Mae Geri Stand: Zenkutsu Dachi	Cirkelspark, maven Blokering nedad + frontspark Lang stand, strakt bagben
Kumite	Kumite (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp med slag, spark og blokeringer/undvigelser
Duo	Serie B – Omklamringer/ stranguleringer 1. Omklamring forfra over/under armene 2. Omklamring bagfra over/under armene 3. Sidehalsgreb 4. Omvendt sidehalsgreb 5. Kvæler bagfra med underarmen	Egne kombinationer: Valgfrit om det er over eller under armene Valgfrit om det er over eller under armene

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>
Ju-Jutsu teknikker		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1.a	Mune Tori	<i>Greb i revers</i>
	Teisho Uchi + Ude Hishigi Tai Waki Gatame (til gulv)	<i>Håndbaldestød + greb i håndled Arm/krop-stræklås</i>
1.b	Mune Tori	<i>Greb i revers</i>
	Uchi Shuto Uke + Teisho Uchi + Kannuki Gatame + Nedtagning med Tai Sabaki + Kannuki Gatame	<i>Håndkants blok + håndbaldestød Armlås + nedtagning med trindrejning Armlås</i>
2.a	Ushiro Kubi Jime	<i>Kvæler bagfra med underarmen</i>
	Ushiro Empi Uchi + Tai Waki Gatame (gyaku) + Ude Hishigi (på gulvet)	<i>Albuestød bagud Kropstræklås, modsat stand Armstræklås</i>
2.b	Ushiro Kubi Jime	<i>Kvæler bagfra med underarmen</i>
	Ushiro Empi Uchi + Ippon Seio Nage + Atemi	<i>Albuestød bagud Skulderkast + stød</i>
3. a	Mae Jime	<i>Kvæler forfra</i>
	Morote Uke + Jodan Tate Tsuki + Ko Uchi Gari + Tate Shiho Gatame	<i>Dobbelt blok + slag forfra Lille indvendig benkas Frontliggende 4-punkts holdegreb</i>
3. b	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	Frit forsvar - 20 stk. Forudsagte angreb.	<i>20 vellykkede forsvar</i>

Kendskab til:

Etikette	Hilsen (Rei), Uke og Tori bukker for dommeren og for hinanden.	Uke=angriberen, Tori=den der udfører teknikken
-----------------	--	--