

5. ko – Gult (kodomo – børn)

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi Mae Maware Ukemi	Sidefald Højre/venstre Forlæns rullefald Højre/venstre
Aikido Kihon	Ai Hanmi Katate Tori Kote Gaeshi	Greb i håndled, diagonal stand Vippehåndlås med kropdrejning
Nage Kihon	O Uchi Gari	Indvendig benfejning Højre/venstre
Randori	Randori (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp om at kaste hinanden. 1 minut.
Ne Waza	Yoko Shiho Gatame	Side holdegreb, på tværs bryst mod bryst Højre/venstre
Randori	Randori (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp på gulvet med holdegreb. 1 minut.
Atemi Kihon		
Slagpuder	Chudan/Jodan Gyaku Tsuki Mae Geri	Stød, med modsat arm/ben Frontspark
1. Kombination	Chudan Oi Tsuki Te Nagashi Stand: Zenkutsu Dachi	Stød maven, samme arm/ben Håndfejning udefra Lang stand, strakt bagben
2. Kombination	Chudan Mae Geri Soto Barai Stand: Zenkutsu Dachi	Frontspark maven Blokering udefra, underarm Lang stand, strakt bagben
Kumite	Kumite (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp med spark og slag. 1 minut.
Duo	Serie A - Greb 1. Begge hænder griber en hånd 2. En hånd griber revers 3. Kvæler forfra/bagfra 4. Kvæler fra siden 5. Greb i skulderen	Egne favorit kombinationer: Valgfri hånd / side Valgfrit om angrebet er forfra eller bagfra
Forkundskaber	6. ko - Gul streg	En teknik i variation a og b. Højre + venstre

Ju-Jutsu teknikker		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1.a	Ai Hanmi Katate Tori	Greb i håndled, diagonal stand
	Gedan Mawashi Geri + Kote Gaeshi (omote)	Lavt spark, indvendigt på lår Vippehåndlås, inderside
1.b	Ai Hanmi Katate Tori	Greb i håndled, diagonal stand
	Gedan Mae Ashi Mawashi Geri + Kote Gaeshi (ura)	Lavt spark, udvendigt på lår Vippehåndlås, bagside
2.a	Chudan Mawashi Geri	Cirkelspark, maven
	Soto Barai + Gyaku Uchi Shuto Uke + Jodan Gyaku Teisho Uchi + Mae Geri	Blokering udefra, underarm + håndkant blokering Håndballestød, modsat arm/ben Frontspark
2.b	Chudan Mawashi Geri	Cirkelspark, maven
	Soto Barai + Gyaku Uchi Shuto Uke + Ashi Hishigi Gatame + Gyaku Tsuki	Blokering udefra, underarm + håndkant blokering Gribe ben + benlås og kontrol til gulv Stød, modsat arm/ben
3.a	Chudan Mae Geri	Front spark, maven
	Gedan Barai + Gyaku Tsuki + O Uchi Gari + Yoko Shiho Gatame	Blokering nedad, underarm Slag, "stående hånd" Stor indvendig benfejning Side holdegreb, på tværs bryst mod bryst
3.b	Chudan Mae Geri	Front spark, maven
	Gedan Barai + Tate Tsuki + O Goshi + Hon Kesa Gatame	Blokering nedad, underarm Slag, modsat arm/ben Hoftekast Skærfholdegreb
Jiyu Waza	Frit forsvar - 10 stk. Forudsagte angreb.	Overvejende greb, kvælere, slag og spark. 10 vellykkede forsvar

Kendskab til:

Etikette	Hilsen (Rei) Bukker stående for dommeren Uke og Tori bukker stående Uke og Tori bukker siddende	Uke: Den der angriber Tori: Den der udfører teknikken
	Afklapning Forstå signal om overgivelse	Ved smerte eller overgivelse klappes på makker eller i måtten
	Hajime [ha-djimé] Matte [ma-té]	Begynd! Stop!