

## 2. kyu Blåt bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Diverse Ukemi over buk	Diverse fald over forhindring
	Zempo Kaiten	Fremadrettet, frit fald (side + ryg)
Aikido Kihon	<b>Ushiro Ryote Tori</b> Nikyo	<b>Fremhævede teknik er Ukes angreb</b>
	<b>Ushiro Katate Tori + Kubi Shime</b> Aiki Otoshi	
	<b>Gyaku Hanmi Katate Tori + Mawashi Tsuki</b> Shiho Nage	
	<b>Shomen Uchi</b> Irimi Nage	
Gaeshi Waza	Ikkyo → ← Ikkyo	Modteknik
Ranraku/Ransoku Waza	Ikkyo + Kote Gaeshi	Videreføringsteknik
Jiyu Waza	Yakusoku Geiko 2 minutter	"Legekamp", hvor Uke og Tori overtager greb/initiativ, hvor det er muligt
Nage Kihon	Goshi Guruma	Hoftehjul
	Soto Maki Komi	Udvendig drejekast
	Sode Tsuru Komi Goshi	Ærme-hofte kast
	Uchi Mata	Benkast
	Yoko Guruma	Sidehjul, liggende kast
	Gaeshi Waza	Harai Goshi → ← Sukui Nage Seoi Nage → ← Tani Otoshi
Ranraku/Ransoku Waza	O Soto Gari + Harai Goshi	Videreføringsteknik
	O Uchi Gari + Tai Otoshi	
	De Ashi Barai + Seoi Nage	
Ne Waza	Te Jime Ude Garami	Håndstrangulering + armlås
	Sankaku Jime	Ben-strangulering
<b>Atemi Kihon</b>		Højre + venstre
Plethandsker/slagpuder	Ushiro Mawashi Geri + Uraken Uchi + Gyaku Tsuki	Lige spark bagud Baghånds knoslag + stød
	Gyaku Tsuki + Uraken Uchi + Mae Geri	Stød modsat arm/ben + baghånds knoslag + lige spark
	Gedan Mawashi Geri + Gyaku Haito Uchi + Kizami Tsuki	Lavt cirkelspark + håndkantslag + stød
1. Kombination	<b>Jodan Oi Tsuki</b> Age Uke (Z) + Chudan Oi Tsuki Soto Uke (Z) + Gyaku Tsuki (Z)	Lige stød, hoved
2. Kombination	<b>Chudan Oi Tsuki</b> Soto Uke (Z) + Chudan Mae Geri Gedan Barai (Z) + Gyaku Tsuki (Z)	Lige stød, mave
3. Kombination	<b>Mae Geri</b> Gedan Barai (Z) + Yoko Geri Soto Uke (Z) + Gyaku Tsuki (Z)	Frontspark
4. Kombination	<b>Yoko Geri</b> Soto Uke (Z) + Uraken Uchi Soto Shuto Uke (K) + Gyaku Tsuki (Z)	Sidespark
5. Kombination	<b>Uraken Uchi</b> Soto Shuto Uke (K) + Mawashi Geri Uchi Shuto Uke (K) + Gyaku Tsuki (Z)	Baghåndsslag

6. Kombination	<b>Mawashi Geri</b> Uchi Shuto Uke (K) + Chudan Ushiro Geri Soto Barai (K) + Gyaku Tsuki (Z)	Cirkelspark
<b>Duo</b>	<b>Serie D – kniv/stok</b> 1. Kniv Shomen 2. Kniv Chudan 3. Kniv Soto/uchi Chudan 4. Stok Shomen 5. Stok Soto Jodan	<i>Egne kombinationer, kun højre:</i> 1. Knivstik ovenfra 2. Knivstik forfra mod maven 3. Knivstik ude eller indefra 4. Stokslag ovenfra 5. Stokslag fra siden eller i diagonal nedadgående retning
<b>Fighting</b>	<b>Fighting efter JJIF-regler</b> 3 minutter	<i>Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp</i>
<b>Forkundskaber</b>		<i>Højre + venstre</i>
Ju-Jutsu teknikker	2 valgfrie teknikkombinationer fra 5.kyu	<i>Begge kombinationer til samme angreb</i>
	2 valgfrie teknikkombinationer fra 4.kyu	<i>Begge kombinationer til samme angreb</i>
	2 valgfrie teknikkombinationer fra 3.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>Chudan Mae Geri</b> Gedan Barai + Ushiro Mawashi Geri	<i>Frontspark</i> <i>Blokering + baglæns cirkelspark</i>
1.b Teknik	<b>Chudan Mae Geri</b> Soto Barai + Ushiro Mawashi Geri	<i>Frontspark</i> <i>Blokering + baglæns cirkelspark</i>
2.a Teknik	<b>Pistotrussel forfra</b> Te Nagashi + Shiho Nage Kuzure Kote Mawashi + kontrol nakke våbenkontrol	<i>Kast, "Sværdkast"</i>
2.b Teknik	<b>Pistotrussel forfra</b> Te Nagashi + Kuzure Gyaku Kote Gaeshi + Mae Geri + våbenkontrol	<i>Håndspærrelås</i>
3.a Teknik	<b>Greb i skulder + Gyaku Mawashi Tsuki</b> Gyaku Uchi Shuto Uke + Goshi Guruma + Ude Hishigi	<i>Greb i skulder + cirkelslag</i> <i>Kast, "hoftehjul"</i>
3.b Teknik	<b>Greb i skulder + Gyaku Mawashi Tsuki</b> Gyaku Uchi Shuto Uke + Yoko Empi Uchi + Aiki Otoshi + Gyaku Tsuki	<i>Greb i skulder + cirkelslag</i> <i>Kast, "udløfter"</i>
4.a Teknik	<b>Morote Ryote Tori</b> Nikyo ( <i>irimi – direkte fra stand – ned med albue/tyngde</i> ) Ude Hishigi (med knæ)	<i>Begge hænder fatter en hånd</i> <i>Aikido-lås/Nikyo</i>
4.b Teknik	<b>Morote Ryote Tori</b> Nikyo ( <i>tenkan - i bevægelse</i> ) - lodret op i bevægelse Ude Hishigi (med knæ)	<i>Begge hænder fatter en hånd</i> <i>Håndledslås/Nikyo</i>
5.a Teknik	<b>Mae Jime</b> Teisho Uchi + Soto Maki Komi + Kuzure Ude Hishigi ( <i>over ben</i> )	<i>Kvæler forfra</i> <i>Kast</i>
5.b Teknik	<b>Mae Jime</b> Brydning: "over/under" + Sode Tsuru Komi Goshi + Kuzure Ude Hishigi ( <i>stående mellem ben</i> )	<i>Kvæler forfra</i> <i>Kast</i>

6.a Teknik	<b>Morote Mune Tori (som skub)</b> Yoko Guruma + Gyaku Mawashi Tsuki	<i>Greb i revers begge hænder (som skub)</i> <i>Kast, "Sidehjul"</i>
6.b Teknik	<b>Morote Mune Tori (som skub)</b> Uchi Mata + Kuzure Ude Hishigi (stående, knæ på albue)	<i>Greb i revers begge hænder (som skub)</i> <i>Kast</i>
7.a Teknik	<b>Greb om nakke og Hiza Geri</b> Morote Gedan Barai + Hiza Geri + Tai Otoshi + Gyaku Tsuki	<i>Greb om nakke og knæstød</i> <i>Dobbelt blokering nedad + knæstød + kast + stød</i>
7.b Teknik	<b>Greb om nakke og Hiza Geri</b> Morote Gedan Barai + Irimi Nage m/øretryk + Ude Hishigi Juji Gatame	<i>Greb om nakke og knæstød</i> <i>Dobbelt blokering nedad + aikido kast + sidestræklås</i>
8.a Teknik	<b>Jodan Uraken Uchi</b> Uchi Shuto Uke + Te Jime	<i>Baghånd knoslag</i> <i>Strangulering</i>
8.b Teknik	<b>Jodan Uraken Uchi</b> Irimi Nage + Gedan Mae Geri	<i>Baghånd knoslag</i> <i>Kast</i>
<b>Jiyu Waza</b>	<b>Frie forsvar</b> 30 angreb i grupper + 10 frie  Efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer 3. Greb 4. Knive, pistoler og stokke 5. Dobbelt angreb 6. Frie angreb	<i>40 Vellykkede forsvar</i>

**Vejledende bemærkninger**

Etikette, kendskab til JJIF Fighting og Duo regler, våbenkontrol, nødværgeret.