

## 5. kyu Gult bælte

| Del            | Teknik   | Bemærkninger  |
|----------------|--|---|
| Ukemi          | Yoko Ukemi<br>Mae Maware Ukemi   | Sidefald<br>Forlæns rullefald<br>Højre/venstre  |
| Aikido Kihon   | <b>Ai Hanmi Katate Tori</b><br>Kote Gaeshi   | Angreb: Greb i håndled, diagonal stand<br>Vippehåndlås med kropsdrejning                              |
| Nage Kihon     | O Goshi  | Hoftekast<br>Højre/venstre  |
|                | O Uchi Gari  | Indvendig benfejning<br>Højre/venstre   |
| Randori        | Randori (Yakusoku Geiko)<br>1 minut  | Let kamp om at kaste hinanden.  |
| Ne Waza        | Hon Kesa Gatame  | Skærf holdegreb<br>Højre/venstre<br>Fra knæsiddende   |
|                | Yoko Shiho Gatame  | Holdegreb, på tværs bryst mod bryst<br>Højre/venstre<br>Fra knæsiddende                               |
| Randori        | Randori (Yakusoku Geiko)<br>1 minut  | Let kamp på gulvet med holdegreb og låse.   |
| Atemi Kihon    |  |   |
| Slagpuder      |  | Højre + venstre   |
|                | Jodan Oi Tsuki   | Stød, hovedet, samme arm som ben  |
|                | Chudan Oi Tsuki  | Stød, maven, samme arm som ben  |
|                | Chudan Mae Geri  | Frontspark, maven   |
|                | Jodan Gyaku Tsuki  | Stød, hovedet, modsat arm som ben   |
|                | Chudan Gyaku Tsuki   | Stød, maven, modsat arm som ben   |
| 1. Kombination | <b>Jodan Oi Tsuki</b><br>Age Uke<br>Stand: Zenkutsu Dachi  | Stød, hovedet, samme arm/ben<br>Blokering opad over hovedet<br>Lang stand, strakt bagben              |
| 2. Kombination | <b>Chudan Oi Tsuki</b><br>Te Nagashi<br>Stand: Zenkutsu Dachi  | Stød maven, samme arm/ben<br>Håndfejning udefra<br>Lang stand, strakt bagben                          |
| 3. Kombination | <b>Chudan Mae Geri</b><br>Gedan Barai<br>Stand: Zenkutsu Dachi   | Frontspark maven<br>Blokering nedad, underarm<br>Lang stand, strakt bagben                            |
| 4. Kombination | <b>Chudan Mae Geri</b><br>Soto Barai<br>Stand: Zenkutsu Dachi  | Frontspark maven<br>Blokering udefra, underarm<br>Lang stand, strakt bagben                           |
| Kumite         | Kumite (Yakusoku Geiko)<br>1 minut   | Let kamp med slag, spark og blokeringer/undvigelse  |
| Duo            | <b>Serie A - Greb</b><br>1. Begge hænder griber en hånd<br>2. En hånd griber revers<br>3. Kvæler forfra/bagfra<br>4. Kvæler fra siden<br>5. Greb i skulderen | Egne favorit kombinationer:<br>Valgfri hånd / side<br><br>Valgfrit om angrebet er forfra eller bagfra |

|                           |   |   |
|---------------------------|---|---|
| <b>Ju-Jutsu teknikker</b> |   | <i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>  |
| 1.a Teknik                | <b>Jodan Kizami Tsuki</b>   | <i>Kort stød mod hovedet</i>  |
|                           | Age Uke +<br>Gyaku Tsuki +<br>Kizami Tsuki +<br>Chudan Mae Geri                       | <i>Blokering opad<br/>Stød, maven, modsat arm/ben<br/>Kort stød mod hovedet<br/>Frontspark, maven</i>                           |
| 1.b Teknik                | <b>Jodan Kizami Tsuki</b>   | <i>Kort stød mod hovedet</i>  |
|                           | Age Uke +<br>Gedan Mawashi Geri<br>Gyaku Kannuki Gatame                               | <i>Blokering opad + træk nedad og på tværs<br/>Cirkelspark mod bagbenet<br/>Armlås</i>  |
| 2.a Teknik                | <b>Chudan Gyaku Tsuki</b>   | <i>Stød, maven, modsat arm som ben</i>  |
|                           | Te Nagashi Uke +<br>Yoko Empi Uchi +<br>O Goshi +<br>Gyaku Tsuki                      | <i>Håndfejning udefra<br/>Albuestød fra siden<br/>Hofftecast<br/>Stød på gulvet, vitalt sted</i>                                |
| 2.b Teknik                | <b>Chudan Gyaku Tsuki</b>   | <i>Stød, maven, modsat arm som ben</i>  |
|                           | Te Nagashi Uke +<br>Uchi Shuto Uchi +<br>O Uchi Gari +<br>Gyaku Tsuki                 | <i>Håndfejning udefra<br/>Håndkantslag på halsen<br/>Indvendig benfejning<br/>Stød på gulvet, vitalt sted</i>                   |
| 3.a Teknik                | <b>Ai Hanmi Katate Tori</b>   | <i>Greb i håndled, diagonal stand</i>   |
|                           | Gedan Mawashi Geri +<br>Kote Gaeshi   | <i>Lavt spark, udvendigt på lår<br/>Vippehåndlås</i>  |
| 3.b Teknik                | <b>Ai Hanmi Katate Tori</b>   | <i>Greb i håndled, diagonal stand</i>   |
|                           | Gedan Mae Ashi Mawashi Geri +<br>Kote Gaeshi  | <i>Lavt spark, indvendigt på lår<br/>Vippehåndlås</i>   |
| 4.a Teknik                | <b>Chudan Mawashi Geri</b>  | <i>Cirkelspark, maven</i>   |
|                           | Soto Barai + Gyaku Uchi Shuto Uke<br><br>Jodan Gyaku Teisho Uchi +<br>Chudan Mae Geri | <i>Blokering udefra, underarm + håndkant<br/>blokering<br/>Håndballestød, modsat arm/ben<br/>Frontspark</i>                     |
| 4.b Teknik                | <b>Chudan Mawashi Geri</b>  | <i>Cirkelspark, maven</i>   |
|                           | Soto Barai + Gyaku Uchi Shuto Uke<br><br>Ashi Hishigi Gatame<br>Gyaku Tsuki           | <i>Blokering udefra, underarm + håndkant<br/>blokering Gribe ben<br/>Benlås og kontrol til gulv<br/>Stød, modsat arm/ben</i>    |
| 5.a Teknik                | <b>Chudan Mae Geri</b>  | <i>Front spark, maven</i>   |
|                           | Gedan Barai +<br>Gyaku Tsuki +<br>O Uchi Gari +<br>Yoko Shiho Gatame                  | <i>Blokering nedad, underarm<br/>Stød, modsat arm/ben<br/>Indvendig benfejning<br/>Side holdegreb, på tværs bryst mod bryst</i> |
| 5.b Teknik                | <b>Chudan Mae Geri</b>  | <i>Front spark, maven</i>   |
|                           | Gedan Barai +<br>Tate Tsuki +<br>O Goshi +<br>Hon Kesa Gatame                         | <i>Blokering nedad, underarm<br/>Stød, modsat arm/ben<br/>Hofftecast<br/>Skærfholdegreb</i>                                     |
| <b>Jiyu Waza</b>          | <b>Forudsagte angreb<br/>Frie forsvar<br/>10 stk</b>                                  | <i>Overvejende greb, kvælere, slag og spark.<br/>10 vellykkede forsvar</i>  |

## Vejledende bemærkninger

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