

## 6. ko – Gul streg (kodomo – børn)

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi	Sidefald. Højre/venstre
Nage Kihon	O Goshi	Hoftekast. Højre/venstre
Ne Waza	Hon Kesa Gatame	Skærf holdegreb Højre/venstre. Fra knæsidende
Kamp	Ne Waza (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp på gulvet med holdegreb. 1 minut
Atemi Kihon		Højre + venstre
Slagpuder	Jodan Oi Tsuki	Stød, hovedet, samme arm som ben
	Chudan Oi Tsuki	Stød, maven, samme arm som ben
1. Kombination	<b>Jodan Oi Tsuki</b> Age Uke Stand: Zenkutsu Dachi	Stød, hovedet, samme arm/ben Blokering opad over hovedet Lang stand, strakt bagben
2. Kombination	<b>Chudan Mae Geri</b> Gedan Barai Stand: Zenkutsu Dachi	Frontspark maven Blokering nedad, underarm Lang stand, strakt bagben
Ju-Jutsu teknikker		Både variation a + b. Højre + venstre
1.a	<b>Jodan Kizami Tsuki</b>	Kort stød mod hovedet
	Age Uke + Chudan Gyaku Tsuki + Jodan Kizami Tsuki + Chudan Mae Geri	Blokering opad Stød, maven, modsat arm/ben Kort stød mod hovedet Frontspark, maven
1.b	<b>Jodan Kizami Tsuki</b>	Kort stød mod hovedet
	Age Uke + Gedan Mae Ashi Mawashi Geri Gyaku Kannuki Gatame	Blokering opad (+ træk nedad og på tværs) Cirkelspark med forreste ben Armstræklås
2.a	<b>Chudan Gyaku Tsuki</b>	Stød, maven, modsat arm som ben
	Te Nagashi Uke + Yoko Empi Uchi + O Goshi + Gyaku Tsuki	Håndfejning indvendigt Albuestød fra siden Hoftekast Stød på gulvet, vitalt sted
2.b	<b>Chudan Gyaku Tsuki</b>	Stød, maven, modsat arm som ben
	Te Nagashi Uke + Uchi Shuto Uchi + O Uchi Gari + Gyaku Tsuki	Håndfejning indvendigt Håndkantslag på halsen Indvendig benfejning Stød på gulvet, vitalt sted
Jiyu Waza	Frit forsvar - 5 stk. Forudsagte angreb.	Overvejende greb, kvælere, slag og spark. 5 vellykkede forsvar

### Kendskab til:

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