

1. ko – Grønt (kodomo – børn)

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi (over forhindring)	Sidefald over buk. Højre/venstre
	Mae Otoshi Ukemi	Forlæns fladt fald
	Ushiro Otoshi Ukemi	Baglæns fladt fald
Aikido Kihon	Ai Hanmi Katate tori Nikyo	Diagonal greb i håndled 2. teknik/hånd-dreje-bøje lås
	Ushiro Kaka Tori Aiki Otoshi	Greb i skuldrene bagfra Udløfter
	Gaeshi Waza Kote Gaeshi → ← Kote Gaeshi	Modteknik
Jiyu Waza	Yakusoku Geiko 1 minut	Let kamp, låse og kast "Legekamp", hvor Uke og Tori overtager greb/initiativ, hvor det er muligt
Nage Kihon	Sukui Nage	Skovlkast
	De Ashi Barai	Fodfejning
	Tani Otoshi	Medfaldskast
Gaeshi Waza	Uki Goshi → ← O Goshi	Mod teknik
Ranraku/ Ransoku Waza	O Soto Gari + Seio Nage	Videreførings teknik
Ne Waza	Gyaku Tate Shiho Gatame	Udstrækker
Atemi Kihon		Højre + venstre
	Slagpuder	Gedan Hazo Geri
		Ushiro Geri
		Haito Uchi
1. Kombination	Gyaku Mawashi Tsuki Uchi Shuto Uchi + Gedan Mae Ashi Mawashi Geri + Gyaku Tsuki	Cirkelslag Håndkantblok Lavt cirkelspark Stød modsat arm/ben
2. Kombination	Oi Tsuki Gyaku Uchi Shuto Uke + Yoko Geri + Gyaku Tsuki	Stød samme arm/ben Håndkantblok modsat arm/ben Sidespark Stød modsat arm/ben
Duo	B – Slag/spark 1. Tsuki 2. Ago Tsuki eller Mawashi Tsuki 3. Mae Geri 4. Mawashi Geri	Egne kombinationer. Husk pre-attack. 1. Stød mod hovedet eller maven 2. Stød mod kæbe (uppercut) Cirkel slag mod ansigt 3. Frontspark mod maven 4. Cirkelspark mod maven Til graduering vises 3 af dommer angivne angreb (som til almindelig duo-konkurrence) Se gældende duo-regler for yderligere informationer.

Kamp	Fighting efter JJIF-regler 3 minutter	<i>Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp</i>
Ju-Jutsu teknikker		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1.a	Mae Jime	<i>Kvæler forfra</i>
	Morote Shuto Uke + Kumade Uchi + Kubi Mawashi (til gulv) + Nukite (fastholde)	<i>Dobbelt håndkantsblok "Bjørneklo" slag Nakkedrejelås Fingertryk</i>
1.b	Mae Jime	<i>Kvæler forfra</i>
	Morote Shuto Uke + Kumade Uchi + Hiza Geri	<i>Dobbelt håndkantsblok "Bjørneklo" slag Knæstød</i>
2.a	Stokkeslag udefra (Gyaku)	<i>Modsat arm/ben</i>
	Uchi Shuto Uke + Gyaku Teisho Uchi Gedan Hazo Geri Harai Goshi Ude Hishigi + våbenkontrol	<i>Håndkantblok + håndbaldestød Lavt spark Fejende hoftecast Armstræklås</i>
2.b	Stokkeslag udefra (Gyaku)	<i>Modsat arm/ben</i>
	Uchi Shuto Uke Nikyo (til gulv) Våbenkontrol	<i>Håndkantblok Dreje-bøje lås</i>
3. a	Knivstik nedefra	
	Uchi Shuto Uke + Hangetsu Uke + Tani Otoshi + Otoshi Empi Uchi + våbenkontrol	<i>Håndkantblok + armknækker Medfaldskast Albuestød nedad</i>
3. b	Knivstik nedefra	
	Uchi Shuto Uke + Hangetsu Uke + Gedan Gyaku Haito Uchi + De Ashi Barai + Gyaku Tsuki + våbenkontrol	<i>Håndkantblok + armknækker Indvendig håndkantslag, skridt Fodfejning Stød</i>
4. a	Greb i kraven bagfra	
	Yoko Empi Uchi + Sukui Nage + Gyaku Tsuki	<i>Albuestød, sidelæns Skovlkast + stød</i>
4. b	Greb i kraven bagfra	
	Hiza Geri + Hizi Maki Komi – til gulv	<i>Knæstød Albue drejestrækkelås</i>
Jiyu Waza	<i>Frit forsvar 30 stk.delvis forudsagte angreb: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer 3. Greb 4. Knive, pistoler og stokke 5. Dobbelt angreb 6. Frie angreb</i>	<i>30 vellykkede forsvar</i>

Vejledende bemærkninger

Etikette.

Kendskab til fighting og duo regler.

Våbenkontrol.