

## 4. ko – Gul-orange (kodomo – børn)

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi	Sidefald Højre/venstre
	Mae Maware Ukemi	Forlæns rullefald
	Ushiro Ukemi	Baglæns rullefald
Aikido Kihon	<b>Gyaku Hanmi Katate Tori</b> Kote Gaeshi	Greb i håndled, spejlstand Vippehåndlås med kropsdrejning
Nage Kihon	Seoi Nage	Skulderkast. Valgfrit Ippon, Morote eller Eri Seoi Nage
	O Soto Gari/O Soto Otoshi	Stor udvendig benfejning/-krog
Randori	Randori (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp om at kaste hinanden.
Ne Waza	Kata Gatame	Skulder holdegreb Højre/venstre Fra knæsiddende eller andet holdegreb
	Randori Ne Waza 1 minut	Gulvkamp med holdegreb og låse.
Atemi Kihon		Højre + venstre
Slagpuder	Chudan Mawashi Geri	Cirkelspark, minimum mavehøjde
	Gyaku Mae Empi Uchi	Albuestød fremad, modsat arm/ben
	Kizami Tsuki	Lige stød med hoften med frem
	Gyaku Mawashi Tsuki	Cirkelslag med bøjet arm, modsat arm/ben
1. Kombination	<b>Jodan Gyaku Tsuki</b> Age Uke + Gyaku Tsuki Stand: Zenkutsu Dachi	Stød modsat stand, hoved Blokering opad + modsat stød Lang stand, strakt bagben
2. Kombination	<b>Chudan Gyaku Tsuki</b> Uchi Shuto Uke + Gyaku Tsuki Stand: Zenkutsu Dachi	Stød modsat stand, maven Håndkantsblok + modsat stød Lang stand, strakt bagben
Kumite	Kumite (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp med slag, spark og blokeringer/undvigelser
Duo	<b>Serie A – Greb, omklamringer &amp; stranguleringer</b> 1. Begge hænder griber en hånd eller En hånd griber revers 2. Kvæler forfra/bagfra eller Kvæler fra siden 3. Omklamring forfra over/under armene eller Omklamring bagfra over/under armene eller Kvæler bagfra med underarmen 4. Sidehalsgreb eller Omvendt sidehalsgreb	Vis egne kombinationer. Husk pre-attack.  Til graduering vises 3 af dommer angivne angreb (som til almindelig duo-konkurrence)  Se gældende duo-regler for yderligere informationer.

Ju-Jutsu teknikker		Både variation a + b. Højre + venstre
1.a	<b>Gyaku Mawashi Tsuki</b>	Cirkelslag, modsat arm/ben
	Gyaku Uchi Shuto Uke + Age Tsuki + Ippon Seoi Nage + Yoko Shiho Gatame	Håndkantblok + uppercut (hage) Skulderkast Side holdegreb
1.b	<b>Gyaku Mawashi Tsuki</b>	Cirkelslag, modsat arm/ben
	Uchi Shuto Uke + Gyaku Shuto Uchi + O Soto Gari/Otoshi + Kata Gatame	Håndkants blok + håndkantslag Stor udvendig benfejning/-krog Skulder holdegreb
2.a	<b>Mae Geri</b>	Frontspark
	Gedan Gyaku Te Nagashi Uke + Chudan Yoko Geri	Håndfejning lavt, modsat arm/ben Sidespark, mave
2.b	<b>Mae Geri</b>	Frontspark
	Gedan Gyaku Te Nagashi Uke + Gedan Yoko Geri + Gyaku Mae Empi	Håndfejning lavt, modsat arm/ben Sidespark mod knæ (knæhase) Albuestød, modsat arm/ben
<b>Jiyu Waza</b>	Frit forsvar - 15 stk. Forudsagte angreb.	15 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!