

### 3. ko – Orange (kodomo – børn)

Del	Teknik	Bemærkninger
<b>Ukemi</b>	Yoko Ukemi	Sidefald Højre/venstre
	Mae Maware Ukemi	Forlæns rullefald
	Ushiro Ukemi	Baglæns rullefald
<b>Aikido Kihon</b>	<b>Gyaku Hanmi Katate Tori</b> Kote Gaeshi	Greb i håndled, spejlstand Vippehåndlås med kropsdrejning
<b>Nage Kihon</b>	Uki Goshi	Flydende hoftecast
	Ko Uchi Gari	Lille indvendig benfejning
Ranraku/ Ransoku Waza	O Goshi + O Uchi Gari	Videreførings teknik. Første kast afværges og følges op med andet kast.
Randori	Randori (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp om at kaste hinanden.
<b>Ne Waza</b>	Tate Shiho Gatame	Frontliggende 4-punkts holdegreb Højre/venstre Fra knæsiddende eller andet holdegreb
Randori	Ne Waza 1 minut	Gulvkamp med holdegreb og låse.
<b>Atemi Kihon</b>		Højre + venstre
Slagpuder	Chudan Yoko Geri	Sidespark, minimum mavehøjde
	Age Tsuki	Opadgående stød ("uppercut")
	Uchi Shuto Uchi	Håndkantslag indefra
	Soto Shuto Uchi	Håndkantslag udefra
1. Kombination	<b>Chudan Gyaku Tsuki</b> Te Nagashi + Gyaku Mae Empi Uchi Stand: Zenkutsu Dachi	Stød modsat stand, maven Håndfejning udefra + albuestød, front Lang stand, strakt bagben
2. Kombination	<b>Chudan Mawashi Geri</b> Gedan Barai + Mae Geri Stand: Zenkutsu Dachi	Cirkelspark, maven Blokering nedad + frontspark Lang stand, strakt bagben
Kumite	Kumite (Yakusoku Geiko) 1 minut	Let kamp med slag, spark og blokeringer/undvigelser
<b>Duo</b>	<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>Mune Tori</b>	Greb i revers
	Greb i håndled + Teisho Uchi + Ude Hishigi Tai Waki Gatame (til gulv)	Håndbaldestød Arm/krop-stræklås
1.b	<b>Mune Tori</b>	Greb i revers
	Uchi Shuto Uke + Teisho Uchi + Kannuki Gatame + Nedtagning med Tai Sabaki + Kannuki Gatame	Håndkants blok + håndbaldestød Armlås + nedtagning med trindrejning Armlås
2.a	<b>Ushiro Kubi Jime</b>	Kvæler bagfra med underarmen
	Ushiro Empi Uchi + Tai Waki Gatame (gyaku) + Ude Hishigi (på gulvet)	Albuestød bagud Kropstræklås, modsat stand Armstræklås
2.b	<b>Ushiro Kubi Jime</b>	Kvæler bagfra med underarmen
	Ushiro Empi Uchi + Ippon Seio Nage + Atemi	Albuestød bagud Skulderkast + stød
3. a	<b>Mae Jime</b>	Kvæler forfra
	Morote Uke + Jodan Tate Tsuki + Ko Uchi Gari + Tate Shiho Gatame	Dobbelt blok + slag forfra Lille indvendig benkas Frontliggende 4-punkts holdegreb
3. b	<b>Mae Jime</b>	Kvæler forfra
	Morote Uke + Soto Shuto Uchi + Uki Goshi + Kannuki Gatame	Dobbelt blok + håndkantslag Flydende hoftekast Armlås
<b>Jiyu Waza</b>	Frit forsvar - 20 stk. Forudsagte angreb.	20 vellykkede forsvar

## Kendskab til:

<b>Etikette</b>	Hilsen (Rei), Uke og Tori bukker for dommeren og for hinanden.	Uke=angriberen, Tori=den der udfører teknikken
-----------------	--	--