



柔術

Pensum
Haugesund ju-jutsu klubb

Gult belte



Gult belte, jigo waza

1. Grep i to håndledd forfra	Frigjøring
2. Grep i to håndledd bakfra	Frigjøring
3. Grep i håret forfra	Ude osae, med nedlegging
4. Grep i håret bakfra	Ude osae, med nedlegging
5. Strupetak forfra	Frigjøring
6. Strupetak forfra mot vegg	Frigjøring
7. Strupetak bakfra	Frigjøring
8. Strupetak med armen bakfra	Kuzure ude osae, med nedlegging
9. Kravattgrep fra siden	Frigjøring
10. Grep rundt nakken for å knee	Gedan juji uke
11. Grep i klærne forfra	Ude osae, med nedlegging
12. Grep i klærne med en hånd for å slå	Ude osae, med nedlegging
13. Livtak under armene forfra	Tate hishigi, med nedlegging
14. Livtak under armene bakfra	Ude osae, med nedlegging
15. Struping mot liggende, sittende ved siden	Ude osae
16. Krokslag mot hodet	Morote jodan uke, hiki otoshi
17. Backhandslag mot hodet	Morote jodan uke
18. Spark mot skrittet, forfra	Gedan uchi uke
19. Stokkeslag mot hodet skrått ovenfra	Morote jodan uke, hiki otoshi
20. Stokkeslag fra siden, backhand	Morote jodan uke

1. Grep i to håndledd forfra: Frigjøring



1. Uke angriper med grep om begge håndledd forfra.



2. Tr  venstre fot frem på siden av uke, slik at du står tett på uke.



3. Samle håndflatene dine inntil magen.



4. Roter overkroppen din mot høyre, fremdeles med hendene inntil magen.



5. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

2. Grep i to håndledd bakfra: Frigjøring



1. Uke angriper med grep om begge håndledd bakfra.



2. Tr  høyre fot bak på siden av uke, slik at du står tett på uke.



3. Samle albuene inn til siden, og snu håndflatene opp.



4. Skyv hendene raskt frem, og skyt rumpa bakover.



5. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

3. Grep i håret forfra: Ude osae, med nedlegging



1. Uke angriper med grep i håret forfra.



2. Synk ned med rett rygg, bred beinstilling og bøyde knær for å ha god balanse.



3. Grip ukes hånd med fire fingre på ukes håndkant, og tommelfinger på ukes innerste pekefingerledd. Grip rundt ukes albue.



4. Skyv ukes albue mot høyre til uke står bøyd fremover.



5. Trekk uke i armens retning til uke ligger nede.



6. Ta valgfritt kontrollgrep.



7. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

4. Grep i håret bakfra: Ude osae, med nedlegging



1. Uke angriper med grep i håret bakfra.



2. Synk ned med rett rygg, bred beinstilling og bøyde knær for å ha god balanse. Grip rundt ukes håndledd med høyre hånd.



3. Roter 90 grader mot klokka mens du fortsetter å holde ukes hånd. Slå uke i magen med håndkantslag under rotasjonen.



4. Grip rundt ukes albue.



5. Skyv ukes albue fremover til uke står bøyd.



6. Trekk uke i armens retning til uke ligger nede.



7. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

5. Strupetak forfra: Frigjøring



1. Uke angriper med strupetak forfra.



2. Legg din høyre hånd diagonalt mot ukes høyre skulder.



3. Skyv deg bort fra uke mens du vrir deg mot venstre og setter venstre ben bakover.



4. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

6. Strupetak forfra mot vegg: Frigjøring



1. Uke angriper med strupetak mot vegg. Ukes armer er bøyd. Det brukes ikke vegg under innøving av teknikken.



2. Legg venstre hånd oppå ukes høyre albue, og trekk ned og mot deg selv.



3. Grip ukes venstre albue, og press den opp med høyre hånd.



4. Fortsett begge armbevegelser, slik at uke blir presset inn mot veggen. Samtidig trår du frem med høyre fot, og kommer ut under ukes venstre arm.



5. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

7. Strupetak bakfra: Frigjøring



1. Uke angriper med strupetak bakfra.



2. Synk ned i en venstre zen kutsu dachi for å ha god balanse.



3. Strekk høyre arm rett opp.



4. Snu overkroppen mot uke med klokka.



5. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

8. Strupetak med armen bakfra: Kuzure ude osae, med nedlegging



1. Uke angriper med strupetak med armen bakfra.



2. Ta tak i ukes underarm med begge hender og trekk ned for å få luft. Synk samtidig ned med rett rygg, bred beinstilling og bøyde knær for å ha god balanse.



3. Flytt din høyre fot ut og opp mot venstre.



4. Flytt din venstre fot bakover og mot venstre. Behold ukes underarm inntil brystet ditt gjennom begge fotbevegelser.



5. Grip ukes albue med din høyre hånd fra oppsiden og trekk uke ned i armens retning.



6. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

9. Kravattgrep fra siden: Frigjøring



1. Uke angriper med kravattgrep fra siden.



2. Plasser din venstre fot mellom ukes føtter.



3. Ta tak i ukes høyre håndledd og venstre skulder.



4. Trekk ukes kravattgrep åpent. Trekk samtidig uke ut av balanse ved å dra ukes skulder bakover og å skyve venstre hofte og brystet ditt fremover.



5. Sett venstre arm i ukes rygg og skyv deg bort mens du dukker under kravattgrepet.



6. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

10. Grep rundt nakken for å knee: Gedan juji uke



1. Uke angriper med grep rundt nakken for å knee.



2. Blokker ukes kne med gedan juji uke, nedre kryssblokkering. Synk ned for å få god balanse og møt kneet med kryssede armer.



3. Skyv ukes kne mot høyre med høyre arm.



4. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

11. Grep i klærne forfra: Ude osae, med nedlegging



1. Uke angriper med grep i klærne forfra.



2. Ta tak i ukes høyre albue med din venstre hånd. Ikke hold etter drakten, men etter øvre del av albueleddet. Ta tak i ukes høyre hånd med din høyre hånd. Grip ukes hånd med fire fingre på ukes håndkant, og tommelfinger på ukes innerste pekefingerledd.



3. Trå tilbake med venstre bein. Trekk uke etter deg ved å rotere overkroppen mot klokka.



4. Trå tilbake med høyre bein og roter overkroppen med klokka samtidig som du skyver ukes arm over mot høyre. Du skifter tak med venstre hånd så tommelfinger peker innover, vrir med høyre hånd og skyver med venstre hånd. Skyv ukes albue mot høyre til uke står bøyd fremover.



5. Trekk uke i armens retning til uke ligger nede.



6. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

12. Grep i klærne med en hånd for å slå: Ude osae, med nedlegging



1. Uke angriper med grep i klærne med en hånd for å slå.



2. Ta tak i ukes venstre albue med din høyre hånd. Ikke hold etter drakten, men etter øvre del av albueleddet. Blokker ukes slag med jodan uchi uke, øvre blokkering utover. Blokker med rundt 90 graders bøy i albueleddet og møt ukes slag. Trå tilbake med høyre bein. Trekk uke etter deg ved å rotere overkroppen med klokka.



3. Ta tak i ukes venstre hånd med din venstre hånd. Grip ukes hånd med fire fingre på ukes håndkant, og tommelfinger på ukes innerste pekefingerledd.



4. Trå tilbake med venstre bein og roter overkroppen mot klokka samtidig som du skyver ukes arm over mot venstre. Du skifter tak med høyre hånd så tommelfinger peker innover, vrir med venstre hånd og skyver med høyre hånd.



5. Skyv ukes albue mot venstre til uke står bøyd fremover. Trekk uke i armens retning til uke ligger nede.



6. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

13. Livtak under armene forfra: Tate hishigi, med nedlegging



1. Uke angriper med livtak under armene forfra.



2. Grip med høyre tommelfinger langs høyre side av ukes underkjeve. Grip med venstre hånd på venstre side av ukes hode.



3. Roter ukes hode mot klokka samtidig som du trår din venstre fot bak og mot venstre.



4. Legg uke i bakken. Bøy knærne dine.



5. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

14. Livtak under armene bakfra: Ude osae, med nedlegging



1. Uke angriper med livtak under armene bakfra. Venstre hånd griper høyre hånd.



2. Synk ned med rett rygg, bred beinstilling og bøyde knær for å ha god balanse. Samtidig presser du albueene dine inn mot ukes grep, så uke blir trukket ut av balanse.



3. Grip ukes venstre hånd med din venstre hånd, og slå med håndbaken mot ukes høyre hånd for å åpne grepet.



4. Løft ukes venstre arm opp mot venstre, og flytt din høyre fot forover mot venstre.



5. Roter ukes arm mot klokka, og grip ukes albue med din høyre hånd.



6. Skyv ukes albue mot høyre til uke står bøyd fremover. Trekk uke i armens retning til uke ligger nede.



7. Ta valgfritt kontrollgrep.



8. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

15. Struping mot liggende, sittende ved siden: Ude osae



1. Uke angriper med struping mot liggende, sittende ved siden.



2. Grip ukes høyre håndledd med din venstre hånd.



3. Grip ukes høyre albueledd med din høyre hånd. Grepet skal være med tommel ned.



4. Legg deg over på magen mot venstre, mens du skyver på ukes albue.



5. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

16. Krokslag mot hodet: Morote jodan uke, hiki otoshi



1. Uke angriper med krokslag mot hodet. Slå med høyre arm i en svingende horisontal bevegelse.



2. Blokker med morote jodan uke, dobbel øvre blokkering. Skli frem mot høyre, og møt ukes slag med rundt 90 graders vinkel i begge albuer.



3. Grip tak i ukes albuledd og håndledd.



4. Trekk uke nedover og bakover, og roter din venstre fot bakover mot klokka.



5. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

17. Backhandslag mot hodet: Morote jodan uke



1. Uke angriper med backhandslag. Slå diagonalt med høyre arm.



2. Stå med venstre fot fremst. Skli fremover mot venstre. Samle hendene dine opp mot ditt venstre øre.



3. Skyv ut mot ukes slag med rundt 90 graders vinkel i albueene dine.

18. Spark mot skrittet, forfra: Gedan uchi uke



1. Uke angriper med spark mot skrittet. Uke løfter høyre kne, sparker ut mot skrittet, og setter foten ned.



2. Start i en venstre stilling. Skli ut til siden for å unngå sparket, og blokker med en gedan uchi uke, nedre blokkering utover. Med lett bøy i albuleddet, sving underarmen nedover og utover, og møt ukes spark.



19. Stokkeslag mot hodet skrått ovenfra: Morote jodan uke, hiki otoshi



1. Uke angriper med stokkeslag mot hodet skrått ovenfra. Slå med høyre arm i en svingende horisontal bevegelse.



2. Blokker med morote jodan uke, dobbel øvre blokkering. Skli frem mot høyre, og møt ukes slag med rundt 90 graders vinkel i begge albuer. Blokker på armen, ikke på stokken.



3. Grip tak i ukes albuledd og håndledd.



4. Trekk uke nedover og bakover, og roter din venstre fot bakover mot klokka.



5. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

20. Stokkeslag fra siden, backhand: Morote jodan uke



1. Uke angriper med stokkeslag fra siden, backhand. Slå diagonalt med høyre arm.



2. Stå med venstre fot fremst. Skli fremover mot venstre. Samle hendene dine opp mot ditt venstre øre.



3. Skyv ut mot ukes slag med rundt 90 graders vinkel i albueene dine. Blokker på armen, ikke på stokken.

Oransje belte



Oransje belte, jigo waza

1. Grep i to håndledd bakfra	Kote gaeshi
2. Strupetak forfra	O soto otoshi
3. Strupetak forfra	O soto osae
4. Strupetak forfra	Kote gaeshi
5. Strupetak bakfra	Kote gaeshi
6. Strupetak bakfra	O soto otoshi
7. Strupetak fra siden	O goshi
8. Strupetak med venstre arm bakfra	Kote gaeshi
9. Grep i kl�erne forfra	O soto otoshi
10. Grep i kl�erne med en hånd for å slå	O soto otoshi
11. Livtak over armene forfra	O soto otoshi
12. Livtak over armene forfra	O goshi
13. Livtak over armene bakfra	Kuzure ude osae
14. Struping mot liggende, sittende mellom bena	Under, trykk bort kneet, velt til siden
15. Spark mot liggende, mot hodet	Morote jodan uke, hiza kansetsu waza
16. Rakt slag mot hodet	Jodan soto uke, utsiden, o soto osae
17. Spark mot magen	Gedan soto uke, o soto osae
18. Stokkeslag fra siden, backhand	Morote jodan uke, ude osae
19. Knivstikk mot magen	Chudan soto uke, innsiden, ude osae
20. Knivstikk mot magen	Chudan juji uke, utsiden, kote gaeshi

1. Grep i to håndledd bakfra: Kote gaeshi



1. Uke angriper med grep i to håndledd bakfra.



2. Grip med venstre hånd om ukes høyre håndledd, med tommelfingeren på utsiden av ukes hånd. Vend opp høyre håndflate og trekk l s din høyre hånd.



3. Tr  høyre fot litt frem og mot høyre.



4. Tr  venstre fot godt tilbake Ta tak i ukes høyre hånd med din høyre hånd, slik at du har begge tommelfingre på utsiden av ukes hånd.



5. Roter overkroppen din 180 grader mot klokka mens du bøyer ukes hånd sidelengs til uke faller.



6. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

2. Strupetak forfra: O soto otoshi



1. Uke angriper med strupetak forfra.



2. Vri løs ukes høyre hånd med din venstre hånd. Behold grepet.



3. Trykk ukes hake bakover med din høyre hånd så uke kommer ut av balanse.



4. Trå forbi ukes høyre fot med din venstre fot.



5. Flytt din høyre hånd fra hake til høyre skulder. Trå forbi ukes høyre fot med din høyre fot, og plasser den mellom ukes føtter. Knehase skal hvile mot knehase, og du skal stå på tåballene.



6. Sett høyre hel i bakken og press uke med høyre hånd, så uke faller.



7. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

3. Strupetak forfra: O soto osae



8. Uke angriper med strupetak forfra.



9. Løft begge armer opp mellom ukes armer



10. Press mot ukes hake med høyre hånd.



11. Løft venstre arm forbi ukes høyre skulder, og press på ukes korsrygg, slik at uke står i en bue.



12. Gå sidelengs fremover med uke, og fortsett å presse til uke faller.



13. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

4. Strupetak forfra: Kote gaeshi



8. Uke angriper med strupetak forfra.



9. Vri løs ukes høyre hånd med din venstre hånd samtidig som du presser bort ukes ansikt med din venstre hånd og trår tilbake med venstre fot.



10. Ta tak i ukes høyre hånd med din høyre hånd, slik at du har begge tommelfingre på utsiden av ukes hånd. Roter venstre fot bakover mot klokka.



4. Roter overkroppen 180 grader mot klokka mens du bøyer ukes hånd sidelengs til uke faller.



5. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

5. Strupetak bakfra: Kote gaeshi



5. Uke angriper med strupetak bakfra.



6. Grip ukes høyre tommelfinger med din venstre hånd og vri løs ukes grep, forflytt høyre fot 90 grader med klokka og slå uke i magen med håndkantslag.



7. Ta tak i ukes høyre hånd med din høyre hånd, slik at du har begge tommelfingre på utsiden av ukes hånd.



8. Trå venstre fot litt tilbake, og Roter overkroppen 90 grader mot klokka mens du bøyer ukes hånd sidelengs til uke faller.



9. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

6. Strupetak bakfra: O soto otoshi



6. Uke angriper med strupetak bakfra.



7. Grip ukes høyre tommelfinger med din venstre hånd og vri løs ukes grep. Forflytt høyre fot 90 grader med klokka og slå uke i magen med håndkantslag.



8. Trykk ukes hake bakover med din høyre hånd så uke kommer ut av balanse.



9. Trå forbi ukes høyre fot med din venstre fot.



10. Trå forbi ukes høyre fot med din høyre fot, og plasser den mellom ukes føtter. Knehase skal hvile mot knehase, og du skal stå på tåballene.



11. Flytt din høyre hånd fra hake til høyre skulder. Sett høyre hel i bakken og press uke med høyre hånd, så uke faller.



12. Ta valgfritt kontrollgrep.



13. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

7. Strupetak fra siden: O goshi



6. Uke angriper med strupetak fra siden.



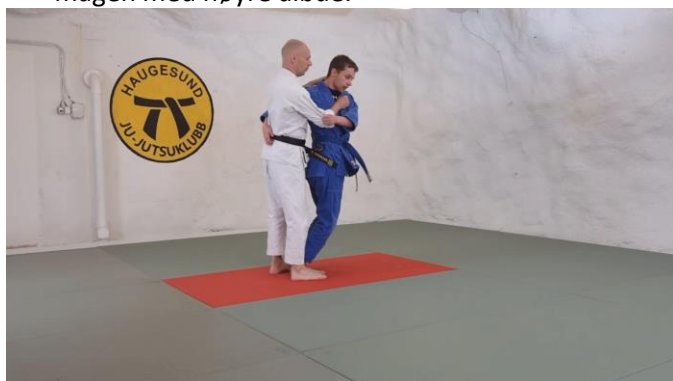
7. Ta tak i ukes høyre albueledd med din venstre hånd.



8. Trå høyre fot litt inn mot uke mens du slår uke i magen med høyre albue.



9. Flytt høyre arm under ukes venstre arm, og ta tak rundt ukes rygg.



10. Flytt venstre fot inn mot uke og snu deg 90 grader mot klokka, slik at du står med begge føtter mellom ukes føtter, og står samme vei som uke.



11. Bøy begge knær godt, og bøy rumpa ut på siden av uke.



12. Trekk uke over hofta di, mens du retter ut bena dine og roterer overkroppen mot venstre.



13. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

8. Strupetak med venstre arm bakfra: Kote gaeshi



7. Uke angriper med strupetak med venstre arm bakfra.



8. Grip ukes underarm med begge hender og synk ned for å få luft. Din høyre tommel skal være på utsiden av ukes hånd.



9. Forflytt høyre fot 180 grader mot klokka mens du fremdeles har ukes underarm inntil brystet.



10. Ta tak i ukes venstre hånd med din venstre hånd, slik at du har begge tommelfingre på utsiden av ukes hånd.



11. Trå bak og til venstre med din høyre fot.



12. Roter overkroppen 180 grader med klokka mens du bøyer ukes hånd sidelengs til uke faller.



13. Ta valgfritt kontrollgrep.



14. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

9. Grep i klærne forfra: O soto otoshi



7. Uke angriper med grep i klærne forfra.



8. Vri løs ukes høyre hånd med din venstre hånd. Behold grepet.



9. Trykk ukes hake bakover med din høyre hånd så uke kommer ut av balanse.



10. Trå forbi ukes høyre fot med din venstre fot.



11. Flytt din høyre hånd fra hake til høyre skulder. Trå forbi ukes høyre fot med din høyre fot, og plasser den mellom ukes føtter. Knehase skal hvile mot knehase, og du skal stå på tåballene.



12. Sett høyre hel i bakken og press uke med høyre hånd, så uke faller.



7. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

10. Grep i klærne med en hånd for å slå: O soto otoshi



5. Uke angriper med grep i klærne med en hånd for å slå.



6. Trå ut til siden med høyre fot og blokker ukes slag med jodan uchi uke, øvre blokkering utover. Blokker med rundt 90 graders bøy i albueledet og møt ukes slag.



7. Trå forbi ukes venstre fot med din høyre fot.



8. Trå forbi ukes venstre fot med din venstre fot, og plasser den mellom ukes føtter. Knehase skal hvile mot knehase, og du skal stå på tåballene.



9. Sett venstre hel i bakken og press uke med venstre hånd, så uke faller.



10. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

11. Livtak over armene forfra: O soto otoshi



7. Uke angriper med livtak over armene forfra.



8. Møt ukes angrep med å trykke med begge hender på ukes hoftekammer.



9. Press ukes høyre hofte inn med venstre hånd mens du bøyer ukes overkropp opp og mot venstre med din høyre albue under ukes venstre skulder. Trå forbi ukes høyre fot med din venstre fot.



10. Trå forbi ukes høyre fot med din høyre fot, og plasser den mellom ukes føtter. Knehase skal hvile mot knehase, og du skal stå på tåballene.



11. Sett høyre hel i bakken og roter uke mot venstre, så uke faller.



12. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

12. Livtak over armene forfra: O goshi



7. Uke angriper med livtak over armene forfra.



8. Møt ukes angrep med å trykke med begge hender på ukes hoftekammer.



9. Ta tak i ukes høyre albueledd med din venstre hånd, mens du flytter høyre arm under ukes venstre arm, og tar tak rundt ukes rygg.



10. Snu deg 90 grader mot klokka, slik at du står med begge føtter mellom ukes føtter, og står samme vei som uke.



11. Bøy begge knær godt, og bøy rumpa ut på siden av uke.



12. Trekk uke over hofta di, mens du retter ut bena dine og roterer overkroppen mot venstre.



13. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

13. Livtak over armene bakfra: Kuzure ude osae



6. Uke angriper med livtak over armene bakfra.



7. Rett armene dine ut, og press dem utover når du kjenner ukes grep. Synk samtidig ned med rett rygg, bred beinstilling og bøyde knær for å ha god balanse.



8. Grip tak i ukes høyre håndledd med din venstre hånd.



9. Flytt din høyre fot frem og mot venstre samtidig som du løfter opp ukes høyre arm med din høyre albue.



10. Flytt din venstre fot bakover og mot venstre mens du kommer ut av ukes grep under ukes høyre arm.



11. Grip ukes albue med din høyre hånd fra oppsiden og trekk uke ned i armens retning.



12. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

14. Struping mot liggende, sittende mellom bena: Under, trykk bort kneet, velt til siden



1. Uke angriper med struping mot liggende, sittende mellom bena.



2. Trekk ukes albuer ut til siden for å få puste. Du trekker med utsiden av hånden mot deg selv.



3. Legg deg over på venstre side, og flytt rumpa ut på siden. Sett høyre fot på ukes venstre kne.



4. Trekk ukes høyre albue ned og press ukes høyre albue opp og mot høyre, samtidig som du trykker ukes venstre kne bakover med din høyre fot.



5. Fortsett begge armbevegelser, slik at du ruller uke mot venstre.



6. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

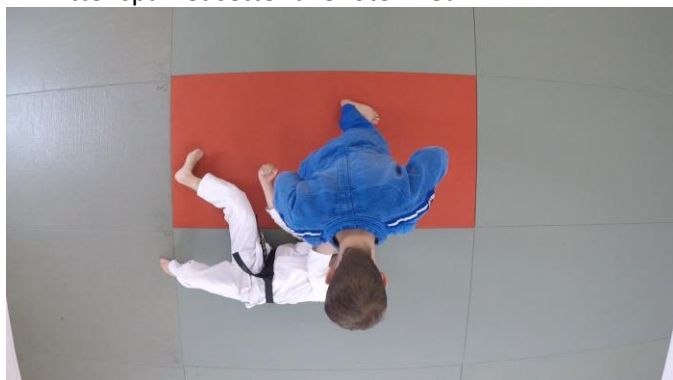
15. Spark mot liggende, mot hodet: Morote jodan uke, hiza kansetsu waza



6. Uke angriper med spark mot liggende, mot hodet. Etter sparket setter uke foten ned.



7. Legg deg over på høyre side og blokker ukes spark med morote jodan uke, dobbel øvre blokkering.



8. Plasser din høyre arm nede rundt ukes fot. Grip fra utsiden, og la albuen ligge helt inntil foten. Klem sammen om ukes fot.



9. Press sidelengs med din venstre hånd på innsiden av ukes høyre kne til uke faller.



10. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

16. Rakt slag mot hodet: Jodan soto uke, utsiden, o soto osae



6. Uke angriper med rakt slag mot hodet.



7. Stå i venstre stilling. Skli ut mot venstre, og blokker med jodan soto uke, øvre blokkering innover. Løft venstre hånd opp mot ditt venstre øre, og skyv ut mot ukes slag med rundt 90 graders vinkel i albue dine. Høyre hånd er knyttet og snudd og ligger mot siden, klar til slag.



8. Trykk ned ukes høyre arm med din høyre hånd.



9. Press mot ukes hals med høyre albue. Press samtidig mot ukes korsrygg med venstre hånd, slik at uke står i en bue.



10. Gå sidelengs fremover med uke, og fortsett å presse til uke faller.



11. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

17. Spark mot magen: Gedan soto uke, o soto osae



4. Uke angriper med spark mot magen.



5. Stå i venstre stilling. Skli ut mot venstre, og blokker med gedan soto uke, nedre blokkering innover. Skyv mot ukes spark med venstre arm rett og med håndflaten opp. Høyre hånd er knyttet og snudd og ligger mot siden, klar til slag.



6. Press mot ukes hals med høyre albue.



7. Press mot ukes korsrygg med venstre hånd, slik at uke står i en bue.



8. Gå sidelengs fremover med uke, og fortsett å presse til uke faller.



9. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

18. Stokkeslag fra siden, backhand: Morote jodan uke, ude osae



3. Uke angriper med stokkeslag fra siden, backhand. Slå diagonalt med høyre arm.



4. Stå med venstre fot fremst. Blokker ukes slag med morote jodan uke, dobbel øvre blokkering. Skli fremover mot venstre. Samle hendene dine opp mot ditt venstre øre.



5. Skyv ut mot ukes slag med rundt 90 graders vinkel i albueene dine. Blokker på armen, ikke på stokken.



6. Grip ukes albue og håndledd.



7. Skyv på albuen og trekk i håndleddet, mens du setter høyre fot bak.



8. Roter overkroppen 180 grader med klokken, og trekk uke i armens retning til uke ligger nede.



9. Ta valgfritt kontrollgrep. Avvæpne uke. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

19. Knivstikk mot magen: Chudan soto uke, innsiden, ude osae



6. Uke angriper med knivstikk mot magen. Stå med høyre fot fremst. Blokker med chudan soto uke, midtre blokkering innover.



7. Skli fremover mot høyre. Skyv ut mot ukes arm med spiss vinkel i albuen din, med utsiden av underarmen mot uke. Blokker på armen, ikke på kniven.



8. Grip ukes høyre hånd med fire fingre på ukes håndkant, og tommelfinger på ukes innerste pekefingerledd. Løft armen høyt opp for å unngå kontakt med kniven.



9. Roter 180 grader, flytt høyre fot mot høyre, og grip rundt ukes albue.



10. Skyv ukes albue frem, til uke står bøyd fremover.



11. Trekk uke i armens retning til uke ligger nede.



12. Ta valgfritt kontrollgrep, men vær ekstra nøye med å få kontroll på kniven. Avvæpne uke.



13. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

20. Knivstikk mot magen: Chudan juji uke, utsiden, kote gaeshi



1. Uke angriper med knivstikk mot magen.



2. Stå med venstre fot fremst. Blokker med chudan juji uke, midtre kryssblokkering. Skli fremover mot venstre. Skyv ut mot ukes arm med kryssede armer. Venstre hånd er på oppsiden, og høyre hånd på undersiden av ukes arm.



3. Grip ukes høyre hånd med begge tommelfingre på utsiden av hånden.



4. Trå venstre fot mot venstre og roter 180 grader mot klokka mens du bøyer ukes hånd sidelengs til uke faller.



5. Ta valgfritt kontrollgrep, men vær ekstra nøye med å få kontroll på kniven. Avvæpne uke. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

Grønt belte



Grønt belte, jigo waza

1. Grep i to håndledd forfra	Shiho nage
2. Grep i to håndledd bakfra	Ude osae på ukes høyre arm
3. Grep i to håndledd bakfra	Ude osae på ukes venstre arm
4. Grep i to håndledd nedenfra	Kote mawashi
5. Grep i håret bakfra	Shiho nage
6. Strupetak forfra	Koshi guruma
7. Strupetak med armen bakfra	Seoi nage
8. Grep i klærne med to hender	Kote mawashi
9. Grep i klærne med høyre hånd for å slå	Koshi guruma
10. Grep i armen forfra	Kote mawashi
11. Livtak under armene bakfra	Hiza kansetsu waza
12. Strupetak mot liggende, sittende over hodet	Tate hishigi
13. Krokslag mot hodet	Morote jodan uke, koshi guruma
14. Krokslag mot hodet	Morote jodan uke, shiho nage
15. Rakt slag mot hodet	Jodan uchi uke, ashi barai
16. Stokkeslag skrått ovenfra	Morote jodan uke, koshi guruma
17. Stokkeslag skrått ovenfra	Morote jodan uke, shiho nage
18. Stokkeslag skrått ovenfra, gyaku dachi	Morote jodan uke, seoi nage
19. Stokkeslag fra siden, backhand	Morote jodan uke, kote gaeshi
20. Knivstikk mot brystet	Chudan uchi uke, utsiden, ashi barai

1. Grep i to håndledd forfra: Shiho nage



7. Uke angriper med grep i to håndledd forfra



8. Snu venstre hånd med håndflaten opp. Grip rundt ukes høyre håndledd med din høyre hånd, med håndflaten opp.



9. Spark uke i magen med mae gaeri, spark forover.



10. Frig r din venstre hånd og grip rundt ukes høyre håndledd med din venstre hånd, med håndflaten opp.



11. Tr  din venstre fot ut på ukes venstre side, mens du presser ukes albue opp med din venstre albue.



12. Senk hodet og roter 180 grader med klokka.



13. Ha hendene n r ukes høyre skulder, og trekk ned så uke faller.



14. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

2. Grep i to håndledd bakfra: Ude osae på ukes høyre arm



1. Uke angriper med grep i to håndledd bakfra.



2. Snu hender og føtter 90 grader mot høyre, og løft høyre hånd. Grip rundt ukes venstre håndledd.



3. Trekk med venstre arm mens du roterer 360 grader mot klokka.



4. Grip rundt ukes albue. Skyv ukes albue fremover til uke står bøyd.



5. Trekk uke i armens retning til uke ligger nede.



6. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

3. Grep i to håndledd bakfra: Ude osae på ukes venstre arm



1. Uke angriper med grep i to håndledd bakfra.



2. Snu hender og føtter 90 grader mot høyre og grip rundt ukes høyre håndledd.



3. Løft opp høyre arm, roter 180 grader mot klokka og flytt venstre fot tilbake.



4. Skyv ukes albue fremover til uke står bøyd.



5. Trekk uke i armens retning til uke ligger nede.



6. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

4. Grep i to håndledd nedenfra: Kote mawashi



1. Uke angriper med grep i to håndledd nedenfra.



2. Tr  bakover med venstre fot mens du griper ukes høyre hånd med fire fingre på ukes håndkant, og tommelfinger på ukes innerste pekefingerledd.



3. Tr  bak med høyre fot mens du vrir på ukes høyre hånd med klokka.



4. Legg din venstre albue på ukes høyre albue. Tr  frem med venstre fot og press ned din venstre albue mens du fortsetter å vri ukes høyre hånd med klokka.



5. Grip rundt ukes høyre albue med venstre hånd. Skyv ukes albue mot høyre til uke står bøyd fremover.



6. Trekk uke i armens retning til uke ligger nede. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

5. Grep i håret bakfra: Shiho nage



1. Uke angriper med grep i håret bakfra.



2. Grip rundt ukes håndledd med begge hender, og roter 180 grader med klokka.



3. Trå din venstre fot ut på ukes venstre side, mens du presser ukes albue opp med din venstre albue.



4. Senk hodet og roter 180 grader med klokka.



5. Ha hendene nær ukes høyre skulder, og trekk ned så uke faller.



6. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

6. Strupetak forfra: Koshi guruma



1. Uke angriper med strupetak forfra.



2. Legg venstre hånd oppå ukes høyre albue, og trekk ned og mot deg selv. Press høyre arm opp mot ukes venstre arm og grip rundt ukes nakke.



3. Flytt føttene dine inn mot uke og snu deg 180 grader mot klokka, slik at du står med begge føtter mellom ukes føtter, og står samme vei som uke. Bøy begge knær godt, og bøy rumpa ut på siden av uke.



4. Trekk uke over hofta di, mens du retter ut bena dine og roterer overkroppen mot venstre.



5. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

7. Strupetak med armen bakfra: Seoi nage



1. Uke angriper med strupetak med armen bakfra.



2. Ta tak i ukes underarm med begge hender og trekk ned for å få luft. Synk samtidig ned med rett rygg.



3. Snu deg med klokka og grip ukes overarm med venstre hånd, mens du plasserer din høyre albue i ukes armhule. Bøy begge knær godt, og bøy rumpa ut på siden av uke.



4. Trekk uke over hofta di, mens du retter ut bena dine og roterer overkroppen mot venstre.



5. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

8. Grep i klærne med to hender: Kote mawashi



1. Uke angriper med grep i klærne med to hender.



2. Ta tak i ukes høyre albue med din venstre hånd. Ikke hold etter drakten, men etter øvre del av albueleddet. Trå bakover med venstre fot mens du griper ukes høyre hånd med fire fingre på ukes håndkant, og tommelfinger på ukes innerste pekefingerledd. Trekk samtidig i albueleddet.



3. Trå bak med høyre fot mens du vrir på ukes høyre hånd med klokka.



4. Legg din venstre hånd på ukes høyre albue. Trå frem med venstre fot og press ned din venstre hånd mens du fortsetter å vri ukes høyre hånd med klokka.



5. Grip rundt ukes høyre albue med venstre hånd. Skyv ukes albue mot høyre til uke står bøyd fremover.



6. Trekk uke i armens retning til uke ligger nede. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

9. Grep i klærne med høyre hånd for å slå: Koshi guruma



1. Uke angriper med grep i klærne med høyre hånd for å slå.



2. Ta tak i ukes høyre albue med din venstre hånd. Ikke hold etter drakten, men etter øvre del av albueleddet.



3. Blokker ukes slag med jodan uchi uke, øvre blokkering utover. Blokker med rundt 90 graders bøy i albueleddet og møt ukes slag. Trå tilbake med venstre bein. Trekk uke etter deg ved å rotere overkroppen mot klokka.



4. Grip rundt ukes nakke. Flytt føttene dine inn mot uke og snu deg 180 grader mot klokka, slik at du står med begge føtter mellom ukes føtter, og står samme vei som uke. Bøy begge knær godt, og bøy rumpa ut på siden av uke.



5. Trekk uke over hofta di, mens du retter ut bena dine og roterer overkroppen mot venstre.



6. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

10. Grep i armen forfra: Kote mawashi



1. Uke angriper med grep i armen forfra.



2. Ta tak i ukes høyre albue med din venstre hånd. Ikke hold etter drakten, men etter øvre del av albueleddet. Trå bakover med venstre fot mens du griper ukes høyre hånd med fire fingre på ukes håndkant, og tommelfinger på ukes innerste pekefingerledd. Trekk samtidig i albueleddet.



3. Trå bak med høyre fot mens du vrir på ukes høyre hånd med klokka.



4. Legg din venstre hånd på ukes høyre albue. Trå frem med venstre fot og press ned din venstre hånd mens du fortsetter å vri ukes høyre hånd med klokka.



5. Grip rundt ukes høyre albue med venstre hånd. Skyv ukes albue mot høyre til uke står bøyd fremover.



6. Trekk uke i armens retning til uke ligger nede. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

11. Livtak under armene bakfra: Hiza kansetsu waza



1. Uke angriper med livtak under armene bakfra.



2. Trå bak med høyre fot.



3. Grip med begge hender rundt ukes høyre legg.



4. Trekk ukes ben opp til uke faller.



5. Snu deg med klokka mens du fortsetter å holde ukes ben.



6. Plasser ukes høyre ben i ukes venstre knehase.



7. Bøy ukes venstre ben som kontrollgrep.



8. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

12. Strupetak mot liggende, sittende over hodet: Tate hishigi



1. Uke angriper med strupetak mot liggende, sittende over hodet.



2. Plasser hendene dine på innsiden av ukes albuer og press ut.



3. Grip med høyre hånd langs venstre side av ukes underkjeve. Grip med venstre hånd på baksiden av ukes hode.



4. Roter ukes hode mot klokka samtidig som du ruller deg mot venstre.



5. Fortsett å holde på ukes hode mens du reiser deg opp.



6. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

13. Krokslag mot hodet: Morote jodan uke, koshi guruma



1. Uke angriper med krokslag mot hodet.



2. Blokker ukes slag med morote jodan uke, dobbel øvre blokkering. Skli fremover mot høyre. Samle hendene dine opp mot ditt høyre øre. Skyv ut mot ukes slag med rundt 90 graders vinkel i albuen dine.



3. Ta tak i ukes høyre arm med din venstre arm, og grip rundt ukes nakke med høyre arm.



4. Flytt føttene dine inn mot uke og snu deg 90 grader mot klokka, slik at du står med begge føtter mellom ukes føtter, og står samme vei som uke. Bøy begge knær godt, og bøy rumpa ut på siden av uke.



5. Trekk uke over hofta di, mens du retter ut bena dine og roterer overkroppen mot venstre.



6. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

14. Krokslag mot hodet: Morote jodan uke, shiho nage



1. Uke angriper med krokslag mot hodet.



2. Blokker ukes slag med morote jodan uke, dobbel øvre blokkering. Skli fremover mot høyre. Samle hendene dine opp mot ditt høyre øre. Skyv ut mot ukes slag med rundt 90 graders vinkel i albue dine.



3. Grip rundt ukes høyre håndledd med begge hender, med tommelfingrene på innsiden av ukes håndledd.



4. Roter med klokka og trå din venstre fot ut på ukes venstre side, mens du presser ukes albue opp med din venstre albue.



5. Senk hodet og roter 180 grader med klokka.



6. Ha hendene nær ukes høyre skulder, og trekk ned så uke faller. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

15. Rakt slag mot hodet: Jodan uchi uke, ashi barai



1. Uke angriper med rakt slag mot hodet.



2. Blokker ukes slag med jodan uchi uke, øvre blokkering utover. Skli fremover mot venstre. Løft høyre hånd og skyv ut mot ukes slag.



3. Roter kroppen 90 grader med klokka og grip rundt ukes høyre håndledd med din høyre hånd. Grip ukes skulder med din venstre hånd.



4. Trekk uke skrått mot høyre, mens du sveper på ukes høyre fot. Skyv med venstre fotsåle mot ukes hæl til uke faller.



5. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

16. Stokkeslag skrått ovenfra: Morote jodan uke, koshi guruma



1. Uke angriper med stokkeslag skrått ovenfra. Slå med høyre arm i en svingende horisontal bevegelse.



2. Blokker med morote jodan uke, dobbel øvre blokkering. Skli frem mot høyre, og møt ukes slag med rundt 90 graders vinkel i begge albuer. Blokker på armen, ikke på stokken.



3. Ta tak i ukes høyre arm med din venstre arm, og grip rundt ukes nakke med høyre arm.



4. Flytt føttene dine inn mot uke og snu deg 90 grader mot klokka, slik at du står med begge føtter mellom ukes føtter, og står samme vei som uke. Bøy begge knær godt, og bøy rumpa ut på siden av uke



5. Trekk uke over hofta di, mens du retter ut bena dine og roterer overkroppen mot venstre.



6. Ta valgfritt kontrollgrep. Avvæpne uke. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

17. Stokkeslag skrått ovenfra: Morote jodan uke, shiho nage



1. Uke angriper med stokkeslag skrått ovenfra. Slå med høyre arm i en svingende horisontal bevegelse.



2. Blokker ukes slag med morote jodan uke, dobbel øvre blokkering. Skli fremover mot høyre. Samle hendene dine opp mot ditt høyre øre. Skyv ut mot ukes slag med rundt 90 graders vinkel i albue dine. Blokker på armen, ikke på stokken.



3. Grip rundt ukes høyre håndledd med begge hender, med tommelfingrene på innsiden av ukes håndledd.



4. Roter med klokka og trå din venstre fot ut på ukes venstre side, mens du presser ukes albue opp med din venstre albue.



5. Senk hodet og roter 180 grader med klokka. Ha hendene nær ukes høyre skulder, og trekk ned så uke faller.



6. Ta valgfritt kontrollgrep. Avvæpne uke. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

18. Stokkeslag skrått ovenfra, gyaku dachi: Morote jodan uke, sei nage



1. Uke angriper med stokkeslag skrått ovenfra, gyaku dachi. Slå med høyre arm i en svingende horisontal bevegelse.



2. Blokker ukes slag med morote jodan uke, dobbel øvre blokkering. Skli fremover mot høyre. Samle hendene dine opp mot ditt høyre øre. Skyv ut mot ukes slag med rundt 90 graders vinkel i albue dine. Blokker på armen, ikke på stokken.



3. Flytt deg inn mot uke og grip ukes overarm med venstre hånd, mens du slår uke i magen med høyre albue.



4. Snu deg slik at du står med begge føtter mellom ukes føtter, og står samme vei som uke. Snu deg med klokka mens du plasserer din høyre albue i ukes armhule. Bøy begge knær godt, og bøy rumpa ut på siden av uke.



5. Trekk uke over hofta di, mens du retter ut bena dine og roterer overkroppen mot venstre.



6. Ta valgfritt kontrollgrep. Avvæpne uke. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

19. Stokkeslag fra siden, backhand: Morote jodan uke, kote gaeshi



1. Uke angriper med stokkeslag fra siden, backhand.



2. Blokker ukes slag med morote jodan uke, dobbel øvre blokkering. Skli fremover mot venstre. Samle hendene dine opp mot ditt venstre øre. Skyv ut mot ukes slag med rundt 90 graders vinkel i albue dine. Blokker på armen, ikke på stokken.



3. Grip ukes høyre hånd med begge tommelfingre på utsiden av hånden.



4. Trå venstre fot mot venstre og roter 180 grader mot klokka mens du bøyer ukes hånd sidelengs til uke faller.



5. Ta valgfritt kontrollgrep. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.

20. Knivstikk mot brystet: Chudan uchi uke, utsiden, ashi barai



1. Uke angriper med knivstikk mot brystet.



2. Blokker ukes slag med chudan uchi uke, midtre blokkering utover. Skli fremover mot venstre. Løft høyre hånd og skyv ut mot ukes arm.



3. Roter kroppen 90 grader med klokka og grip rundt ukes høyre håndledd med din høyre hånd. Grip ukes skulder med din venstre hånd.



4. Trekk uke skrått mot høyre, mens du sveper på ukes høyre fot. Skyv med venstre fotsåle mot ukes hæl til uke faller.



5. Ta valgfritt kontrollgrep, men vær ekstra nøye med å få kontroll på kniven.



6. Avvæpne uke. Ta avstand til uke og innta forsvarsstilling.