



Træningspensum i langform 4.kyu

Generelle bemærkninger:

- Tori starter sin bevægelse når Uke ikke længere er i stand til at afbryde sit angreb.
- Parader: kontakt håndled mod håndled, hvis intet andet er beskrevet.
- Ved alle liggende kvælergreb strammes halsmuskulaturen op, ved at løfte hovedet fra gulvet, hvis muligt.
- Efter afslutning med slag, spark o.lign., skal Tori træde væk fra Uke og indtage forsvarsposition.

Angreb:	1. Kvælergreb stående forfra, lang afstand
Forsvar:	Samlet håndkantfrigørelse
Uke's angreb	Uke angriber med kvælergreb lang afstand
Udførelse:	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb går Tori et skridt tilbage på højre ben og drejer kroppen mod højre, hvorved Uke's balance brydes fremad. Tori fører samtidig sine hænder over Uke's arme og Tori's hænder fatter hinanden. Derefter trækkes hænderne ned efter tæt ved Tori's hoved, så Uke's arme brydes ved håndledene. <i>Afslutning:</i> Tori bruger venstre arm til at lave et slag mod Uke's hals eller hoved.

Angreb:	2. Kvælergreb stående forfra, lang afstand
Forsvar:	Dobbelt krydsslag
Uke's angreb	Uke angriber med kvælergreb lang afstand
Udførelse:	Tori har ikke mulighed for at træde bagud i teknikken. Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, synker Tori lidt ned i knæ. Tori støder Uke's højre arm væk fra sin hals med sin højre håndrod. Under udførelsen af stødet drejer Tori kroppen mod venstre. Derefter udføres stød mod Uke's venstre arm på samme måde, men nu drejer Tori kroppen mod højre. <i>Afslutning:</i> Tori afslutter med slag.

Angreb:	3. Kvælergreb fra siden stående, kort afstand
Forsvar:	Spark over skinneben, efterfulgt af frigørelsesgreb med håndledslås
Uke's angreb	Uke angriber med kvælergreb stående fra siden, kort afstand, fra højre
Udførelse:	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, fatter Tori med sin venstre hånd på Uke's højre hånd for at løsne kvælertaget. Samtidig orienterer Tori sig om placeringen af Uke's højre skinneben og sparker mod det med højre ben (afledning). Tori fatter med højre hånd ved Uke's højre albue og skubber albuen opad, søger ned i knæ og træder et skridt skråt frem på højre ben og ind under Uke's højre arm, som nu skubbes fremad, så Uke's balance brydes fremover. Tori går derefter tæt ind bag Uke, idet Tori tager et skridt med venstre ben, og Uke's arm føres med om bag ryggen på Uke. Under teknikken er fatningen ved Uke's håndled og albue bevaret, og nu udføres der håndledslås på Uke.

Angreb:	4. Kvælergreb fra siden stående, kort afstand
Forsvar:	Håndkantslag i skridtet
Uke's angreb	Uke angriber med kvælergreb stående fra siden, kort afstand, fra højre
Udførelse:	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, fatter Tori med sin venstre hånd på Uke's højre hånd eller håndled for at løsne kvælertaget. Tori orienterer sig om placeringen af Uke's skridt og forskyder sin hoft bagud samt udfører håndkantslag med højre hånd mod skridtet. Tori træder væk fra Uke og indtager forsvarsposition.

Angreb:	5. Kvælergreb bagfra stående, halvkvæler
Forsvar:	Spark over skinneben, efterfulgt af frigørelsesgreb med håndledslås
Uke's angreb	Uke angriber med halvkvæler med højre arm.



Træningspensum i langform 4.kyu

Udførelse:	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, fatter Tori med sin venstre hånd på Uke's højre hånd for at løsne kvælertaget. Samtidig orienterer Tori sig om placeringen af Uke's højre skinneben og sparker mod det med højre ben (afledning). Tori fatter med højre hånd ved Uke's højre albue og skubber albuen opad, søger ned i knæ og træder et skridt skråt bagud på højre ben og ind under Uke's højre arm, som nu skubbes fremad, så Uke's balance brydes fremover. Tori går derefter tæt ind bag Uke, idet Tori tager et skridt med venstre ben, og Uke's arm føres med om bag ryggen på Uke. Under teknikken er fatningen ved Uke's håndled og albue bevaret, og nu udføres der håndledslås på Uke.
-------------------	--

Angreb:	6. Kvælergreb bagfra stående, halvkvæler
Forsvar:	Håndkantslag i skridtet
Uke's angreb	Uke angriber med halvkvæler med højre arm.
Udførelse:	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, fatter Tori på Uke's højre håndled for at løsne kvælertaget. Tori orienterer sig om placeringen af Uke's skridt og forskyder sin hofte til siden samt udfører håndkantslag mod skridtet. Tori træder væk fra Uke og indtager forsvarsposition.

Angreb:	7. Trøjegreb, håndryg nedad
Forsvar:	Håndledsvridning
Uke's angreb	Uke angriber med trøjegreb i brysthøjde. Uke har armene strakt og vender håndryggen skråt nedad.
Udførelse:	Idet Uke indsætter sit angreb, fatter Tori Uke's højre hånd med tommelfingre på håndryg og øvrige fingre i Uke's håndflade. Uke's hånd drejes udefter så Uke's håndflade vender opad. Samtidig brydes Uke's balance fremefter, ved at Tori går baglæns i Tsugi-Ashi med venstre ben indtil Uke falder. Tori skal fortsætte drejningen af Uke's håndled og dreje kontra, idet Uke falder. Tori skal sikre, at Uke's arm er let bøjet under nedtagningen. <i>Afslutning:</i> Tori sætter sig på sit venstre knæ og udfører håndledslås i en tilbagetrukket position. Uke's arm skal være bøjet ca. 45 grader i forhold til måtten.

Angreb:	8. Sidehalsgreb, lav stilling
Forsvar:	Skub med skulder
Uke's angreb	Uke indsætter sidehalsgreb stående i lav stilling, ved at føre sin venstre arm omkring nakken og ind foran halsen på Tori. Uke fastholder grebet og forstærker grebet med sin højre hånd.
Udførelse:	Lige før/Idet Uke indsætter sit angreb synker Tori ned i knæ og træder eventuelt et skridt tilbage på højre ben (NB: Uke's balance må ikke trækkes bagud). Tori placerer sin højre skulder bag Uke lige under bæltet og sine hænder overlappende på forsiden af Uke's venstre knæ, hvor Tori's højre arm er imellem Uke's ben. Tori presser fremad med skulderen og bagud med hænderne, hvorved Uke's balance brydes fremad. Tori går frem Tsugi-Ashi og trækker Uke's ben op langs højre side af egen krop, hvorved Uke falder. <i>Afslutning:</i> Tori sparker med venstre ben mod Uke's venstre side af overkroppen. Tori træder væk fra Uke og indtager forsvarsposition

Angreb:	9. Omklamring forfra, arme fri
Forsvar:	Hovedskruning
Uke's angreb	Uke angriber Tori med omklamring forfra. Omklamringen er uden låste arme.
Udførelse:	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, fører Tori sin højre hånd op til Uke's hage, samtidig med at han fatter om Uke's baghoved med venstre hånd. Tori fatter med højre hånd, så håndfladen er under Uke's hage, tommelfingeren ved nervepunkt på siden af næsen og de 4 andre fingre på kinden. Uke's hoved drejes væk fra Tori, og presses bagover og nedefter. Herved brydes Uke's balance. Ved tryk på nervepunkt på næsen føres Uke's hoved til måtten, således at Uke's hoved ligger ved Tori's fødder. Afslutning efter eget valg.



Træningspensum i langform 4.kyu

Angreb:	10. Omklamring bagfra, arme fri
Forsvar:	Håndledsfrigørelse med armsnoningsgreb
Uke's angreb	Uke angriber Tori med omklamring bagfra. Omklamringen er uden låste arme.
Udførelse:	<p>Idet Uke indsætter sit angreb placerer Tori sin højre hånd lige over Uke's højre albue og presser/slår fremefter i underarmens retning, hvilket løsner Uke's greb. Derefter skubber/slår Tori på Uke's højre hånd ved tommelfingeren med sin venstre hånd, hvorved der sker en frigørelse. Tori indsætter armsnoningsgreb ved at lave Tai-Sabaki med venstre fod og få front mod Uke. Under denne bevægelse skal Tori sikre at Uke's arm forbliver bøjet ved kontrol af albue og håndled.</p> <p>Tori fører herefter sin venstre hånd under Uke's underarm, og fatter ved Uke's overarm, tættest ved albuen. Med højre hånd fattes Uke eksempelvis under næsen, således at Uke's forside er strakt. Dermed er armsnoningsgrebet, dvs. skulderlåsen, indsat. Alternativ: Tori fatter i Uke's revers og trækker Uke's albue og underarm ud fra ryggen.</p>

Angreb:	11. Slag fra oven
Forsvar:	Vinkelparade, fat håndled, træk og skub bagover.
Uke's angreb	Uke gennemfører slaget med højre arm/hånd og træder et skridt frem på højre ben. Slaget kommer oppe fra og rettes mod Tori's pande.
Udførelse:	<p>Lige før/idet Uke indsætter sit angreb træder Tori frem på venstre ben og laver høj vandret vinkelparade med venstre arm. Herefter glider venstre hånd ud og tager fat ved Uke's højre håndled og Tori fatter samtidig med højre hånd ved Uke's højre albue. Tori går fremad i Tsugi-ashi og presser Uke's håndled mod Uke's skulder og Uke's albue presses opad og fremefter, så det sikres at albuen peger opad. Derved brydes Uke's balance bagud. Uke nedtages når Tori trækker ned i Uke's håndled og fortsætter presset bagover på Uke's albue, mens Tori fortsætter frem, tæt forbi Uke, i Tsugi-Ashi.</p> <p>Afslutning efter eget valg.</p>

Angreb:	12. Bagvendt slag
Forsvar:	Vinkelparade med spark, Ude-Gatame med træk og tryk
Uke's angreb	Uke træder et skridt frem på højre ben og slår mod Tori's hoved med bagsiden af højre hånd.
Udførelse:	<p>Lige før/idet Uke indsætter sit angreb træder Tori et skridt frem på højre ben og udfører en lodret vinkelparade med højre arm.</p> <p>Tori griber med højre hånd om Uke's håndled og trækker Uke fremover, så dennes balance brydes. Samtidig forskydes vægten til bagerste ben og Tori udfører et spark mod Uke's mave med højre ben, så Uke bukker sammen. Tori drejer Uke's højre hånd, så lillefingeren peger opad og Uke's håndled holdes over Uke's skulderhøjde. Samtidig trykker Tori nedad ved Uke's albue med venstre hånd, og går skråt bagud (til højre) i Tsugi-Ashi, samt presser opad på Uke's højre håndled. Derved nedtages Uke i Ude-Gatame, og låsen bibeholdes som afslutning.</p>

Angreb:	13. Svingslag
Forsvar:	Vinkelparade, håndkantslag eller albuestød.
Uke's angreb	Uke træder et skridt frem på højre ben og slår mod Tori's hoved med højre hånd.
Udførelse:	<p>Lige før/idet Uke indsætter sit angreb træder Tori frem på venstre ben og laver høj lodret vinkelparade med venstre arm. Tori laver håndkantslag mod Uke's hals med højre hånd eller albuestød (Empi) mod Uke's hoved med højre albue.</p> <p>Tori træder væk fra Uke og indtager forsvarsposition</p>

Angreb:	14. Knivstik
Forsvar:	Vinkelparade med stød
Uke's angreb	Uke træder et skridt frem på højre ben og stikker nedefra mod Tori's mave med højre hånd.



Træningspensum i langform 4.kyu

Udførelse:	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb træder Tori frem på venstre ben med kroppen forskudt fra knivens angrebsretning og udfører en lav vandret vinkelparade med venstre arm. Tori støder med højre hånd mod Uke's hoved (Gyaku-Tsuki). Tori træder væk fra Uke og indtager forsvarsposition
-------------------	---

Angreb:	15. Spark, almindeligt
Forsvar:	Soto-Barai, næse-nakke tryk
Uke's angreb	Uke træder frem på venstre ben og sparker med højre ben mod maven på Tori. Sparket er frembrusende.
Udførelse:	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb går Tori tilbage med højre ben (Tai-Sabaki), så kroppen er forskudt fra sparkets angrebsretning. Tori står i Jigotai. Samtidig pareres sparket med venstre håndleds overside, idet venstre hånd stødes nedefter og ind foran Tori (Soto-Barai). Tori fatter med højre håndkant (pegefingersiden) på Uke's næserod og med venstre håndkant (pegefingersiden) ved Uke's nakke. Tori presser bagud og opad med højre hånd og trykker kontra med venstre hånd, så Uke's balance brydes bagud. Derved nedtages Uke med næse-nakke tryk. Afslutning efter eget valg.

Angreb:	16. Spark, cirkelspark
Forsvar:	Tai-Sabaki, dobbelt vifteparade nedefter
Uke's angreb	Uke træder frem på venstre ben og sparker med højre ben mod Tori's krop.
Udførelse:	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, går Tori frem (Tai-Sabaki) på højre ben, og udfører vifteparade, således at Tori's håndflader parerer mod Uke's lår. Tori's arme er tæt ved egen krop og bøjede i albueleddet i vifteparaden. Tori fortsætter sin bevægelse med Tai-Sabaki bagud med venstre ben. Afslutning med Uraken mod Uke's hoved. Tori træder væk fra Uke og indtager forsvarsposition.

Angreb:	17. Kvæler liggende forfra, lang afstand
Forsvar:	Vippefrigørelse
Uke's angreb	Uke angriber med kvælergreb lang afstand
Udførelse:	Idet Uke indsætter sit angreb, laves der vippefrigørelse, ved at Tori fører sin højre hånd over Uke's venstre arm og derefter nedenunder Uke's højre arm, så Tori's arm er placeret ved begge Uke's albueled. Samtidig klemmer Tori sine ben sammen om Ukes lår og hofter, så Uke låses fast i sin position. Derefter samler Tori sine egne hænder (håndflade mod håndflade, fingrene strakte og samlede). Tori fører sin albue ind mod egen krop (vandret) og de samlede hænder vippes væk fra Tori. Den drejende bevægelse af Tori's højre arm har omdrejningsakse midt på underarmen og bevægelsen bryder Uke's balance mod højre (set fra Tori). Derved mister Uke fatningen om Tori's hals. Afslutning med stød/slag mod Uke's side. Tori træder væk fra Uke og indtager forsvarsposition.

Angreb:	18. Kvæler liggende forfra, lang afstand
Forsvar:	Ashi-Garami med hovedskruning
Uke's angreb	Uke angriber med kvælergreb lang afstand
Udførelse:	Idet Uke indsætter sit angreb løfter Tori sine fødder og placerer dem på indersiden af Uke's ben. Tori beskytter sig mod Uke, som falder forover når Tori strækker sine ben (Ashi-Garami), ved at føre sine hænder ind mellem Uke's arme og foran egen overkrop. Derefter fører Tori sin højre hånd til Uke's hage, samtidig med at han fatter om Uke's baghoved med venstre hånd. Tori fatter med højre hånd, så håndfladen er under Uke's hage, tommelfingeren påvirker nervepunkt på siden af næsen og de 4 andre fingre placeres på



Træningspensum i langform 4.kyu

	kinden. Uke's hoved drejes mod venstre, hvorved Uke's balance brydes, og Tori strækker sit venstre ben tæt ind til Uke. Tori følger med Uke, så Tori sidder overskrævs på Uke. Afslutning efter eget valg.
--	--

Angreb:	19. Kvæler liggende fra siden, kort afstand
Forsvar:	Hovedskruning
Uke's angreb	Uke angriber fra kort afstand på Tori's højre side.
Udførelse:	Idet Uke indsætter sit angreb fører Tori sin højre hånd til Uke's hage, samtidig med at han fatter om Uke's baghoved med venstre hånd. Tori fatter med højre hånd, så håndfladen er under Uke's hage, tommelfingeren påvirker nervepunkt på siden af næsen og de 4 andre fingre placeres på kinden. Uke's hoved drejes mod venstre, hvorved Uke's balance brydes, og Uke føres ind over Tori's krop. Tori går evt. lidt i bro for at støtte bevægelsen af Uke henover Tori. Afslutning efter eget valg.

Angreb:	20. Kvæler liggende bagfra, kort afstand
Forsvar:	Hovedskruning
Uke's angreb	Uke angriber med kvælergreb bagfra kort afstand.
Udførelse:	Idet Uke indsætter sit angreb fører Tori sin højre håndflade til Uke's pande, samtidig med at hun fatter om Uke's baghoved ved nakken med venstre hånd. Tori's højre tommelfinger påvirker nervepunkt på siden af næsen og de 4 andre fingre placeres på kinden. Uke's hoved drejes mod venstre, hvorved Uke's balance brydes, og Uke falder ud til siden. Tori ruller med rundt til venstre. Afslutning efter eget valg.

Angreb:	21. Førergreb
Forsvar:	Håndjernsgreb.
Uke's angreb	Passiv modstand
Udførelse:	Fatning ved Uke's højre albue med venstre hånd og ved Uke's håndled med højre hånd. Tori træder bagom Uke med venstre ben, trækker Uke's albue mod egen overkrop med venstre hånd og trykker Uke's håndled om bag Uke's ryg med højre hånd, så Uke's arm har kontakt med Uke's ryg. Uke's højre albue har kontakt med Tori's overkrop og Tori har indsat håndledslås på Uke og opnår dermed kontrol. Under bevaring af håndledslåsen skifter Tori håndstilling, så venstre hånd overtager håndledslåsen og højre hånd fatter ved Uke's højre albue. Under håndskiftet træder Tori om bag Uke, med tæt kontakt. Uke føres rundt for at vise kontrol.

Angreb:	22. Førergreb
Forsvar:	Brudegreb.
Uke's angreb	Passiv modstand.
Udførelse:	Fatning ved Uke's højre albue med venstre hånd og ved Uke's håndled med højre hånd. Tori trækker Uke's albue mod egen krop med venstre hånd og skubber Uke's hånd ind foran Uke's skulder og lader højre hånd glide ud på Uke's håndled. Tori fører sin venstre arm tæt under Uke's højre overarm og fatter ved Uke's højre hånd, oven på egen højre hånd. Uke's overarm hviler i Tori's albueled og Uke's højre albue har kontakt med Tori's bryst. Tori trykker med begge hænder på Uke's højre håndryg ved knoerne og opnår derved håndledslås. Uke føres rundt for at vise kontrol.