



## Træningspensum i langform

### 2. 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.

<b>Angreb:</b>	<b>1. Kvælergreb stående forfra (lang afstand)</b>
<b>Forsvar:</b>	Håndledsvridning
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med kvælergreb, lang afstand
<b>Udførelse:</b>	Lige før/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 drejer overkroppen mod venstre og går baglæns i Tsugi-Ashi med venstre ben samt drejer Uke's håndled ned mod hoften 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. Afslutning efter eget valg.
<b>Angreb:</b>	<b>2. Kvælergreb stående forfra (lang afstand)</b>
<b>Forsvar:</b>	Sode-Tsuri-Komi-Goshi
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med kvælergreb, lang afstand
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, går Tori lidt ned i knæ og fatter med højre hånd på undersiden af Uke's venstre albue og med venstre hånd på undersiden af Uke's højre albue, og udfører Sode-Tsuri-Komi-Goshi. Afslutning efter eget valg.
<b>Angreb:</b>	<b>3. Kvælergreb fra siden stående</b>
<b>Forsvar:</b>	O-Goshi
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med kvælergreb fra siden, kort afstand
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, går Tori lidt ned i knæ og fatter med højre arm om Uke's lænd og med venstre hånd ved Uke's højre albue, og udfører O-Goshi. Afslutning efter eget valg.
<b>Angreb:</b>	<b>4. Kvælergreb bagfra stående (halvkvæler)</b>
<b>Forsvar:</b>	Ippon-Seoi-Nage
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med halvkvæler med højre arm.
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, går Tori lidt ned i knæ og fastlåser Uke's højre skulder med højre arm/hånd, så Uke's armhule ligger ved Tori's højre skulder. Tori fatter samtidig med venstre hånd ved Uke's højre overarm og udfører Ippon-Seoi-Nage. Afslutning efter eget valg.



## Træningspensum i langform

<b>Angreb:</b>	<b>5. Trøjegreb</b>
<b>Forsvar:</b>	Håndledslås i armhule
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med trøjegreb i brysthøjde.
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, fører Tori sin højre hånd ind foran sig og Uke, så albuespidsen peger mod Uke's ansigt, for at beskytte Tori mod skaller. Tori fatter Uke's højre hånd, med håndfladen på Uke's håndryg og tommelfinger ved tommelfinger, og de resterende fire fingre inden i Uke's hånd. Tori presser nu Uke's hånd ind mod eget bryst. Overkroppen og højre fod roteres tilbage mod Uke og højre fod føres et skridt tilbage, så Tori står med siden til Uke. Under bevægelsen skal det sikres at lillefingersiden af Uke's højre hånd vender opad. Samtidig fører Tori sin venstre arm op over Uke's højre arm og lægger lås på Uke's højre håndled ved at presse sin venstre overarm/armhule ned på Uke's håndled. Efter låsen er indsat på håndleddet kan det vælges at bøje overkroppen frem mod Uke for at forstærke låsen.

<b>Angreb:</b>	<b>6. Sidehalsgreb</b>
<b>Forsvar:</b>	Fat Uke's knæhaser, pres bagud og løft
<b>Uke's angreb</b>	Uke indsætter sidehalsgreb stående, ved at føre sin venstre arm omkring nakken og ind foran halsen på Tori. Uke forsøger at forstærke grebet med sin højre hånd
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, går Tori skråt ind bag Uke på højre ben (Jigotai) og bryder Uke's balance skråt bagover, ved at presse med højre overarm på brystet af Uke. Herefter løfter Tori let i Uke's knæhaser i en fejende bevægelse mod venstre. Balancebrydningen af Uke skal være så effektiv, at løftet i knæhaserne ikke kræver nogen nævneværdig kraft. Derved falder Uke foran Tori. Afslutning efter eget valg.

<b>Angreb:</b>	<b>7. Bagvendt sidehalsgreb</b>
<b>Forsvar:</b>	Ben bag Uke's ben, fej med arm.
<b>Uke's angreb</b>	Uke fatter med højre arm om Tori's hals og forstærker grebet med venstre hånd.
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, løsner Tori halsgrebet ved at fatte og trække ud i Uke's højre håndled. Samtidig går Tori skråt frem på venstre ben og bryder Uke's balance bagud. Under denne bevægelse skal Tori få rettet ryggen og opnå en let fremadrettet rygholdning. Så føres Tori's højre ben ind bag begge Uke's ben og højre arm fejer over Uke's brystkasse, mens Tori drejer sin overkrop mod venstre. Derved falder Uke. Afslutning efter eget valg.

<b>Angreb:</b>	<b>8. Omklamring forfra (i bevægelse)</b>
<b>Forsvar:</b>	Te-Seoi
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber Tori med omklamring forfra.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, træder Tori skråt bagud på højre ben (Tai-Sabaki), så Tori har siden til angrebsretningen. Samtidig påbegyndes balancebrydningen af Uke ved at Tori skubber på Uke's lænd med venstre hånd, så Uke fortsætter fremad i sin angrebsretning. Samtidig fører Tori højre hånd op på Uke's hage og når Uke er kommet så langt frem, at han står ud for Tori's mave trykker Tori med højre hånd på hagen, så Uke føres ned lige foran Tori. Afslutning efter eget valg.



## Træningspensum i langform

<b>Angreb:</b>	<b>9. Omklamring bagfra, arme fri</b>
<b>Forsvar:</b>	Ushiro-O-Goshi.
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber Tori med omklamring bagfra, hvor Uke har højre hånd øverst. Omklamringen er uden låste arme.
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, synker Tori ned i knæ og fatter med begge hænder i Uke's højre arm ca. ved albuen og løsner Uke's greb om Tori. Samtidig træder Tori et lille skridt skråt bagud på højre ben og fører venstre ben skråt ind bag Uke (Jigotai), så Uke's balance nu er brudt skråt bagud. Der sikres nu god kontakt til Uke ved at Tori trækker i Uke's højre arm (mod Toris venstre side). Samtidig presser Tori hoften frem og lidt op, så Uke kastes. Afslutning efter eget valg.

<b>Angreb:</b>	<b>10. Slag fra oven</b>
<b>Forsvar:</b>	Ippon-Seoi-Nage
<b>Uke's angreb</b>	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.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, synker Tori ned i knæ og drejer sin højre fod indefter og hæver venstre arm til en glideparade. Når der opnås kontakt til Uke's slagarm laver Tori baglæns Tai-Sabaki med venstre ben, så Tori nu står med ryggen til angrebsretningen, mellem Uke's ben. Under kropsdrejningen fatter Tori med venstre hånd ved Uke's højre overarm, fører højre arm op og fastlåser Uke's slagarm, idet der søges kontakt mellem Tori's skulder og Uke's armhule, og Tori udfører Ippon-Seoi-Nage. Afslutning efter eget valg.

<b>Angreb:</b>	<b>11. Bagvendt slag</b>
<b>Forsvar:</b>	Vinkelparade, stød i nyre, stående Kata-Gatame
<b>Uke's angreb</b>	Uke træder et skridt frem på højre ben og slår mod Tori's hoved med bagsiden af højre hånd.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, går Tori skråt frem på venstre ben og laver lodret vinkelparade med højre arm. Samtidig eller umiddelbart efter, støder Tori mod Uke's højre nyre med venstre hånd og går et skridt frem på højre ben. Samtidig føres højre arm under Uke's højre arm og op til Uke's hals, hvor der søges kontakt mellem indersiden af Tori's albue og Uke's hals. Derved brydes Uke's balance bagover. Venstre hånd fatter højre hånd og forstærker derved låsen på Uke's hals/nakke (Kata-Gatame)

<b>Angreb:</b>	<b>12. Svingslag (i bevægelse)</b>
<b>Forsvar:</b>	Uki-Goshi
<b>Uke's angreb</b>	Uke træder et skridt frem på højre ben og slår mod Tori's hoved med højre hånd.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, synker Tori ned i knæ og drejer sin højre fod indefter og hæver venstre arm til en glideparade. Når der opnås kontakt til Uke's slagarm laver Tori baglæns Tai-Sabaki med venstre ben, så Tori nu står med siden/ryggen til angrebsretningen (den flade side af ballen har kontakt til Uke). Tori står mellem Uke's ben, og venstre fod er nu i angrebsretningen og højre fod peger ca. ud mod siden. Under kropsdrejningen fører Tori højre arm om lænden på Uke, så der opnås kontakt mellem Uke og Tori's overkroppe. Tori's venstre arm fatter ved Uke's højre ærme, og Tori udfører Uki-Goshi. Afslutning efter eget valg.



## Træningspensum i langform

<b>Angreb:</b>	<b>13. Boksestød, lige højre og venstre</b>
<b>Forsvar:</b>	Vifte parade, åbning af Uke's parade, kontrastød
<b>Uke's angreb</b>	Uke udfører et lige stød med højre hånd mod Tori's ansigt.
<b>Udførelse:</b>	Lige før Uke indsætter sit angreb, går Tori skråt frem på venstre fod og udfører vifteparade med venstre hånd, før Uke faktisk når at gennemføre sit stød. Vifteparaden skal ramme Uke's arm, så kontakten er ved albuen, håndleddet eller derimellem. Tori fører Uke's slagarm ind foran Uke, så der åbnes for et stød med højre hånd mod Uke's ansigt.

<b>Angreb:</b>	<b>14. Knivstik (nedefra)</b>
<b>Forsvar:</b>	Sakseparade, håndledsvridning
<b>Uke's angreb</b>	Uke træder et skridt frem på højre ben og stikker nedefra mod Tori's mave med højre hånd.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, går Tori skråt frem på venstre ben, kroppen forskudt fra knivens angrebsretning, og udfører lav sakseparade med venstre håndled over højre håndled. Tori fatter Uke's højre hånd med tommelfingre på håndryg og øvrige fingre i Uke's håndflade. (kniven vil forhindre at Tori's fingre får fat helt inde i Uke's håndflade) Uke's hånd drejes udefter så Uke's håndflade vender opad. Samtidig brydes Uke's balance fremefter, ved at Tori drejer overkroppen mod venstre og går baglæns i Tsugi-Ashi med venstre ben samt drejer Uke's håndled ned mod hoften 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. Afslutning efter eget valg.

<b>Angreb:</b>	<b>15. Spark (almindeligt)</b>
<b>Forsvar:</b>	Sakseparade, drej rundt, lås på rygsøjle
<b>Uke's angreb</b>	Uke træder frem på venstre ben og sparker med højre ben mod maven eller skridtet på Tori.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, træder Tori et skridt frem på venstre ben, kroppen forskudt fra sparkets angrebsretning og udfører en lav sakseparade med venstre hånd øverst. Tori løfter benet opad samt presser fremad mod Uke, så Uke falder bagover. Tori går dybt ned i knæ og fører højre arm omkring Uke's højre ben ved lægmusklen. Højre hånd fatter på venstre underarm og venstre hånd placeres ved Uke's knæ. Tori skyder hoften frem og rejser sig med lodret ryg så låsen på læggen og løftet i benet hæver Uke's hofte, så Uke kommer op på skuldre/nakke. Tori skubber evt. på Uke's knæ med venstre hånd og fører venstre ben ind over Uke (180 graders vending), så Tori har ryggen mod angrebsretningen. Tori sætter sig ned på Uke, så der lægges lås på Uke's rygsøjle, mens låsen på læggen stadig er der.

<b>Angreb:</b>	<b>16. Spark (cirkelspark)</b>
<b>Forsvar:</b>	Dobb. parade med Tai-Sabaki, O-Uchi-Gari
<b>Uke's angreb</b>	Uke træder frem på venstre ben og sparker med højre ben mod Tori's krop.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, træder Tori et skridt frem på højre ben, så han står med sin højre fod tæt ved Uke's venstre fod (hæl ved hæl). Cirkelsparket pareres med en dobbeltparade, dvs. højre arm parerer for spark mod overkrop og hoved (Soto-Uke) og venstre arm parerer for spark mod nederste del af overkroppen (Gyaku-Gedan-Barai). Tori griber det sparkende ben med sin venstre arm umiddelbart efter paraden og højre hånd fatter i Uke's venstre revers, så Tori og Uke's overkroppe er tæt ved hinanden. Tori bryder Uke's balance ud over Uke's hæl mod ydersiden af foden, og samler samtidig venstre fod op til højre fod. Tori gennemfører nu O-Uchi-Gari. Afslutning efter eget valg.



## Træningspensum i langform

<b>Angreb:</b>	<b>17. Kvæler liggende forfra (kort afstand)</b>
<b>Forsvar:</b>	Nyresaks, afslut med hovedskruning
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med kvælergreb på meget kort afstand, så hovedskruning ikke kan gennemføres direkte.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, fører Tori sine ben op på siden af Uke og laver nyresaks ved at krydse benene bag Tori's ryg og strække benene, mens lårene klemmes sammen. Derved løftes Uke lidt, så Tori kan lave hovedskruning: Tori fører 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 Tori strækker sit venstre ben tæt ind til Uke ved gulvet, og fuldfører hovedskruningen. Afslutning efter eget valg

<b>Angreb:</b>	<b>18. Kvæler liggende fra siden, lang afstand</b>
<b>Forsvar:</b>	Ude-Hishigi-Juji-Gatame
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber fra lang afstand på Tori's højre side. Uke skal have sin vægt fremme så hænderne trykker på Tori's hals.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, fører Tori højre hånd op på Uke's højre skulder eller laver strubetryk, så Uke forbliver på lang afstand. Venstre hånd fatter og fastholder Uke's højre håndled. Tori fører nu højre knæ ind på Uke's mave og samtidig føres venstre ben op om nakken på Uke. Tori presser nu sine ben mod gulvet igen og sikrer at der er tæt kontakt mellem Uke's højre skulder og Tori's bagdel. Derudover presser Tori sine knæ sammen, og låsen indsættes ved at trække Uke's højre arm ned mod egen krop, så der låses mod albuen bevægelsesretning. Højre hånd fatter så tidligt som muligt sammen med venstre hånd om Uke's højre arm, så låsen gennemføres med begge hænder.

<b>Angreb:</b>	<b>19. Førergreb</b>
<b>Forsvar:</b>	Ude-Gatame, med kammeratgreb
<b>Uke's angreb</b>	Passiv modstand.
<b>Udførelse:</b>	Fatning ved Uke's højre albue med venstre hånd og ved Uke's håndled med højre hånd. Tori laver balancebrydning og fører Uke's højre arm op på sin nakke, så albuen låses mod nakken. Mens armen føres op, skal Tori sikre, at der er lås på Uke's albue med venstre hånd eller albue. Uke føres rundt for at vise kontrol.

<b>Angreb:</b>	<b>20. Førergreb</b>
<b>Forsvar:</b>	Ude-Gatame med armhule, dobb. håndfatning om Uke's hånd
<b>Uke's angreb</b>	Passiv modstand.
<b>Udførelse:</b>	Fatning ved Uke's højre albue med venstre hånd og ved Uke's håndled med højre hånd. Tori presser Uke forover ved tryk på højre albue, hvorved Uke's balance brydes forover. Tori søger nu frem på venstre ben og overtager trykket på albuen med sin armhule. Begge hænder har fat om Uke's håndled. Tori skal sikre, at Uke's hånd er placeret højere end Uke's skulder. Uke føres rundt for at vise kontrol.



## Træningspensum i langform

<b>Angreb:</b>	<b>21. Frigørelse</b>
<b>Forsvar:</b>	Dobbelt håndfatning tæt ved krop, håndledsvridning
<b>Uke's angreb</b>	Uke fastholder Tori ved håndledene forfra.
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, drejer Tori sin hofte mod venstre og fatter Uke's højre håndled med højre hånd med tommelfingeren på håndryggen og øvrige fingre i Uke's håndflade. Uke's hånd drejes udefter så Uke's håndflade vender opad. Samtidig gennemfører Tori håndledsvridning ved at fortsætte drejningen af Uke's håndled, mens Tori drejer bagud (Tai-Sabaki) med venstre ben. Tori skal dreje kontra, idet Uke falder og Tori skal sikre, at Uke's arm er let bøjet under nedtagningen.

<b>Angreb:</b>	<b>22. Frigørelse</b>
<b>Forsvar:</b>	Dobbelt håndfatning tæt ved krop, håndledsvridning
<b>Uke's angreb</b>	Uke fastholder Tori ved håndledene bagfra
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, drejer Tori sin hofte bagom mod højre og fatter Uke's venstre hånd/håndled med højre hånd, (så Toris tommelfinger ligger på Uke's håndryg). Tori frigør sin venstre hånd fra Uke's greb, ved at presse venstre hånd op, mens albuen skubbes ned. Derefter drejer Tori forlæns (Tai-Sabaki) med venstre ben og gennemfører håndledsvridningen ved at fortsætte drejningen af Uke's håndled, mens Tori drejer baglæns (Tai-Sabaki) med højre ben. Tori skal dreje kontra, idet Uke falder og Tori skal sikre, at Uke's arm er let bøjet under nedtagningen.