



## Træningspensum i langform 5.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>	Oversving
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med kvælergreb lang afstand.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, synker Tori lidt ned i knæ, fører sin højre arm strakt bag om, op forbi eget øre i en cirkelnde bevægelse. Samtidig laver Tori Tai-Sabaki bagud på venstre ben, hvorved Uke's balance brydes fremefter. Tori fører sin højre arm strakt ned foran sin egen krop, i en fortsat cirkelnde bevægelse, samtidig drejer Tori overkroppen til venstre. Uke's kvælergreb frigøres af Toris armhule og øverste overarm. Tori fører sin højre arm igennem, helt ned til bælte højde, inden at Tori bruger samme arm til at lave et slag mod Uke's hals eller hoved. Er afstanden mellem Tori og Uke blevet mindre end en armlængde, bruger Tori albuen (Empi) til at lave afslutning med.

<b>Angreb:</b>	<b>2. Kvælergreb stående forfra, kort afstand</b>
<b>Forsvar:</b>	Hovedskruling
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med kvælergreb kort afstand.
<b>Udførelse:</b>	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 Toris fødder. <i>Forslag til afslutning:</i> Uke's højre arm gribes ved håndledet og Toris venstre knæ placeres på hovedpulsåren på halsen og presses ned mod gulvet.

<b>Angreb:</b>	<b>3. Kvælergreb fra siden stående, lang afstand</b>
<b>Forsvar:</b>	Oversving
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med kvælergreb lang afstand fra højre
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, synker Tori lidt ned i knæ, fører sin højre arm strakt bagom, op forbi eget øre i en cirkelnde bevægelse. Samtidig træder Tori et skridt til venstre, hvorved Uke's balance brydes fremefter. Tori fører sin højre arm strakt ned foran sin egen krop, i en fortsat cirkelnde bevægelse, samtidig drejer Tori overkroppen til venstre. Uke's kvælergreb frigøres af Toris armhule og øverste overarm. Tori fører sin højre arm igennem, helt ned til bælte højde, inden at Tori bruger samme arm til at lave et slag mod Uke's hals eller hoved. Er afstanden mellem Tori og Uke blevet mindre end en armlængde, bruger Tori albuen (Empi) til at lave afslutning med.



## Træningspensum i langform 5.kyu

<b>Angreb:</b>	<b>4. Kvælergreb fra siden stående, kort afstand</b>
<b>Forsvar:</b>	Albuestød
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med kvælergreb kort afstand fra højre.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, synker Tori lidt ned i knæ. Tori forskyder sin hofte bagud, sådan at hans højre albue er umiddelbart ud for Uke's mave. Samtidigt med at højre hånd føres op så underarmen står vandret og hånden peger væk fra uke, knyttes højre hånd. Herefter fattes med venstre hånd om højre, så venstres håndflade holder om højre hånds knoer og begge tommelfingre ligger umiddelbart ved siden af hinanden. Tori orienterer sig om placeringen af Uke's solar plexus (ca. 5 cm under brystbenet). Herefter stødes højre albue, understøttet af venstrehåndsfatningen, ind og rammer Uke i solar-plexus.

<b>Angreb:</b>	<b>5. Kvælergreb bagfra stående, lang afstand</b>
<b>Forsvar:</b>	Oversving
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med kvælergreb lang afstand.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, synker Tori lidt ned i knæ og orienterer sig om afstanden til Uke med venstre hånd. Tori fører sin højre arm strakt bagom i en cirkulende bevægelse samtidig med at højre skulder drejes mod Uke og samtidig med at Tori tager et skridt med venstre ben, ligefrem i forhold til Uke, hvorved Uke's balance brydes fremefter. Tori fortsætter samtidig den cirkulære bevægelse op forbi eget øre og strakt ned foran sin egen krop samtidig drejer Tori overkroppen til venstre. Uke's kvælergreb frigøres af Toris armhule og øverste overarm. Tori fører sin højre arm igennem, helt ned til bælte højde, inden at Tori bruger samme arm til at lave et slag mod Uke's hals eller hoved. Er afstanden mellem Tori og Uke blevet mindre end en armlængde, bruger Tori albuen (Empi) til at lave afslutning med.

<b>Angreb:</b>	<b>6. Kvælergreb bagfra stående, kort afstand</b>
<b>Forsvar:</b>	Albuestød
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med kvælergreb kort afstand.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, synker Tori lidt ned i knæ. Tori forskyder sin hofte mod venstre, sådan at hans højre albue er umiddelbart ud for Uke's mave. Samtidigt med at højre hånd føres op så underarmen står vandret og hånden peger væk fra uke, knyttes højre hånd. Herefter fattes med venstre hånd om højre, så venstres håndflade holder om højre hånds knoer og begge tommelfingre ligger umiddelbart ved siden af hinanden. Tori orienterer sig om placeringen af Uke's solar plexus (ca. 5 cm under brystbenet). Herefter stødes højre albue, understøttet af venstrehåndsfatningen, ind og rammer Uke i solar-plexus.

<b>Angreb:</b>	<b>7. Trøjegreb, hånddryg opad</b>
<b>Forsvar:</b>	Waki-Gatame stående
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med trøjegreb i brysthøjde. Uke har armene strakt og vender hånddryggen skråt op ad.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/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. Samtidig vender Tori sit højre ben mod det venstre, for at beskytte sig mod knæ/spark mod skridtet, samt for at spænde op i kroppen ved at dreje hofte og side mod Uke. Tori fatter Uke's højre hånd, med håndfladen på Uke's hånddryg og tommelfingre ved tommelfingre 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, så Tori igen har front mod Uke. Dette bevirker, at der bliver indsat lås mod Uke's håndled og Uke's balance bliver brudt til siden. Samtidig med Toris bevægelse ind foran Uke, bruges nu venstre hånd på Uke's højre albue, til at forstærke øvelsen samt at udbalancere Uke. Tori laver Tai-Sabaki bagud, og stiller sig i Jigo-Tai: Tori stiller sig med bøjede ben, så lårene er lidt over vandret. Tori bruger nu



## Træningspensum i langform 5.kyu

	<p>Uke's brudte balance, til at trække Uke ind til sig og lægge Uke over sit venstre lår, så der er kontakt mellem Uke's højre armhule og Toris lår ved lysken. Tori indsætter nu en lås mod Uke's skulder, ved at Tori presser sin venstre albue mod Uke's skulderblad, lægger sin venstre hånd mod Uke's albue og med sin højre hånd, som stadig har fat i Uke's hånd, presser Uke's arm op til en vinkel på ca. 45 grader og fremefter.</p> <p>I Waki-Gatame kan der yderligere laves lås på albuen og håndledet.</p>
--	--

<b>Angreb:</b>	<b>8. Sidehalsgreb, høj stilling</b>
<b>Forsvar:</b>	Håndkant under næse
<b>Uke's angreb</b>	Uke indsætter sidehalsgreb stående i høj stilling, ved at føre sin venstre arm omkring nakken og ind foran halsen på Tori. Uke fastholder grebet ved at forstærke grebet med sin højre hånd.
<b>Udførelse:</b>	<p>Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, vender Tori ansigtet mod Uke, for at forberede sit forsvar. Tori fører nu sin højre arm bagom Uke's ryg så håndkanten kan placeres under Uke's næse med håndfladen mod Uke's mund. Hånden skal placeres så det kun er håndkanten der har kontakt med Uke's næserod. Samtidigt fører Tori sin venstre hånd over og placerer den på Uke's venstre inderlår, lige over knæet. Tori begynder nu balancebrydning af Uke, ved at presse håndkanten under næsen op ad og bag ud i en cirkulerende bevægelse. Dette bevirker, at Uke's balance bliver brudt bagover. Hånden på låret bruger Tori til at holde kontakt med Uke, under balancebrydningen. Tori fortsætter balancebrydningen, og laver en baglæns Tai-Sabaki med højre ben. Tori drejer ca. 180 grader, hvorunder Uke bliver taget ned i en cirkulende bevægelse. Under nedtagningen, har Tori hele tiden kontakt med Uke ved næseroden og inderlåret. Efter nedtagningen, skal Uke ligge på siden med ryggen mod Toris skinneben og Tori fastholder sin venstre hånd mod Uke's lår og højre hånd under næsen.</p> <p><i>Afslutning:</i> Tori presser sit ben ind i Uke's ryg ved nyren. Skinnebenet bruges til at fiksere den liggende Uke på siden samtidig med at Tori trækker tilbage i Uke's ben samt trykker Uke's hoved tilbage med håndkanten under næsen.</p>

<b>Angreb:</b>	<b>9. Omklamring forfra, arme fri</b>
<b>Forsvar:</b>	nervetryk bag øre
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber Tori med omklamring forfra. Omklamringen er uden låste arme.
<b>Udførelse:</b>	<p>Idet Uke indsætter sit angreb, fører Tori sine fingre op bag Uke's ører og fører langfingrene eller pegefingrene eller tommelfingrene ned langs ørenes bagside, ned til bunden af øret hvor der er et blødt punkt. Her presses fingrene mod hinanden som om Uke's hoved ikke var mellem fingrene. Herefter beskrives teknikken, hvor langfingrene bruges. Pegefinger og ringfinger presses mod langfinger for at sikre langfingers stabilitet. Hvis presset ligger korrekt, opnås omgående en reaktion fra Uke. Mens presset holdes, føres langfingrene skråt op og bagud i forhold til Uke's hoved.</p> <p>Uke vil slippe sin omklamring og søge væk fra Tori.</p> <p><i>Afslutning:</i> Fasthold Uke ved skulderen og slå i maven.</p>

<b>Angreb:</b>	<b>10. Omklamring bagfra, arme fri</b>
<b>Forsvar:</b>	Håndkantslag i skridtet
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber Tori med omklamring bagfra. Omklamringen er uden låste arme.
<b>Udførelse:</b>	<p>Idet Uke indsætter sit angreb, flytter Tori sin hofte til venstre for at give plads til slaget. Tori orienterer sig om placeringen af Uke's skridt og fatter med venstre hånd om Uke's hænder og slår mod Uke's skridt med højre håndkant. Tori frigør sig fra Uke's greb med venstre hånd.</p>



## Træningspensum i langform 5.kyu

<b>Angreb:</b>	<b>11. Omklamring bagfra, arme fri</b>
<b>Forsvar:</b>	Hælspark over skinneben.
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber Tori med omklamring bagfra. Omklamringen er uden låste arme.
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, skal Tori orientere sig om placeringen af Uke's skinneben og fatte om Uke's hænder. Med højre fods hæl sparkes mod Uke's højre skinneben. Tori frigør sig fra Uke's greb.

<b>Angreb:</b>	<b>12. Slag fra oven</b>
<b>Forsvar:</b>	Vinkelparade, armsnoning og armlås
<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 Toris pande.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, træder Tori et skridt frem på højre ben og udfører en høj vandret vinkelparade med højre arm. Tori træder nu et skridt skråt frem på venstre fod og kommer op på siden af Uke. Samtidig placerer Tori sin venstre underarm på indersiden af Uke's albueled og trækker Uke's albue ind til sin egen brystkasse. Uke's balance brydes herved skråt fremad og Uke's arm bøjes omkring Toris underarm. Tori griber med sin venstre hånd fat i sin egen højre underarm for at stabilisere grebet. Tori samler albuerne og kontrollerer Uke's arm. Tori presser Uke's håndled ud over skulderen og nedefter, hvorved Uke lander på venstre side. Tori følger Uke ned således at kontrollen med armen bevares. <i>Afslutning: Lås.</i>

<b>Angreb:</b>	<b>13. Bagvendt slag</b>
<b>Forsvar:</b>	Vinkelparade med spark
<b>Uke's angreb</b>	Uke træder et skridt frem på højre ben og slår mod Toris hoved med bagsiden af højre hånd.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, træder Tori et skridt frem på højre ben og udfører en lodret vinkelparade med højre arm. Tori griber med højre hånd om Uke's håndled trækker Uke fremover, så hans balance brydes. Samtidig forskydes vægten til bagerste ben og Tori udfører et spark mod Uke's mave med højre ben.

<b>Angreb:</b>	<b>14. Svingslag</b>
<b>Forsvar:</b>	Vinkelparade, kontakt kropsdrejning
<b>Uke's angreb</b>	Uke træder et skridt frem på højre ben og slår mod Toris hoved med højre hånd.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, træder Tori et skridt frem på venstre ben og udfører en lodret vinkelparade med venstre arm. Tori går frem på højre ben, som placeres med læggen mod Uke's højre læg. Samtidig med at paradehånden fatter om Uke's håndled og drejer ned til Toris venstre side i hoftehøjde. Højre hånd har samtidig fattet ved Uke's højre skulder med albuen under Uke's hage. Balancebrydningen udføres under indgangen, skråt bagud mod højre. Kontakt hofte ved hofte, Tori drejer overkroppen, hvorved Uke falder. <i>Afslutning efter eget valg.</i>



## Træningspensum i langform 5.kyu

<b>Angreb:</b>	<b>15. Knivstik</b>
<b>Forsvar:</b>	Vinkelparade, armsnoningsgreb
<b>Uke's angreb</b>	Uke træder et skridt frem på højre ben og stikker nedefra mod Toris mave med højre hånd.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, træder Tori et skridt frem på venstre ben, kroppen forskudt fra knivens angrebsretning og udfører en lav vandret vinkelparade med venstre arm. Med højre hånd fattes i Uke's albueled. Albuen trækkes og drejes ind mod Tori hvorved Uke's balance brydes fremefter. Toris venstre hånd presser samtidig Uke's underarm ind mod Uke og om bag hans ryg. Under albuedrejningen trækker Tori sit højre ben ind til sit venstre ben. Armsnoningsgreb indsættes ved at Toris venstre hånd glider op 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, insat. Alternativ: Tori fatter i Uke's revers og trækker Uke's albue og underarm ud fra ryggen.

<b>Angreb:</b>	<b>16. Spark, almindeligt</b>
<b>Forsvar:</b>	Sakseparade, afslut med spark
<b>Uke's angreb</b>	Uke træder frem på venstre ben og sparker med højre ben mod skridtet på Tori.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, træder Tori et skridt frem på højre ben, kroppen forskudt fra sparkets angrebsretning og udfører lav sakseparade, med højre hånd over venstre hånd. Herefter fattes Uke's ankel og Tori sparker mod skridtet på Uke med højre ben.

<b>Angreb:</b>	<b>17. Kvæler liggende forfra, kort afstand</b>
<b>Forsvar:</b>	Hovedskruning
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med kvælergreb kort afstand
<b>Udførelse:</b>	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 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. Tori følger med Uke, så Tori sidder overskrævs på Uke. Afslutning efter eget valg.

<b>Angreb:</b>	<b>18. Kvæler liggende fra siden, lang afstand</b>
<b>Forsvar:</b>	Vippe frigørelse
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber fra lang afstand på Toris højre side. Uke skal have sin vægt fremme så hænderne trykker på Toris hals.
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, laves der vippe frigørelse, ved at Tori fører sin højre hånd over Uke's venstre arm og derefter nedenunder Uke's højre arm, så Toris arm er placeret ved begge Uke's albueled. 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 Toris højre arm har omdrejningsakse midt på underarmen og bevægelsen bryder Uke's balance skråt fremefter. Bevægelsen skal udføres eksplosivt, og højre knæ bruges til at skubbe på Uke's bagdel. Uke falder forover på maven. Afslutning efter eget valg.



## Træningspensum i langform 5.kyu

<b>Angreb:</b>	<b>19. Kvæler liggende bagfra, lang afstand</b>
<b>Forsvar:</b>	Kropsdrejning med dobbelt benkast
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med kvælergreb bagfra lang afstand, med strakte arme. Uke skal lægge vægten frem så hænderne presser mod Toris hals.
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, fatter Tori på Uke's albuer og presser sammen og opad for at lette trykket på halsen. Samtidig løfter Tori sine bøjede ben op på hver side af Uke's hals og Tori roterer på højre skulder til han ligger vinkelret på Uke's angrebsretning og trækker Uke til gulvet med benene. I samme bevægelse følger Tori op med overkroppen, således at afslutningen udføres af Tori i siddende stilling. Afslutningen er et slag mod Uke's ansigt.

<b>Angreb:</b>	<b>20. Førergreb</b>
<b>Forsvar:</b>	Armsnoningsgreb.
<b>Uke's angreb</b>	Uke forsøger at frigøre sig ved at bøje sin arm.
<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 fører nu med sin højre hånd Uke's håndled ind over sin venstre arm, så Uke's underarm ligger i Toris venstre arms albueled. Venstre hånd glider ned mod Uke's højre albue. 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. Uke føres rundt i skulderlås for at vise kontrol.

<b>Angreb:</b>	<b>21. Førergreb</b>
<b>Forsvar:</b>	Håndledslås med lillefingeren opad.
<b>Uke's angreb</b>	Uke vil ikke lade sig føre og trækker sig væk fra Tori mod venstre. Derved strækkes Uke's albue.
<b>Udførelse:</b>	Fatning ved Uke's højre albue med venstre hånd og ved Uke's håndled med højre hånd. Når Uke forsøger at trække sig væk følger Tori med. Toris højre hånd drejer Uke's håndled, så lillefingeren er øverst. Toris venstre hånd glider ned ad Uke's underarm og fatter om Uke's hånd, så andet led på Toris fingre er øverst. Toris højre hånd drejes og fatter som venstre hånd. Uke's hånd er over skulderhøjde. Tori laver nu en håndledslås ved at dreje Uke's hånd, så lillefingersiden presses ind mod Uke og nedefter. Tori holder under udførelsen af låsen sine hænder tæt til egen krop, og låsen forstærkes ved, at Tori bukker overkroppen lidt forover. Uke føres rundt for at vise kontrol. Tori går baglæns.