



## Træningspensum i langform

### 3. 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>	Vippeparade
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med kvælergreb, lang afstand
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, lægger Tori sin højre arm over Uke's venstre arm og under Uke's højre arm ved albuerne. Vippefrigørelsen begynder med, at venstre hånd lægges med håndfladen mod Tori's højre håndflade (fingrene strakte og samlede). Balancebrydningen frem og ned mod højre begynder med, at Tori går et skridt tilbage på højre ben og samtidig vipper sin højre albue ned og sine hænder opad, så der er omdrejningsakse midt på Toris underarm. Derved frigøres Uke's hænder fra Tori's hals. Afslutning efter eget valg.

<b>Angreb:</b>	<b>2. Kvælergreb stående forfra, kort afstand</b>
<b>Forsvar:</b>	Nyreslag eller knæ i skridtet eller spark over skinneben
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med kvælergreb, kort afstand
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, udfører Tori dobbelt håndkantslag mod Uke's nyrer. Eller Idet Uke indsætter sit angreb, fatter Tori om Uke's hofte og laver knæspark mod skridtet, Tori skal under udførelsen af knæsparket orientere sig om placeringen af angrebepunktet (skridtet) Eller Idet Uke indsætter sit angreb, fatter Tori om Uke's hofte og laver spark over skinneben med indersiden af foden. Tori skal under udførelsen af sparket orientere sig om placeringen af angrebepunktet (skinnebenet)

<b>Angreb:</b>	<b>3. Kvælergreb fra siden stående, kort afstand</b>
<b>Forsvar:</b>	Ashi-Guruma
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med kvælergreb stående fra siden, kort afstand, fra højre
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, synker Tori lidt ned i knæ og lægger sin højre arm om Uke's lænd, samt fatter med venstre hånd ved Uke's højre albue. Idet Tori fatter om lænden skal han sikre kontakt mellem hofte og overkrop. Tori udfører samtidig Tai-Sabaki med venstre ben ind mod Uke, så Tori's venstre ben er placeret i kastets centrum. Ashi-Guruma færdiggøres. Afslutning efter eget valg.



## Træningspensum i langform

<b>Angreb:</b>	<b>4. Kvælergreb bagfra stående, kort afstand</b>
<b>Forsvar:</b>	Lillefingergreb
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med kvælergreb stående bagfra, kort afstand.
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, fatter Tori med venstre hånd om Uke's venstre lillefinger og med højre hånd om Uke's højre lillefinger. Tori indsætter lås på Uke's lillefingre, ved at brække lillefingrene til hver sin side og samtidig trykkes Uke's hænder ind mod egen hals. Under bevarelse af lås på lillefingrene, samt kontakten mellem hænderne og halsen, synker Tori lidt ned i knæ og drejer højre om, så Tori får front mod Uke. Derved brydes Uke's balance og Uke drejes, så Uke nu står med ryggen til Tori og balancen er brudt bagover. Tori trækker ned i Uke's hænder, så Uke falder på ryggen. Afslutning efter eget valg. Note: Det er tilladt, hvis der er tilstrækkelig lås til at bevare kontrollen, at fjerne kontakten mellem Uke's venstre hånd og egen hals.

<b>Angreb:</b>	<b>5. Trøjegreb</b>
<b>Forsvar:</b>	O-Soto-Gari (hånd under hage)
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med trøjegreb i brysthøjde og forsøger at nikke Tori en skalle
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb og læner sig bagud, for at få kraft til sin skalle, går Tori frem på venstre ben, så han står ved siden af Uke's højre fod (i position til O-Soto-Gari). Samtidig fatter Tori med venstre hånd ved Uke's højre albue og med den åbne højre hånd under Uke's hage. Tori udfører nu O-Soto-Gari. Afslutning efter eget valg.

<b>Angreb:</b>	<b>6. Sidehalsgreb, høj stilling</b>
<b>Forsvar:</b>	Benet foran Uke, fejning over Ukes lænd
<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 og forstærker grebet med sin højre hånd.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, brydes Uke's balance fremover, ved at Tori går frem på venstre ben, retter sig op, presser med højre arm på Uke's lænd og trækker frem i Uke's højre arm med venstre hånd. Bevægelsen fortsættes og begge Uke's ben blokeres under knæene med højre ben, mens der fejes over Uke's lænd, så Uke falder. Tori skal dreje overkroppen til venstre under kastet. Afslutning efter eget valg.

<b>Angreb:</b>	<b>7. Sidehalsgreb, lav stilling</b>
<b>Forsvar:</b>	Nervetryk under Ukes øre, Tawara-Gaeshi, Hadaka-Jime
<b>Uke's angreb</b>	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.
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, går Tori ned i knæ og laver nervetryk med højre pegefingre eller langefingre bag Uke's venstre øre. Samtidig fatter Tori bag om Uke's hofte med venstre arm (eller i Gi'en tæt derved, hvis man ikke kan nå helt om Uke's hofte). Tori drejer Uke højre om, så Uke får front mod Tori, idet Tori gennemfører nervetrykket bag øret og trækker rundt i Uke's hofte med venstre arm. Tori flytter sin højre hånd om halsen på Uke sidst i den drejende bevægelse, så der er kontakt mellem Tori's højre indre albueled og Uke's hals. Tori indsætter lås på Uke's hals/nakke ved at spænde grebet med højre arm og strække benene lidt. Samtidig sætter Tori sig lige ned og lægger ryggen mod gulvet, så Uke falder forover, henover Tori (Tawara-Gaeshi). Højre fod støtter kastet, idet højre fod placeres på ydersiden af Uke's højre ben og Tori's højre knæ er placeret på indersiden af Uke's højre ben. Desuden støtter Tori kastet med sin venstre arm. Kontakten om Uke's hals bevares under hele kastet, og som afslutning udføres Hadaka-Jime.



## Træningspensum i langform

<b>Angreb:</b>	<b>8. Bagvendt sidehalsgreb</b>
<b>Forsvar:</b>	Nap i inderlår
<b>Uke's angreb</b>	Uke fatter med højre arm om Toris hals og forstærker grebet med venstre hånd.
<b>Udførelse:</b>	Nap i inderlår med højre hånd. Tori træder væk fra Uke og indtager forsvarsposition.

<b>Angreb:</b>	<b>9. Omklamring forfra</b>
<b>Forsvar:</b>	Knæ i skridtet eller spark over skinneben eller hæltramp
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber Tori med omklamring forfra. Omklamringen er med eller uden låste arme.
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, fatter Tori om Uke's hofte og laver knæspark mod skridtet, Tori skal under udførelsen af knæsparket orientere sig om placeringen af angrebspunktet (skridtet) Eller Idet Uke indsætter sit angreb, fatter Tori om Uke's hofte og laver spark over skinneben med indersiden af foden. Tori skal under udførelsen af sparket orientere sig om placeringen af angrebspunktet (skinnebenet) Eller Idet Uke indsætter sit angreb, fatter Tori om Uke's hofte og laver hæltramp med højre fod mod Uke's venstre fod.

<b>Angreb:</b>	<b>10. Omklamring bagfra, arme fri</b>
<b>Forsvar:</b>	Hælsark, fat om Ukes hæl, brækstang, afslut med lås
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber Tori med omklamring bagfra. Omklamringen er uden låste arme.
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, sparker Tori med højre hæl mod Uke's højre skinneben, så Uke træder tilbage på højre ben. Tori synker ned i knæ med nogenlunde lodret ryg og får kontakt ved Uke's knæ med bagdelen. Tori fatter om Uke's venstre ankel og trækker frem og op, så Uke falder bagover. Tori bevarer kontakten til Uke's knæ og grebet om Uke's ankel under nedtagningen. Tori drejer Uke's fod ned mod højre, ved at fatte med venstre hånd om hælen og med højre hånd på ydersiden af foden ved lilletåen. Tori går venstre rundt og derved vendes Uke om på maven. Tori slækker ikke på kontakten til Uke's knæ, før drejningen er påbegyndt. Afslutning efter eget valg.

<b>Angreb:</b>	<b>11. Slag fra oven</b>
<b>Forsvar:</b>	Kata-Ashi-Dori.
<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, går Tori frem på venstre ben og udfører høj vandret vinkelparade, straks efterfulgt af en glidende bevægelse af venstre arm ned mod Uke's skulder. Tori fatter med venstre hånd på Uke's højre skulder og skubber Uke bagover samt fatter Uke's højre ben i knæhasen. Tori fortsætter skubbet på skulderen (bagover og ned) og går lige frem i Tsugi-Ashi, med venstre fod forrest, mens han løfter opad i Uke's ben. Derved falder Uke bagover. Afslutning efter eget valg.



## Træningspensum i langform

<b>Angreb:</b>	<b>12. Bagvendt slag</b>
<b>Forsvar:</b>	Vinkelparade med spark, afslut med armsnoningsgreb
<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 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 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 bukkes sammen. Uke forsøger at trække sin højre arm til sig, så armen bøjes, og Tori indsætter armsnoningsgreb på Uke's højre arm. (Armsnoningsgreb udføres som til 5. kyu føregreb, teknik 20)

<b>Angreb:</b>	<b>13. Svingslag</b>
<b>Forsvar:</b>	O-Soto-Gari.
<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. Under Tori's skridt frem på venstre ben, skal han placere foden, så han står ved siden af Uke's højre fod (i position til O-Soto-Gari). Samtidig fatter Tori med venstre arm om Uke's højre arm eller med venstre hånd i Uke's højre håndled, og drejer Uke's arm/hånd ned mod eget bælte. Samtidig fatter Tori også med den højre hånd/albue under Uke's hage, hvorved Uke's balance brydes skråt bagover. Tori udfører nu O-Soto-Gari. Afslutning efter eget valg.

<b>Angreb:</b>	<b>14. Boksestød, lige højre og venstre</b>
<b>Forsvar:</b>	Vinkelparade, Tai-Sabaki, spark
<b>Uke's angreb</b>	Uke udfører et lige stød med højre hånd mod Toris ansigt.
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, går Tori bagud i Tai-Sabaki og udfører en vinkelparade. Afslutning med spark.

<b>Angreb:</b>	<b>15. Knivstik, fra nedden</b>
<b>Forsvar:</b>	Sakseparade, afslut med Waki-Gatame
<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, går Tori frem på højre ben, kroppen forskudt fra knivens angrebsretning, og udfører lav sakseparade med højre håndled over venstre håndled. Tori fatter med højre hånd om Uke's højre hånd (tommelfinger på håndryg, øvrige fingre i hånden), og drejer Uke's arm i en cirkel (startende mod venstre, opad, mod højre og ned). Under cirkelbevægelsen skubber Tori Uke lidt bagover (balancebrydning) og træder ind foran Uke med venstre ben. Samtidig med at Uke skubbes bagover presser Tori med venstre arm/hånd på Uke's højre albue. Tori stiller sig i Jigo-Tai: Tori stiller sig med bøjede ben, så lårene er lidt over vandret. Tori bruger nu 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 hoften. Tori indsætter nu en lås mod Uke's skulder, ved at Tori presser sin venstre albue mod Uke's skulder, 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. I Waki-Gatame kan der yderligere laves lås på albuen og håndledet.



## Træningspensum i langform

<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>17. Spark, cirkelspark</b>
<b>Forsvar:</b>	Dobb. parade, Tai-Sabaki, bloker ben, kast med svingende bevægelse
<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 Ukes 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 går Tai-Sabaki bagud på venstre ben (ca. 90 graders vending). Derved blokeres Uke's venstre ben og hans balance brydes rundt (mod uret), så Uke falder idet Tori presser ham ned med højre hånd over det blokerede ben. Afslutning efter eget valg. Teknikken må gennemføres flydende, eller med stop efter parade, hvis paraden indeholder et slag mod Ukes lår.

<b>Angreb:</b>	<b>18. Kvæler liggende forfra, lang afstand</b>
<b>Forsvar:</b>	Sakserulning
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber med kvælergreb lang afstand
<b>Udførelse:</b>	Lige før/idet Uke indsætter sit angreb, strækker Tori sit venstre ben og fører det ind mod Uke's højre side, mod hans underben, samt fører sit højre ben ind mod siden af Uke's brystkasse på venstre side af Uke. Desuden skal Tori forsøge at påvirke Uke's overkrop mod venstre med sine arme. Derved brydes Uke's balance mod Uke's højre side og Uke falder ned ved siden af Tori. Tori ruller med op, så han sidder overskrævs på Uke. Afslutning efter eget valg.

<b>Angreb:</b>	<b>19. Kvæler liggende fra siden, i bevægelse</b>
<b>Forsvar:</b>	Fat håndled og albue, kropsdrejning, håndledslås i siddende stilling
<b>Uke's angreb</b>	Uke angriber stående (lang afstand) på Tori's højre side.
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, fatter Tori med venstre hånd om Uke's højre håndled og med højre hånd i Uke's højre albue. Tori fastholder Uke's højre hånd ved halsen og skubber mod Uke's højre albue, samt drejer kroppen mod venstre, så Uke's balance brydes til venstre for Tori. Denne bevægelse skal ske i forlængelse af Uke's angreb, så Uke's angrebsbevægelse udnyttes. Uke falder ned på Tori's venstre side og Tori afslutter forsvaret med håndledslås i siddende stilling.



## Træningspensum i langform

<b>Angreb:</b>	<b>20. Førergreb</b>
<b>Forsvar:</b>	Arm over arm (Ude-Gatame).
<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 Atemi mod Uke's hoved med venstre hånd og drejer Uke's højre arm, så håndfladen peger opad. Tori fører sin venstre arm ind over Uke's højre skulder og fører underarmen under Uke's højre albue og fatter i eget revers eller underarm. Under denne bevægelse presses Uke's højre skulder bagover, så Uke's balance brydes. Tori presser Uke's underarm nedad med højre hånd, så der kommer lås på Uke's højre albue. Uke føres rundt for at vise kontrol.

<b>Angreb:</b>	<b>21. Førergreb</b>
<b>Forsvar:</b>	Ude-Garami, nedtagning, rejs Uke med brudegreb
<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 Atemi mod Uke's hoved med venstre hånd og drejer Uke's højre arm, så håndfladen peger opad. Tori fører sin venstre arm ind over Uke's højre skulder og fører underarmen under Uke's højre albue og fatter i egen underarm. Uke bøjer sin arm og Tori bevarer sit greb og følger Uke's bevægelse. Derved er Tori's venstre underarm placeret på indersiden af Uke's albueled og Uke's albue skal have kontakt til Tori's brystkasse. Tori samler samtidig albuerne og 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. Tori indsætter greb på Uke, så Uke kan rejse sig, mens der er indsat lås på ham. Når Uke står op skal føregrebet afsluttes med brudegreb. Uke føres rundt for at vise kontrol.

<b>Angreb:</b>	<b>22. Frigørelse</b>
<b>Forsvar:</b>	Dobbelt håndfatning tæt ved krop, Waki-Gatame
<b>Uke's angreb</b>	Uke fastholder Tori ved håndledene forfra.
<b>Udførelse:</b>	Idet Uke indsætter sit angreb, går Tori ind mod Uke, så han får sine hænder tættere til egen krop, hvis Uke har lang afstand til Tori. Ved at dreje hoften og overkroppen mod venstre kan Tori opnå styrke til højre arm, så han kan fange Uke's højre håndled med sin højre hånd. Tori drejer herefter sin overkrop tilbage, mens han fører Uke's højre arm i en bue, op og mod højre, og presser ned på Uke's højre albue med venstre arm. Samtidig træder han et skridt mod højre (ind mellem Uke og Tori) med venstre ben, så Uke's balance brydes mod venstre, set fra Uke. Tori går et skridt til siden (Tsugi-Ashi) med højre ben (retning: bagud i forhold til Toris start-position), og stiller sig i Jigo-Tai: Tori stiller sig med bøjede ben, så lårene er lidt over vandret. Tori bruger nu 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 hoften. Tori indsætter nu en lås mod Uke's skulder, ved at Tori presser sin venstre albue mod Uke's skulder, lægger sin venstre hånd mod Uke's albue og med sin højre hånd, som stadig har fat i Uke's hånd, presses Uke's arm op til en vinkel på ca. 45 grader og fremefter. I Waki-Gatame kan der yderligere laves lås på albuen og håndledet.



## Træningspensum i langform

<b>Angreb:</b>	<b>23. Frigørelse</b>
<b>Forsvar:</b>	Dobbelt håndfatning tæt ved krop, Waki-Gatame
<b>Uke's angreb</b>	Uke fastholder Tori ved håndledene bagfra
<b>Udførelse:</b>	<p>Idet Uke indsætter sit angreb går Tori ind mod Uke, så han får sine hænder tættere til egen krop, hvis Uke har lang afstand til Tori. Tori frigør sin højre arm ved at gå ned i knæ samtidig med, at han twister højre hånd nedad. Dernæst udfører Tori Tai-Sabaki mod venstre med højre ben og hæver sin venstre hånd, så Toris venstre arm føres i en bue op og mod højre (set fra Uke), og presser ned på Uke's højre albue med højre arm, så Uke's balance brydes mod højre (set fra Uke). Samtidig træder Tori ind foran Uke med højre fod og går et skridt til siden (Tsugi-Ashi) med venstre ben (retning: fremad i forhold til Toris start-position) og stiller sig i Jigo-Tai: Tori stiller sig med bøjede ben, så lårene er lidt over vandret. Tori bruger nu Uke's brudte balance, til at trække Uke ind til sig og lægge Uke over sit højre lår, så der er kontakt mellem Uke's venstre armhule og Toris lår ved hoften. Tori indsætter nu en lås mod Uke's skulder, ved at Tori presser sin højre albue mod Uke's skulder, lægger sin højre hånd mod Uke's albue og med sin venstre hånd, som stadig har fat i Uke's hånd, presses Uke's arm op til en vinkel på ca. 45 grader og fremefter. I Waki-Gatame kan der yderligere laves lås på albuen og håndledet.</p>