





# Dansk Jiu-Jitsu og Selvforsvars Forbund

Gradueringsliste: 2. kyu med en brun snip

| angreb                       | Forsvar  | Point | Bemærkninger |
|------------------------------|--|-------|--------------|
| Kvælergreb stående forfra    | Kilestød                                       |       |              |
| Kvælergreb stående fra siden | Tai-Otoshi                                     |       |              |
| Kvælergreb stående Bagfra    | Kami-Garami                                    |       |              |
| Trøjegreb                    | Harai-Goshi                                    |       |              |
| Sidehalsgreb                 | Sukui-Nage                                     |       |              |
| Bagvendt sidehalsgreb        | Slag i skridt                                  |       |              |
| Omklamring forfra            | O-Soto-Gari                                    |       |              |
| Slag fra oven                | Ura-Nage                                       |       |              |
| Bagvendt slag                | Vinkelparade,spark-<br>/tramp i knæhase        |       |              |
| Boksestød                    | Frontalspark                                   |       |              |
| Spark                        | O-Uchi-Gari                                    |       |              |
| Forsvar mod dobbelt Nelson   | Lås Ukes arme, gå<br>bagom og løft             |       |              |
| Skub med skulder             | Ude-Garami                                     |       |              |
| Hjælp til tredje person      | Fat skulder/krave,<br>spark/tramp i<br>knæhase |       |              |
| <b>I alt (gennemsnit)</b>    |  |       |              |