



# Dansk Jiu-Jitsu og Selvforsvars Forbund

Gradueringsliste: 2. kyu med to brune snipper

Navn :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gradueret af :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Fødselsdag :

--	--	--	--	--

Sammen med :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Dato :

--	--	--	--	--

Jigo - Waza (se side 2 for detaljer)	Point	
Side 2 overført		
<b>I alt (gennemsnit)</b>		

Tidligere pensum	Point	Bemærkninger
Jigo-Waza		
Nødværgeretten § 13		
Førstehjælp		
Frigørelsesteknikker		
Føregreb		
Faldteknik		
Stil		
<b>I alt</b>		

Basis kast	Point	Bemærkninger
Maki Tomoe		
Seoi-Otoshi		
Yoko-Wakare		
Kubi-Nage		
Hadaka-Jime		
<b>I alt</b>		

Teknisk forklaring	Point	Bemærkninger
<b>I alt</b>		

Reaktion + Kombinationer	Point	Bemærkninger
Reaktionsøvelser		
Kombinationer		
<b>I alt</b>		

<b>Gradueringen totalt</b>		<b>Underskrift af gradueringsberettiget :</b>
<b>Bestået / ikke bestået (+ / -)</b>		



# Dansk Jiu-Jitsu og Selvforsvars Forbund

Gradueringsliste: 2. kyu med to brune snipper

angreb	Forsvar	Point	Bemærkninger
Kvælgreb stående forfra	Kilestød		
	Kannuki-Gatame, O-Soto-Gari		
Kvælgreb stående fra siden	Tai-Otoshi		
	Harai-Goshi		
Kvælgreb stående bagfra	Kami-Garami		
	Seoi-Otoshi		
Trøjegreb	Harai-Goshi		
	Waki-Gatame		
Sidehals- greb	Sukui-Nage		
	Yoko-Guruma		
Bagvendt sidehalsgreb	Slag i skridt		
	Ryo-Ashi-Dori		
Omklam- ring forfra	O-Soto-Gari		
	Tawara-Gaeshi, Hadaka-Jime		
Slag fra oven	Ura-Nage		
	Sakseparade		
Bagvendt slag	Vinkelparade, spark/tramp i knæhase		
	Vinkelparade, Hadaka-Jime		
Boksestød	Frontalspark (trampespark)		
Spark	O-Uchi-Gari		
	Gyaku-Gedan-Barai, kontrastød		
Forsvar mod dobbelt Nelson	Lås Ukes arme, gå bagom og løft		
	Lås Ukes arme, forlæns rullefald		
Skub med skulder	Ude-Garami		
	Waki-Gatame		
Hjælp til tredje person	Fat skulder/krave, spark/tramp i knæhase		
	Hadaka-Jime		
<b>I alt</b>			