

Jushinryu 2. dan

10 dobbelteknikker:

1. Ippon seio nage - waki gatame
2. Ippon seio nage - o soto gari
3. Ippon seio nage - kuchiki taoshi
4. Ippon seio nage - hiza geri, harai goshi
5. Ippon seio nage - hane goshi
6. Ippon seio nage - hiki koshi guruma
7. Ippon seio nage - tai otoshi
8. Ippon seio nage - hiki otoshi
9. Ippon seio nage - ushiro hiki otoshi
10. Ippon seio nage - yoko guruma
11. Ippon seio nage - soto maki komi
12. Ippon seio nage - o goshi
13. Ippon seio nage - uchi mata

8 kombinationskast:

1. o soto gari ~ yoko guruma
Spark, kata gatame, rul over til ude garami på ryggen.
2. o uchi gari ~ o soto gari
juji gatame, drej til siddende med strakt armlås
3. ippon seio nage ~ shiho nage
ude hineri
4. sasae tsuri komi ashi ~ harai goshi
nakkelås, vende rundt
5. o uchi gari ~ ko ushi gari
slag, sving ben væk, slag
6. ippon seio nage ~ kakato gaeshi
sving ben over, parade mod slag, kata gatame, vend rundt
7. ippon seio nage ~ o soto gari
stående til siddende halsslås
8. ippon seio nage ~ ko uchi barai
shime waza (juji shime)
9. o soto gari ~ soto maki komi
nakkelås, drej rundt til armlås med ben

Jushinryu 2. dan

8 modkast:

1. o goshi ~ tani otoshi
dobbelt armlås, dreje rundt, kontrol
2. tai otoshi ~ ashi gake
stående nakkelås
3. ippon seio nage ~ hadaka shime
nyre saks (do shime), drej rundt til strangulering + lås
4. o goshi ~ udbalancering
grib ukes arm, drej rundt om venstre knæ, skulderlås
5. o soto gari ~ o soto gari
drej rundt til skulderlås
6. o soto gari ~ yoko guruma
spark, kata gatame, drej rundt til ude garami
7. o soto gari ~ de ashi barai
strakt armlås til handles, drej rundt til skulderlås
8. o goshi ~ yoko guruma
dobbelt armlås, drej rundt til skulderlås

Venstrehåndskast:

Offensiv uchi uke:

- o soto gari
- o goshi

Offensiv soto uke:

- tai otoshi
- hane goshi

Defensiv uchi uke:

- o uchi gari
- ippon seio nage

Defensiv morote uke:

- koshi guruma

Jushinryu 2. dan

10 forsvar mod kniv:

Baghåndssnit + stik	Undvige baghåndssnit, (uke stikker mod maven) soto barai, ippon seio nage, kontrol.
Baghåndssnit + stik	Undvige baghåndssnit, (uke stikker mod maven) soto barai, ude garami, nedlægning og kontrol.
Forhåndssnit + baghåndssnit	Undvige forhåndssnit, (uke laver baghåndssnit) morote uke, waki gatame, nedlægning og kontrol.
Forhåndssnit + baghåndssnit	Undvige forhåndssnit, (uke laver baghåndssnit) morote uke, ude garami, nedlægning og kontrol.
Stik mod maven	juji uke, te gatame, nedlægning og kontrol.
Trøjegreb med kniv mod hals	Kote gaeshi, nedlægning og kontrol.
Forhåndssnit + stik	Morote uke, grib ukes knivhånd (uke stikker mod maven) ude gatame, drej rundt til kote gaeshi, strakt armlås.
Stik mod halsen	Undvige på bagsiden, kote gaeshi.
Stik mod halsen	Undvige på forsiden, grib ukes knivhånd (uke stikker mod maven) vrid til shio nage, ude hineri.
Stik mod siden	Gedan uke, knæstød, ude garami på ryggen, nedlægning og kontrol

Jushinryu 2. dan

10 forsvar med stok:

Forhåndsslag mod hoved (angreb med stok)	Parade med stok, grib ukes stok, slag mod rib, slag mod hånd
Baghåndsslag mod hoved (angreb med stok)	Parade med stok, grib ukes stok, slag mod rib, slag mod hånd
Højt slag mod hoved (angreb med stok)	Parade med stok, stød mod mave/solar plexus, udbalancering
Stik mod mave (angreb med stok)	Parade med stok, slag mod hånd
Lav baghåndsslag (angreb med stok)	Parade med stok, slag mod hånd
Lav forhåndsslag (angreb med stok)	Parade med stok, slag mod hånd
Uke griber stokken	Kote mawashi
Greb forfra (kvæler/trøjegreb)	Slag med stok mod håndled og næseryg
Kvæler bagfra	Slag mod rib, waki gatame
Omklamring forfra, låst	Tryk med stok i ryggen, o goshi

Jushinryu 2. dan

10 forsvar mod spark:

Mae geri	Undvige på bagside, ashi barai
Mae geri	Grib ben på forside, o uchi gari
Yoko geri	Soto barai, stamp mod knæ og slag mod nyre/nederste ribben, hadaka shime
Yoko geri	Soto barai, stamp mod knæ og slag mod nyre/nederste ribben, o soto gari
Mae geri med venstre	Undvige på forside, o soto gari
Mae geri med venstre	Undvige på bagside, benspærring
Yoko geri med venstre	Undvige på forside, koshi guruma
Mawashi geri	Undvige på forside med morote uke og baghånd, tai otoshi
Mawashi geri	Undvige på forside med morote uke og baghånd, o uchi gari
Mawashi geri	Blok med ben, knæstød, o soto gari
Mawashi geri med venstre	Undvige på forside, morote uke, o goshi

Jushinryu 2. dan

10 teknikker med brug af varieret slag og spark:

Mawashi geri	Blok med ben, mæ geri, yoko geri, ushiro geri.
Oi tsuki	Undvige, mawashi geri i knæhase / på baglår, mawashi geri i hovedet.
Mawashi geri	Blok med ben, Knæstød mod mave, venstre albue i ryggen, højre stød mod hals.
Yoko geri	Undvige tilbage, nedadgående vifteparade, Højre tramp i knæhase, stød i baghoved.
Mæ geri	Undvigelse med gedan barai, Stød mod ansigt, mæ geri.
Gyaku tsuki/oi tsuki	Offensiv uchi uke, venstre håndrod mod hage, dobbelt højre stød mod mave og ansigt.
Gyaku tsuki/oi tsuki	Offensiv soto uke med slag mod ansigt, (uke slår med venstre) uchi uke, håndrod og albue.
Gyaku tsuki/oi tsuki	Defensiv morote uke, Baghånd, knæstød og slag.
Gyaku tsuki/oi tsuki	Defensiv morote uke, Dobbelt stød mod kraveben, dobbelt stød mod mave, yoko geri.
Gyaku tsuki/oi tsuki	Defensiv uchi uke (uke slår med venstre) uchi uke, højre mawashi geri, højre albue, venstre knæstød, højre stød mod ansigt.

Jushinryu 2. dan

bo-kata

cirkelarbejde

(jushinryu blokkata)

- div.