

# Jushinryu 2. kyu

## Basisgrupper:

- Ukemi waza
- Bevægeteknik
- Atemi waza
- Uke waza
- Nage waza
  - Koshi waza
    - O goshi
    - Koshi guruma
    - Harai goshi
    - Hane goshi
    - **Ushiro goshi**
  - Ashi waza
    - O soto gari
    - O uchi gari
    - Tai otoshi
    - **De ashi barai**
    - **O soto guruma**
  - Te waza
    - Kote gaeshi
    - Tai maki komi
    - Sukui nage
    - Ippon seio nage
    - Morote gari
- Kansetsu waza
  - Ude kansetsu waza
    - Waki gatame
    - Te gatame
    - Ude gatame
    - Ude garami
    - Kote mawashi
    - Kote hineri
    - Hara gatame
    - Juji gatame
  - Ashi kansetsu waza
    - Ryo ashi gatame
    - **Ashi hineri**
    - **Hiza hishigi**
- Shime waza
  - Dobbelt underarmsstrangulering
  - **Hadaka jime (2 variationer)**
  - **Kataha jime**
  - **Juji jime**

# Jushinryu 2. kyu

## Forsvarsgrupper:

- Frigørelser
  - o Halsgreb bagfra
    - Tai maki komi (stående og knælende)
    - Drejning til frigørelse, hara gatame (nedlægning)
- Slag
  - o Oi tsuki / gyaku tsuki
    - Soto uke (offensiv), hadaka jime (72) (74)/ kataha jime (75)/ dobbelt underarmsstrangulering
    - Soto uke (offensiv), ushiro goshi / o soto guruma
    - Morote uke (defensiv), juji jime (7) (8)
    - Uchi uke (defensiv), halsgrubetryk
- Spark
  - o Mae geri
    - Stop med foden, atemi
    - Undvigelse, grib benet, atemi, o uchi gari (indvendig undvigelse) eller de ashi barai (udvendig undvigelse)
  - o Mawashi geri
    - Beskyt med ben og arm, atemi
    - Fang benet, atemi, o uchi gari
    - Fang benet, træk
  - o Yoko geri
    - Undvigelse til bagside, fang benet, benfejning
    - Undvigelse, strangulering
- Spark mod liggende
  - o Spark mod hovedet
    - Morote uke, knæhasetramp
    - Morote uke, kropspres mod knæet
    - Morote uke, ashi hineri (48)
    - Morote uke, nedlægning med bensaks, hiza hishigi (46)
  - o Tramp mod hovedet
    - Vifteparade, benblokering, kast
- Kontrolteknikker
  - Dobbelt ude garami (21)
  - Nakkelås (3)

## Træningsøvelser:

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| - Ne waza       | Tashi waza           |
| - Sparkeserie   | Reaktionsbane        |
| - Kast fra slag | Kast fra begge sider |

### Overordnet fokus på:

- Teknik
- Fokus
- Flow
- Timing
- Hurtighed