

# Jushinryu 4. kyu

Basisgrupper:

- Ukemi waza
- Bevægeteknik
- Atemi waza
- Uke waza
- Nage waza
  - Koshi waza
    - O goshi
    - Koshi guruma
  - Ashi waza
    - O soto gari
    - O uchi gari
  - Te waza
    - Kote gaeshi
    - Tai maki komi
    - Sukui nage
- Kansetsu waza
  - Ude kansetsu waza
    - Waki gatame
    - Te gatame
    - Ude gatame
    - Ude garami
    - Kote mawashi

# Jushinryu 4. kyu

## Forsvarsgrupper:

- Frigørelser
  - o Trøjegreb med slag
    - Dækkende stød mod ansigt
    - Te gatame / kote mawashi / waki gatame
    - Kote gaeshi
  - o Dobbelt trøjegreb
    - Beskyttelse med albue, te gatame / kote mawashi / waki gatame
    - Håndrodsstød mod ansigt, o goshi / o soto gari
  - o Hårgreb
    - Te gatame - waki gatame
  - o Håndledsgreb bagfra
    - Frigørelse, atemi med albue
  - o Dobbelt nelson
    - Sukui nage
- Slag
  - o Oi tsuki / gyaku tsuki
    - Morote uke (defensiv), atemi, o goshi / o soto gari
    - Soto uke (offensiv), atemi, o goshi / o soto gari
    - Uchi uke (defensiv), atemi, o goshi / o soto gari
    - Uchi uke (offensiv), atemi, o goshi / o soto gari
  - o Dobbelt slag
    - Uchi uke + soto uke, atemi
    - 2 x uchi uke, atemi
- Kontrolteknikker
  - o Skulderlås med knæ (40)
  - o Albuelås (2)

## Træningsøvelser:

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

Overordnet fokus på:

- Teknik
- Fokus