

PRØVEKRAV TIL SØLV.

Repetition af bronzepensum

Forsvarsstilling/markering/låse efter alle øvelser.

Faldøvelser :	Sidefald til højre og venstre til forsvarsstilling.
	Rygfald til forsvarsstilling.
	Forlæns rullefald. Til højre og venstre (Madrasfald)
	Fladt gadefald.
Forsvar mod:	
Hårgreb forfra	Håndledsgreb med hånddrejning mod højre (lillefingerside opad)
Kvæler forfra - tæt	Markering mod ansigt (blænding – bombe - gå tilbage – stød, slag eller spark)
- afstand	Oversvingsløsning med slag
Kvæler fra siden afstand	Albuestød mod mellemgulv, håndledsgreb til håndledslås (kote-mawashi/waki-gatame)
Kvæler bagfra - afstand	Kropsdrejning med oversvingsløsning efterfulgt af slag
- tæt	Hoftesvaj med albuestød
Som kastet til jorden	Vippekastet
Kvæler liggende – siden	Knæfangskastet
Bagved	Knæfang (fat i modstanderens håndled – markering mod ansigtet)
Sidehalsgreb skulder foran	Knægrebskastet
Skulder bagved	Hoftekastet (O-GOSHI)
Lavt Svingspark	Indvendig parade, vending til lås

Lavt Svingspark		Indvendig benfejning (O-UCHI-GARI)
Omklamring	Åben forfra	Hagekast med lændestøtte
	Åben bagfra	Hugkastet
	Lukket bagfra	Krogkastet
Hjælp til anden person		Krave-/knækastet (Bevæbnet og ubevæbnet)
Trøjegreb	Enkelt	Pres på albue til HÅNDLEDSLÅS (Modstanderens lillefingerside opad)
	Dobbelt	Armvrid til lås (WAKI-GATAME) (stående)
Knivstik	Nedefra	Lav strækparade til hammerlås
Højt stavslag		Vinkelparade til håndledslås (stående)
Håndledsgreb (Enkelt diagonalt)		Håndledslås
	(Dobbelt forfra)	Oversving til modsat arm til håndledslås
KAST Håndkast (KATA-SEOI)		Angrib frit eks. Stavslag
KAST Håndkast (SEOI-NAGE)		Angrib frit eks. Trøjegreb med skub
Basisteknikker		4 Armlåse
		5 Håndledsbefrielser
		6 Sårbare punkter (Kampanatomi samt anvendelse)
		5 Parader
Reaktionsøvelser		15