

## PRØVEKRAV TIL BRONZE.

Forsvarsstilling/markering efter alle øvelser.

Faldøvelser	Sidefald til højre og venstre Rygfald
<u>Forsvar mod:</u>	
Kvæler forfra tæt	Spark på skinneben Knæstød mod skridt Dobbelt øjetryk
Kvæler fra siden afstand	Oversvingsløsning
kvæler bagfra tæt	Slag mod skridt Spark mod skinneben
Som kastet til jorden	Spark eller tramp mod knæ
Liggende kvæler fra siden	Hår/nakkegreb med næsetryk
Sidehalsgreb skulder bagved	Hår/næsekast - fat under knæet
Lige næveslag	Indadgående vinkelparade - spark mod skridt
Svingspark	Lav strækparade
Spark mod skridt	Lav X-blokering
Omklamring forfra åben	Hår (nakke)/næsegreb Dobbelt facialstryk
Omklamring bagfra åben	Tramp på fodryg Spark på skinneben
Omklamring forfra lukket	Spark mod skinneben Knæstød mod skridt
Omklamring bagfra lukket	Slag mod skridt Indvendig benspærring og lårtryk (ko-uchi-gari)
Påbegyndt trøjegreb	Indadgående vinkelparade

Enkelt trøjegreb	Indadgående vinkelparade efterfulgt af slag
Dobbelt trøjegreb (som træk)	Høj vinkelparade og knæstød mod skridt
Kniv mod underliv	X-parade med håndledslås til liggende stilling
Højt stavslag	Høj vinkelparade med stød
Baghåndsslag	Dobbelt vinkelparade og slag mød nyrer
Kast benkast o-soto-gari	Frit angreb F.eks forhåndssvingslag
Hoftekast o-goshi	Frit angreb F.eks enkelt trøjegreb med skub
Basisteknikker :	4 Armlåse
	6 Sårbare punkter (kampanatomi samt anvendelse)
	5 Parader
Reaktionsøvelser	10