

PRØVEKRAV TIL GULD

Repetition af bronze og sølv pensum.

Forsvarsstilling/markering/låse/transport efter alle øvelser.

Faldøvelser	Forlæns rullefald til dækstilling Højt rygfald Rygfald med oprul til dækstilling.
Forsvar mod:	
Hårgreb forfra	Bagud til håndledslås
Kvæler forfra (Afstand)	Krydsslag
(Tæt)	Albueløft til hoftekast (HARRI-GOSHI)
Kvæler fra siden (Afstand)	Hånd-armgreb med fodblokering til kast (KANUKKI-GATAME Til O-SOTO-GARI)
Kvæler bagfra (Tæt)	Armlås (arm på ryg) bagud til hammerlås
(Afstand)	Tommelfingergreb med træk til skulderkast/lås
Kvæler liggende (Påbegyndt)	Enkelt lysketrykskast (YOKO-TOMOE)
(Mellem ben)	Saksekastet til lås (JUJI-GATAME)
Sidehalsgreb	Fremadgående sidekast (som YOKO-GUROMA)
Næveslag (Lige stød)	Indadgående vinkelparade til hagekast
(Lige stød)	Undvigelse - stød i siden
Spark (Mod skridtet)	Benblokering
(Mod skridtet)	X-blok med vending til benlås
Omklamring (Åben forfra)	Dobbelt facialstryk til benkast (O-SOTO-GARI)
(Åben bagfra)	Hovedgreb - kast over skulder (evt. SEOI-O-TOSHI)
(Lukket forfra)	Lysketryk - kropsdrejning med kast (O-UCHI-GARI)
(Lukket bagfra)	Møllesvingskastet - stående og i bevægelse
(Lukket siden)	Hoftekast (UKI-GOSHI)

Trøjegreb (Enkelt)	Håndledsgreb (Greb i albuen)
(Dobbelt)	Liggende kast (TOMOE-NAGE) Til forsvarsstilling
Knivstik (Nedefra)	Håndledskast (SHIHO-NAGE)
(Mod halsen)	Undvigelse til armlås.
Stavslag (Højt slag)	Vinkelparade til underkast.
(Højt slag)	Høj X-blok til lås (WAKI-GATAME)
Håndledsgreb (Enkelt lige for)	Arm på ryg
(Dobbelt forfra)	Håndledsdrej til lås -SHIHO-NAGE
Kast:	Frie angreb
Benkast (OSOTO-GURUMA)	Evt. træk i revers (trøjegreb)
Skulderkast (SEOI-TOSHI)	Evt. omklamring bagfra
Hoftekast (KUBI-NAGE)	Evt. sidehalsgreb
Liggende kast (YOKO-WARKARE)	Evt. svingslag eller højt stavslag
Håndkast (HIJI-O-TOSHI)	Evt. dobbelt håndgreb

BASISTEKNIKKER

4 Armlåse
3 Benlåse
4 Håndledsbefrielse
4 Transportgreb
7 Sårbare punkter
8 Parader

Reaktionsøvelser

25