



Ju – Jutsu

Gult bälte

Datum: 2025-08-21

1. Tachi wasa - STÄLLNINGAR

Fudo dachi - Stabil ställning

Kamae - Ställning gard

2. Taisabacki waza - FÖRFLYTTNINGAR

Taisbaki 90 grader

Taisbaki 180 grader

3. Ukemi waza - FALLTEKNIK

Mae ukemi - Framåtfall

Ushiro ukemi - Bakåtfall

Yoko ukemi - Sidofall

4. Uke waza - BLOCKERINGAR

Morote jodan uke - Med båda händerna övre blockering

Chudan soto uke - Med en hand, blockering mage

Gedan uchi uke - Med en hand nedre blockering

(Jodan – hjärnan, Chudan – kistan/mage, Gedan - nedan)

5. Atemi waza - DISTRAHERINGAR

Ganmen ate - Ansikte

Fumikomi - Stampa med foten

Gedan geri – Distrahering mot smalbenet.

6. Ude kansetsu waza - ARMLÅS

Ude osae – Arm lås hålla fast.

Ude henkan gatame – Fasthållning med armen på ryggen.