



Pensum til 14. mon Gult II

Færdighed	Vigtigt
Undvigelser mod slag og spark	God kampstilling, beskyttelse for ansigt, afstandsforneemmelse
Stående kontrolposition	God kampstilling, godt fat bagved nakken og over albuen, beskyttelse
Neddragning – <i>hiki otoshi</i>	Fra kontrolposition, træk bagud med stor bevægelse i det bagerste ben, bøj benene/synk ned
Liggende kontrolteknik ved siden af – <i>hon kesa gatame</i>	Spredte ben/god balance, tæt fat bagved modst. nakke, løft lænden
Kontrolposition overfor liggende modstander	Fat i arm og nakke, knæ i modst. bryst, god balance og overblik
Forlæns rullefald til sidefald	Hagen ind til brystet, pust ud, om på siden
Op i kampstilling fra sidefald	Øverste ben trækkes tæt ind til kroppen, begge hænder i måtten, træk det nederste ben igennem
Serie	F.eks. Neddragning (<i>hiki otoshi</i>) til liggende kontrolteknik ved siden af (<i>hon kesa gatame</i>)