

Pensum til 13. mon Gult III

Færdighed	Vigtigt
Undvigelsesbevægelse liggende – <i>rejebevægelsen</i>	Kom om på siden/skulderen, træk benene godt op, stræk ud med benene for at skubbe væk fra modstander
Kontrolpositioner på gulvet	Knæ i brystet på liggende modst., knæ i brystet på modst. når man selv ligger på ryg, fat bagved modst. nakke når man ligger ved siden af, liggende tværs over modst.
Armlås når man står overfor liggende modstander – <i>juji gatame</i>	Fat i modst. arm med knæerne, træng over og hold modst. fast med det ene ben, knæ nedenfor modst. albue, stræk modst. arm bagud
Modstander sidder skrævs over	Hoftestød, styr modst. ud til siden, tril modsat vej for at komme væk og op i kampstilling
Modstander sidder imellem dine knæ	Løft lænden, kom godt om på siden, træk overkroppen bagud mens du sakser med bægge ben
Omfavn. over armene, bagfra	Sænk tyngdepunkt, kontrol på modst. arme, drej bagdelen ud for at komme fri
Kvælning med arm, bagfra	Tag fat i modst. hånd/underarm, stræk din anden arm op, langt skrit fremad, drej ind mod modstander
Serie	F.eks. kvælning med arm bagfra, efterfulgt af forsøg på omfavn. ovenpå armerne – stopbevægelse og afstand/kampstilling