



# Pensum til 12. mon Orange I

Færdighed	Vigtigt
Forlæns rullefald, højre og venstre side, også når man bliver skubbet	Krøl sammen, rul op på fødderne, vend om i kampstilling mod modst.
Baglæns rullefald, også når man bliver skubbet	Synk ned på stedet, krøl sammen og pust ud, stræk benene og kom op i kampstilling
Svingslag og cirkelspark, mod modst. og på skjold/pletpuder	Slag: løft albuen til sidst
Skuffekast – <i>sukue nage</i>	Træd godt bagved og på ydersiden af modst. ben, skub sidevejs med kroppen, træk modst. knæhaser skråt fremad
Hoftekast – <i>o goshi</i>	Træk modst. læt fremad, bøj knærne og drej hoften helt ind foran modst., stå med samlede ben
Bevægelse på gulvet	Liggende kampstilling, skift position ifht. modst. bevægelser, kom op i kampstilling
Serie	Skub bagfra til forlæns rullefald, vend om i kampstilling, forsøg på omfavn. ovenpå arme – fortsæt modstanders bevægelse med hoftekast