

Pensum til 11. mon Orange II

Færdighed	Vigtigt
Neddragning, begge veje – <i>hiki otoshi</i> Evt. påfølgende benkast – <i>o soto otoshi</i>	God kampstilling/kontrolposition, kropsbevægelse der skaber kraft, god kontakt til modst.
Hoftekast med fat rundt modst. nakke – <i>koshi guruma</i>	Træk modst. læt fremad, bøj knærne og drej hoften helt ind foran modst., stå med samlede ben
Neddragning – <i>hiki otoshi</i> Mod slagangreb – undvigelse og fat i modst. skuldre	Træd langt igennem med forreste ben, skub frem med hoften og træk i skuldrene, læn bagud for at beskytte ansigtet
Kast mod forskellige angreb: kvælning, omfavn. o/arme	Frigørelse til god balance, direkte ind i kontrolposition, kontrol på modst. efter kast
Bevægelse på gulvet, op til stående kontrolposition og kast	Afstandsbedømmelse, direkte op i kontrolposition, rigtig balancebrydning til rigtig kast
Serie	F.eks. kvælning forfra, frigørelse på indersiden af modst. hænder og hoftekast (<i>koshi guruma</i>), kontrolposition mod liggende modstander, skift til liggende armlås (<i>juji gatame</i>)