



# Pensum til 10. mon Orange III

Færdighed	Vigtigt
Fejende benkast af modst. ene ben – <i>o soto gari</i>	Sidevejs balancebrydning, knæløft og feje helt igennem med benet, knæhase mod knæhase
Træk i bæltet og præ modstander ned – <i>obi otoshi</i>	Træk modst. bælte ind mod dig selv, præ ansigtet bagud, følg med modst. ned under kontrol
Fejende benkast af begge modst. ben – <i>o soto guruma</i>	Sidevejs balancebrydning med kortere afstand til modst., knæløft, drej en anelse væk fra modst. under kastet
Opfølgning af kast på gulvet med forskellige kontrolpositioner/teknikker, derefter op i kampstilling	Stående kontrolposition med fat i modst. arm, knæ i modst. bryst, armlås, liggende kontrolposition ved siden af modst., kontrolposition liggende tværs over modst.
Serier på gulvet	-
Serie	-