

# 5. kyu - den gule snip

Navn: \_\_\_\_\_

Angreb:	Point:	Bemærkninger:
kvæl. forfra lang		
kort		
kvæl. fra siden lang		
kort		
kvæl. bagfra lang		
kort		
sidehalsgreb		
omk. Forfra		
omk. Bagfra(håndkantslag)		
(hælspark)		
bagvendt slag		
kvæl. lig. forfra kort		
kvæl. lig. Fra siden lang		
kvæl. lig. Bagfra lang		
-		
Reaktionsøvelser		
nødværgeret		

Generelt:

stil:

parader:

# 4. kyu - den orange snip

Navn: \_\_\_\_\_

Angreb:	Point:	Bemærkninger:
kvæl. forfra lang (håndkant)		
(krydsslag)		
kvæl. fra siden kort (lås)		
(håndkantslag)		
kvæl. Bagf. (halvkvæler) (lås)		
(håndkantslag)		
omk. Forfra		
omk. Bagfra		
svingslag		
knivstik		
kvæl. lig. forfra lang (vippe)		
kvæl. lig. Fra siden kort		
kvæl. Lig. Bagf. kort		
-		
Reaktionsøvelser		
Forklaring af teknikker		
1.		
2.		
3.		
Gammelt Pensum		
nødværgeret		

Generelt:

stil:

parader:

# 3. kyu - den grønne snip

Navn: \_\_\_\_\_

Angreb:	Point:	Bemærkninger:
kvæl. forfra	lang	
	kort	
kvæl. fra siden	kort	
kvæl. bagfra	kort	
sidehalsgreb	(høj)	
	(lav)	
bagvendt sidehalsgreb		
omk. Forfra		
bagvendt slag		
knivstik		
spark (alm.)		
kvæl. lig. forfra	lang	
-		
reaktionsøvelser		
Forklaring af teknikker		
	1.	
	2.	
	3.	
tidligere pensum		

Generelt:

stil:

parader: