Dansk Jiu-Jitsu og Selvforsvars Forbund

Gradueringsliste 5. - 2.kyu

nov03

Navn :

Gradueret af :

Grad : -

Fødselsdag :

Sammen med :

Dato :

Jigo Waza	**5**	**4**	**3**	**2**	**Point**	**Bemærkninger**
Kvælergreb stående forfra	2	2	2	2		
Kvælergreb stående fra siden	2	2	1	1		
Kvælergreb stående bagfra	2	2	1	1		
Trøjegreb	1	1	1	1		
Sidehalsgreb	1	1	2	1		
Bagvendt sidehalsgreb			1	1		
Omklamring forfra	1	1	1	1		
Omklamring bagfra	2	1	1	1		
Slag fra oven	1	1	1	1		
Bagvendt slag	1	1	1	1		
Svingslag	1	1	1	1		
Knivstik	1	1	1	1		
Boksestød			1	1		
Spark	1	2	2	2		
Kvælergreb liggende forfra	1	2	1	1		
Kvælergreb liggende fra siden	1	1	1	1		
Kvælergreb liggende bagfra	1	1				
Føregreb	2	2	2	2		
Frigørelses teknikker	2	2	2	2		
I alt						

Teknisk forklaring	**5**	**4**	**3**	**2**	**Point**	**Bemærkninger**
I alt						

Tidligere pensum	**5**	**4**	**3**	**2**	**Point**	**Bemærkninger**
I alt						

Øvrige grupper :	**5**	**4**	**3**	**2**	**Point**	**Bemærkninger**
Nødværgeretten § 13	X		X			
Førstehjælp		X				
Faldteknik	X	X	X	X		
Reaktionsøvelser	2	4	6	8		
Kombinationer			2	4		
Basisteknikker	X	X	X	X		
Stil						
I alt						

Gradueringen totalt		**Underskrift af gradueringsberettiget :**
Bestået / ikke bestået (+ / -)		

For evt. yderlige bemærkninger se bagsiden !