



Dokan Ryu Ju Jutsu Sweden & Dokan Ryu International
Graderingskrav 1 Dan Svart Bälte

1 DAN SVART BÄLTE (shodan)

ALLMÄNNA KRAV:

- 3 terminer, lägsta ålder 18 år
- Grundkurs för instruktörer

KIHON WAZA

NAGE WAZA	KANSETSU WAZA	KERI WAZA
1. Te guruma 2. Tani otoshi 3. Tomoe nage 4. Yoko gake	1. Mae otoshi i rörelse 2. Omote shihonage i rörelse 3. Ushiro ude garami 4. Koshinage	1. Ryck, direkt surikomi mawashigeri utan instep 2. Surikomi ura mawashigeri med instep

KATA

TACHI WAZA (kata)	UKE WAZA (kata)	KATA
1. Heisoku dachi (kata) 2. Neko ashi dachi (kata)	1. Koteuke, shikko dachi (kata)	1. Pinan shodan 2. Pinan sandan
BUNKAI: Bunkai no Pinan Sandan		
1. Grepp i en handled framifrån, diagonalt 2. Livtag över armarna bakifrån	Taisabaki 360°, surikomi yoko uraken uchi, oitsuki Ushiro empi ate/ushiro kagitsuki	
3. Oi tsuki	Koteuke, soto kaiten med armlås/ushiro empi ate	

TILLÄMPNING HALVDISTANS & AIKI JU JUTSU

RENRAKU WAZA

1. Omote shiho nage-koshi nage (i rörelse)
2. Hiji gatame-ude garami

TILLÄMPNING SPORT JU JUTSU

RENRAKU WAZA	KAESHI WAZA	
1. Surikomi jodan uraken uchi-direkt surikomi jodan mawashigeri-gyakutsuki 2. Direkt surikomi mawashigeri/surikomi jodan mawashigeri 3. Ashi barai-surikomi jodan mawashigeri	1. Med ryck-gyakutsuki	Med ryck, direkt surikomi mawashigeri
	2. O goshi 3. O goshi 4. Harai goshi	Tani otoshi Ushiro goshi Te guruma
	SPADE	
RENRAKU TO KAESHI WAZA 1. Från kumikata: O uchi gari=Ippon seoi nage= Te guruma	1. Kaiten surikomi mawashigeri (tornado) Kombination: 1. Surikomi jodan uramawashigeri/direkt jodan mawashigeri (samma ben)	1. Kumikatafrigöringar, randorimässigt

Mawaru Waza & Fusegi Waza:		
Bänkposition: In med benen under uke 1. Kata ha jime, vält över Jigoku-ingång 2. Jigoku jime-kata ha jime Framifrån: 3 Kote mawashi-kaeshi jime	Uke på mage: 1. Ushiro morote jime 2. Koshi jime	Från guard: 1. Sankaku jime 2. Do jime 3. Sankaku do jime 4 Uke tar Tsukkomi jime=Hiza gatem

TILLÄMPNING SJÄLVFÖRSVAR

KATAME WAZA	RÖRELSEUPPGIFT
1. Kuzure ude guruma (renko waza) 2. Kuzure kote gaeshi gatame (renko waza)	1. Renko waza (transportövning)
JIGO WAZA	
1. Försök till stryptag framifrån	Mae otoshi
2. Stryptag mot liggande, sittande mellan benen	Yoko taisabaki/soto empi ate, hiza gatame
3. Krokslag mot liggande, sittande mellan benen	Ne kamae, mellandistans, dojime/sankaku do jime
4. Krokslag mot liggande, sittande på mage	Ne kamae, kortdistans, sankaku jime med armarna
5. Jodan kagitsuki, gyaku dachi	Kagami, utsida, ura te guruma
6. Shitatsuki, gyaku dachi	Urauke/nackhook, kuzure ude guruma
7. Maegeri	Nagashi gedan barai, direkt koshi nage
8. Mawashigeri	Gedan barai/jodan sotouke, insida, kake ashi gaeshi
9. Försök till knivattack, drag inifrån	Direkt främre osaeuke, kuzure ude guruma , kuzure kote gatame
10. Knivstick i trängt läge	Gaiwan urauke/nackhook, hizageri, kuzure ude guruma
ANGREPP MOT 3: e PERSON	
1. Slagsmålssituation, stående	Kata ha jime

BUKI WAZA

HANBO JUTSU	
1. Grepp i en handled framifrån	Vik över, hanbo kote hishigi
2. Grepp i hanbo framifrån	Hanbo kote mawashi
3. Jodan gyakutsuki	Hanboparad, utsida, hanbo ate, hanbo hadaka jime
4. Maegeri	Hanbo gedan barai, hanbo ate, hanbo ura morote gari
5. Kniv, snitt mot hals/ansikte utifrån	Kakeuke/hanbo ate mot biceps, hanbo ate mot knivhand, maai

RANDORI

1. Jigo waza med atemi, kast, nedläggning
2. Randori stående mot liggande med självförsvarsnewaza
3. Påkrandori
4. Ne waza to tsuki waza (combat ne waza)
5. Nage waza
6. Kumite (tsuki to keru waza)
7. Shiai (sport ju jutsu) 2x2 min
8. Kumite (knockdown)
9. Dokan Kumite