



**Dokan Ryu Ju Jutsu Sweden & Dokan Ryu International
Graderingskrav 1 Kyu Brunt Bälte**

1 KYU BRUNT BÄLTE (ikkyu)

ALLMÄNNA KRAV	Minst 3 terminers träning från 2 kyu.
----------------------	---------------------------------------

KIHON WAZA

NAGE WAZA: 1. O soto gari 2. Sasae tsurikomi ashi 3. Uchi mata 4. Soto makikomi 5. Sumi gaeshi	KANSETSU WAZA: 1. Uchi kaiten kote hineri i rörelse 2. Ura hiji gatame 3. Ura iriminage
UCHI WAZA : 1. Haito uchi med yori ashi	KERI WAZA : 1. Flytta bak ett steg-direkt främre mawashigeri 2. Ryck, surikomi yokogeri utan instep 3. Ushirogeri 4. Uramawashigeri

KATA

UKE WAZA (kata): 1. Jodan uke, zenkutsu dachi 2. Jodan uchiuke, zenkutsu dachi 3. Jodan shutouke, kokutsu dachi 4. Jodan moroteuke, zenkutsu dachi	TSUKI WAZA (kata): 1. Gyakutsuki, zenkutsu dachi 2. Tate yohon nukite, zenkutsu dachi	UCHI WAZA (kata) : 1. Tetsui otoshi uchi, fudo dachi 2. Yoko tetsui uchi, shikko dachi
KATA	BUNKAI	Bunkai no Pinan Shodan
1. Pinan Shodan	1. Grepp i axeln bakifrån 2. Grepp i kläder, slag 3. Grepp i kläder, slag	Jodan uchiuke/maegeri Dubbelblock, armlås Dubbelblock, nackhook/tetsui otoshi uchi

TILLÄMPNINGAR HALVDISTANS & AIKI JU JUTSU

KAESHI WAZA	
1. Ura irimi nage	Hidari kote hineri

TILLÄMPNINGAR SPORT JU JUTSU

RENRAKU WAZA	KAESHI WAZA	
1. Surikomi jodan uraken-ushirogeri 2. Surikomi jodan uraken-gyakutsuki-jodan uramawashigeri 3. Ko uchi gari-uchimata 4. Hidari sasae tsurikomi ashi-migi harai goshi	1. Jodan gyakutsuki 2. Jodan kizamitsuki-ushirogeri 3. Uchi mata 4. Uchi mata	Direkt surikomi yokogeri Nagashi gedan barai, kuzure ashi barai Greppa vä ben, hidari harai goshi Uchi mata sukashi (tai otoshi)
RENRAKU TO KAESHI WAZA	SPADE	MITTS
Drill keru waza (från migi dachi): Surikomi mawashigeri, släpper ned foten, skiftar ställning=Surikomi mawashigeri, släpper ned foten, skiftar ställning=Surikomi mawashigeri=Ushirogeri	1. Ura mawashigeri	1. Ushirogeri under förflyttning

SPADE+MITTS	KUMIKATAFRIGÖRINGAR	RÖRELSEUPPGIFT
1. Mawashigeri/45° surikomi yokogeri	1. Ude gatame mot nackgrepp	1. . Knockdown geiko
Mawaru Waza & Fusegi Waza		
<u>Bänkposition:</u> 1. Vänd till side mount, uke trycker med armen, ude gatame 2. Livtag=rulla över kuzure ushiro gesa gatame <i>In med benen under uke</i> 3. Ura gatame 4. Okuri eri jime, vält över	<u>Uke på mage:</u> 1. Benhalslås>juji gatame	
<u>Side mount:</u> 1. Jujigatame-position>kote gatame/ude gatame motsatt arm <u>Rörelseuppgift</u> Kontroll av uke i jujigatame-position	<u>Från guard:</u> 1. Ude gatame	

TILLÄMPNINGAR SJÄLVFÖRSVAR

KATAME WAZA: 1. Okuri hiji osae (renko waza)	RÖRELSEUPPGIFT: 1. Kunna skifta mellan olika kontrollgrepp samt vända liggande
JIGO WAZA	
1. Stryptag från sidan	Yoko empi ate, ude gatame
2. Försök till grepp i kläder	Sasae tsurikomi ashi
3. Grepp i kragen bakifrån med drag	Jodan uchiuke/ura ate, ude gatame
4. Grepp i kragen bakifrån med drag	Jodan uchiuke/ura ate (uke backar), soto makikomi
5. Försök till lågt livtag framifrån	Hikkomi gaeshi
6. Livtag under armarna bakifrån med upplyft	Soto makikomi
7. Grepp i två handleder, sittande på mage	Yoko taisabaki/soto empi ate, ude gatame
8. Stryptag sittande mellan benen	Fumikomi mot höfterna, yoko taisabaki, ude gatame
9. Jodan kagitsuki, gyaku dachi	Jodan uchiuke/jodan soto empi ate (uke duckar), hiza ate, hikkomi gaeshi
10. Mawashigeri	Nagashi gedan barai/jodan sotouke, sasae tsurikomi ashi
11. Påkslag snett uppifrån, gyaku dachi	Morote jodan uke, hiki otoshi
12. Påkslag från sidan backhand	Morote jodan uke, ura hiji gatame
13. Påkslag från sidan backhand	Morote jodan uke, soto kaiten ura irimi nage
ANGREPP MOT 3: e PERSON	RANDORI
<i>1. Slagsmålssituation, stående</i> Okuri hiji osae	1. Nage waza 2. Jigo waza 3. Påkrandori 4. Kumite (tsuki to keru waza) 5. Sport ju jutsu