



**Dokan Ryu Ju Jutsu Sweden & Dokan Ryu International  
Graderingskrav 2 Dan Svart Bälte**

**2 DAN SVART BÄLTE (nidan)**

**ALLMÄNNA KRAV:**

- Min. 2 års träning
- Instruktörskurs steg 2

**KIHON WAZA**

<p><b>NAGE WAZA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Okuri ashi barai</li> <li>2. Sode tsurikomi goshi</li> <li>3. Kata guruma</li> <li>4. Ko uchi makikomi</li> <li>5. O uchi makikomi</li> <li>6. Seo makikomi</li> </ol>	<p><b>KANSETSU WAZA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ude kimenage i rörelse</li> <li>2. Direkt iriminage från greppförsök</li> <li>3. Koshinage i rörelse</li> <li>4. Kaitennage</li> <li>5. Tenchinage</li> </ol>
<p><b>UCHI WAZA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Shutouchi från kamae</li> </ol>	<p><b>KERI WAZA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tobi mawashigeri</li> <li>2. Tobi ushirogeri</li> <li>3. Direkt, surikomi ura mawashigeri utan instep</li> <li>4. Otoshigeri/surikomi otoshigeri</li> <li>5. Ushiomawashigeri</li> </ol>

**KATA**

<p><b>TACHI WAZA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tsuru ashi dachi</li> <li>2. Kosa dachi</li> </ol>	<p><b>UKE WAZA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jodan kakeuke, zenkutsu dachi</li> <li>2. Yohon nukite/osaeuke, zenkutsu dachi</li> </ol>	<p><b>KATA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pinan sandan</li> <li>2. Yul-Gok</li> <li>3. Toyama Ryu Seitei Iai (1-3)</li> </ol>
--	---	---

**TILLÄMPNING HALVDISTANS & AIKI JU JUTSU**

RENRAKU WAZA	KAESHI WAZA	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ura kote gaeshi-tenchi nage</li> <li>2. Ippon sei nage (uke hand mot höften)-kote hineri-kaiten nage</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Omote kote gaeshi</li> <li>2. Omote shiho nage</li> </ol>	<p>Ude kime nage Kote hineri-kaiten nage</p>

**TILLÄMPNING SPORT JU JUTSU**

RENRAKU WAZA	KAESHI WAZA	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kizamitsuki-direkt surikomi jodan uramawashigeri</li> <li>2. Surikomi jodan uraken-gyakutsuki-koshi nage</li> <li>4. Surikomi mawashigeri-ushiomawashigeri-saxsteg-surikomi otoshigeri</li> <li>5. Surikomi mawashigeri-tobi mawashigeri</li> <li>6. Surikomi otoshigeri-gedan sune mawashigeri</li> <li>7 Ko uchi gari-hiza kata guruma</li> <li>8. Ippon sei nage-okuri ashi barai</li> <li>9. Ippon sei nage-ko uchi makikomi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gedan sune mawashigeri</li> <li>2. Hidari kubi nage</li> </ol>	<p>Surikomi ashibo kakeuke-surikomi uchimomogeri-ushiomawashigeri</p> <p>Migi sode tsurikomi goshi</p>

<b>Mawaru Waza</b>		
<b><u>Tori sitter i guard:</u></b> 1. Ashi kubi hishigi 2. Ushiro kata ashi hishigi	<b><u>Från guard:</u></b> 1. Ashi sankaku garami	<b><u>Från ne kame långdistans:</u></b> 1. Omoplata sweep 2. Leg trap sweep
<b>HIKKOMI WAZA</b>		<b>RENRAKU TO KAESHI WAZA</b>
1. Yoko uchi mata-sobi hishigi 2. Greppförsök-kuzure kata guruma makikomi		Hidari surikomi otoshigeri=Ushiro taisabaki-jodan mawashigeri=Direkt surikomi uchimomogeri
<b>SPADE</b>		<b>MITTS</b>
1. Otoshigeri/surikomi otoshigeri 2. Ushiromawashigeri <b>Kontring:</b> Surikomimawashigeri=Ushiromawashigeri		1. Tobi ushirogeri

### TILLÄMPNING SJÄLVFÖRSVAR

<b>JIGO WAZA</b>	
1. Grepp i två handleder bakifrån, brett, med drag 2. Försök till stryptag framifrån 3. Stryptag framifrån med fart, försök till nedpressning 4. Armstrykning bakifrån med neddragning 5. Kravattgrepp från sidan med neddragning 6. Grepp om nacken, hizageri 7. Hizageri, omvänt livtag framifrån	Kote hineri, kaiten nage Sode tsurikomi goshi Hiji sutemi  Seoi makikomi Yoko guruma Otoshi hijiuke, o uchi makikomi Kuzure kata guruma makikomi
8. Jodan kagitsuki, gyaku dachi 9. Maegeri 10. Jodan ushiromawashigeri	Jodan uchiuke, seoi makikomi Gedan sotouke/surikomi gedan sune mawashigeri, utsida, hadaka jime Jodan uchiuke, utsida, kuzure ashi barai
11. Påkslag från sidan backhand 12. Kniv, snitt mot ansikte utifrån 13. Knivhugg inifrån, backhand 14. Upprepade angrepp med kniv: snitt utifrån, snitt inifrån, uppercut, stick framifrån	Jodan uchiuke, ude kime nage Jodan gaiwan uchiuke/jodan shuto uchi, ude garami Direkt på, ude ganmen osae Gaiwanuke, urauke, försöka bryta in med atemi (soto empi ate, hiza ate, gedan sune mawashigeri) samt att ta kontroll över uke
15. Två motståndare, armtag från sidan	Okuri kami dori, atama ate, bakåtfällning
<b>KATAME WAZA:</b> 1. Ude kote gatame (renko waza)	<b>RÖRELSEUPPGIFT:</b> Två stycken mot en motståndare med kniv

### BUKI WAZA

<b>HANBO JUTSU</b>	
1. Knivstick mot bröstet 2. Knivhugg uppifrån	Hanbo sotouke, utsida, hanbo kuzure ude guruma Kakeuke/hanbo ate mot biceps, hanbo ude garami

### RANDORI

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jigo waza</li> <li>2. Kakari geiko</li> <li>3. Nage waza</li> <li>4. Keri waza (med kampväst)</li> <li>5. Kumite (knockdown)</li> <li>6. Sport Ju Jutsu i 2x2 min</li> <li>7. Dokan kumite</li> </ol>
---