



**Dokan Ryu Ju Jutsu Sweden & Dokan Ryu International
Graderingskrav 2 Kyu Blått Bälte**

2 KYU BLÅTT BÄLTE (nikyu)

ALLMÄNNA KRAV:

- 2 terminer
- Hanka fuza/keka fuza

KIHON WAZA

UKEMI WAZA : 1. Chugaeri	NAGE WAZA: 1. Harai goshi 2. Tai otoshi 3. Seoi otoshi 4. Ko soto gake	KANSETSU WAZA: 1. Soto kaiten ura kote gaeshi från greppförsök 2. Omote/ura shihonage 3. Kote hineri 4. Omote/ura waki gatame
TSUKI WAZA: 1. Shitatsuki/agetsuki med yori ashi	KERI WAZA: 1. Yokogeri	

KATA

1. Taikyoku Shodan

TILLÄMPNINGAR HALVDISTANS /AIKI JU JUTSU

RENRAKU WAZA (kombination)	KAESHI WAZA (kontringar)	
1. Omote shihonage-hidari kote hineri 2. Ura ude osae (uke böjer sin arm)-ura kote gaeshi	1. Kote gaeshi	Omote waki gatame

TILLÄMPNINGAR SPORT JU JUTSU

RENRAKU WAZA	KAESHI WAZA		
1. Jodan uraken/maegeri	1. Gyakutsuki	Surikomi soutuken/surikomi (jodan)mawashigeri, gyakutsuki	
	2. Shitatsuki	Urauke, insida/nackhook, hizageri	
2. Ko uchi gari (cirkelrörelse)-harai goshi	3. Jodan kizamitsuki-jodan kagitsuki	Surikomi jodan soutuken, surikomi jodan uchiuke, harai goshi	
	4. Tai otoshi	Ko soto gake	
SPADE	MITTS	RÖRELSEUPPGIFT	KUMIKATAFRIGÖRINGAR
1. Surikomi mawashigeri utan instep	1. Yokogeri	1. Kumikata geiko 2. En distans-en kast (shiai)	1. Waki gatame
GUARD	Mawaru Waza, Fusegi Waza & Hikkomi Waza		
1. Ne kamae, mellandistans 2. Ne kamae, mellanbenenposition	Bänkposition: 1. Till side mount, uke trycker med armen, ude garami 2. Halvnelson, kuzure kami shiho gatame, hand nackslag, shime waza	Tori sitter i guard: 1. Kontroll 2. Mochiage-passage, till mount= juji jime= juji gatame	
Uke på mage: 1. Hö arm under ukes hö armhåla>kuzure waki gatame	Från guard: 1. Windmill sweep>Juji gatame 2. Juji jime 3. Kuzure juji jime	Från stående: Morote seoi nage, kami shihogatame=Gungmetoden, runt på mage	

TILLÄMPNINGAR SJÄLVFÖRSVAR

JIGO WAZA

AVSLUTNING & KONTROLL

Du skall avsluta ditt försvar med: *Gedan tsuki & Kamae* eller med något av kontrollgreppen (katame waza) *Ashi dori gatame eller tidigare kontrollgrepp 3-5 kyu.*

1. Grepp i två handleder bakifrån, brett, med drag	Kote hineri
2. Hårtag framifrån med drag	Direkt ude garami
3. Hårtag bakifrån med drag	Backa in, kote hineri
4. En handled bakifrån+tag om munnen, med drag	Kote hineri
5. Stryptag framifrån med tryck	Tai otoshi
6. Stryptag bakifrån med drag	Ushiro empi ate, ude garami
7. Armstrykning bakifrån	Seoi otoshi
8. Dubbelnelson med nedbrytning	Mae ukemi
9. Grepp i kläder, tätt grepp, hot	Ippon nukite, obi otoshi
10. Livtag över armarna från sidan med fart	Harai goshi
11. Mawashigeri	Nagashi gedan barai/jodan sotouke, hidari harai goshi
12. Påkslag snett uppifrån, gyaku dachi	Jodan uchiuke, harai goshi
13. Knivstick mot mage/bröst	Direkt soto kaiten ura kote gaeshi
14. Kniv, snitt mot hals/ansikte, inifrån	Direkt soto kaiten ura waki gatame
RÖRELSEUPPGIFT	RANDORI
1. Uppepade angrepp med påk	<i>1. Ne waza randori</i> <i>2. Nage waza</i> <i>3. Kumite (tsuki to keru waza)</i> <i>4. Jigo waza med och utan gi</i> <i>5. Sport ju jutsu 2-minuter</i>