



**Dokan Ryu Ju Jutsu Sweden & Dokan Ryu International
Graderingskrav 3 Dan Svart Bälte**

3 DAN SVART BÄLTE (sandan)

ALLMÄNNA KRAV:

- Min. 3 års träning
- Instruktörskurs steg 3

KIHON WAZA

NAGE WAZA: 1. Hane goshi 2. Uki otoshi 3. Uki waza 4. Yoko wakare 5. Kani basami	KANSETSU WAZA: 1. Kubi osae i rörelse 2. Kaiten nage i rörelse (från grepp) 3. Ura katsugi gatame 4. Kata otoshi från greppförsök	KERI WAZA: 1. Tobi ushiro geri, enbens 360° 2. Haisoku uchi mawashigeri
--	--	--

KATA

KATA 1. Toyama Ryu Seitei Iai (1-5) 2. Yul-Gok 3. Pal-Gwe Pal-Chang 4. Taisabaki no Kata	BUNKAI: Bunkai no Pal-Gwe Pal-Chang 1. Grepp i en handled från sidan 2. Stryptag framifrån 3. Grepp i en arm från sidan	Hazushi, yoko empi ate, uchiuke, gyakutsuki, ko uchi gari Kakiwakeuke, morote shitatsuki Shuto sotouke, kaiten ushiro empi ate
---	---	--

TILLÄMPNINGAR HALVDISTANS & AIKI JU JUTSU

RENRAKU WAZA 1. . Kote gaeshi-uki waza (i rörelse)	KAESHI WAZA 1. Omote kote gaeshi	Enhands uki waza
--	--	------------------

TILLÄMPNINGAR SPORT JU JUTSU

RENRAKU WAZA 1. Surikomi mawashigeri-ushiromawashigeri-360° tobi ushirogeri 2. Ashi barai-surikomi tobi mawashigeri 3. Ko uchi gari (cirkelrörelse)-hane goshi 4. O soto gari-yoko wakare 5. O uchi gari-uki waza	SPADE 1. Haisoku uchi mawashigeri 2. Tobi ushiromawashigeri
KAESHI WAZA	
1. O goshi 2. Harai goshi 3. Morote gari	Uki waza Kuchiki taoshi Tawara gaeshi, under ukes nacke, kuzure yoko shiho gatame, nacklås

TILLÄMPNINGAR SJÄLVFÖRSVAR

KATAME WAZA: 1. Kubi hishigi 2. Stocken (renko waza)	RÖRELSEUPPGIFT: 1. Valfri kontrollgreppskombination
JIGO WAZA	
1. Försök till stryptag framifrån 2. Kravattgrepp framifrån 3. Grepp i axeln från sidan med drag 4. Försök till livtag över armarna framifrån	Uki waza Gedan haito ate, kubi hishigi Parad/uraken ate, kani basami Shuto mawashi ate, uki otoshi
5. Jodan kagitsuki, gyakudachi	Jodan uchiuke/nackhook, hiza ate, kubi hishigi
6. Påslag från sidan backhand 7. Påslag från sidan backhand 8. Upprepade angrepp med kniv: snitt utifrån+snitt inifrån+uppercut+stick 9. Pistolhot från höften 10. Pistolhot framifrån	Morote jodan uke, hiza fumikomi/kami dori Morote jodan uke, ura katsugi gatame Försvar med jacka Pisutoru ganmen ate Kuzure kote hineri

BUKI WAZA

HANBO JUTSU	
1. Grepp i en handled underifrån framifrån	Hanbo ushiro ude garami
2. Mawashigeri	Hanbo gedan tsuki, hanbo ate mot hals, hiki otoshi
3. Mawashigeri	Hanbo morote uke, hanbo ate mot hals, o soto otoshi
JO DORI	
1. Jo shomen uchi, oi dachi	Moroteuke, utsida/ushiro taisabaki, jodan jo chokutsuki
2. Jo shomen uchi, gyaku dachi	Moroteuke, utsida, jo shiho nage
3. Jo chokutsuki, oi dachi	Moroteuke, utsida, jo kote mawashi, jo chokutsuki

RANDORI

<ol style="list-style-type: none"> 1. Jigo waza med atemi, kast, nedläggning 2. Kakari geiko 3. Nage waza 4. Kumite (tsuki to keri waza) 5. Keri waza (med kampväst) 6. Dokan kumite (knockdown shiai)
--