



Dokan Ryu Ju Jutsu Sweden & Dokan Ryu International  
Graderingskrav 3 Kyu Grönt Bälte

**3 KYU GRÖNT BÄLTE (sankyu)**

**ALLMÄNNA KRAV:**

- 2 terminer
- Tävlingsregler IJF Fighting & Dokan Kumite

**KIHON WAZA**

<b>TAISABAKI WAZA :</b> 1. Kagami 2. Tsuru ashi	<b>UKEMI WAZA:</b> 1. Otoshi ukemi	<b>NAGE WAZA:</b> 1. Ko uchi gari 2. O uchi gari 3. O goshi 4. Kubi nage
<b>KANSETSU WAZA:</b> 1. Omote ude osae i rörelse 2. Kote mawashi	<b>UKE WAZA:</b> 1. Otoshi hijuke, (mot hizageri) 2. Nagashi gedan barai/jodan sotouke (mot mawashigeri) 3. Surikomi ashibokakeuke, (mot lowkick)	<b>ATEMI WAZA:</b> 1. Jodan toho ate 2. Ushiro kin ate (mot livtag bakifrån) 3. Gedan hiza ate mot låret
<b>UCHI WAZA :</b> Med främre och bakre hand samt i jodan och chudan. 1. Yoko uraken uchi med ryck 2. Kagitsuki/surikomi kagitsuki med yori ashi	<b>KERI WAZA:</b> 1. Surikomi mawashigeri med instep 2. Gedan sune mawashigeri/uchimomogeri 3. Hizageri/hizamawashigeri	

**KATA**

<b>TACHI WAZA:</b> 1. Zenkutsu dachi	<b>TAISABAKI WAZA :</b> 1 Mawatte	<b>UKE WAZA:</b> 1. Gedan barai, zenkutsu dachi
<b>TSUKI WAZA:</b> 1. Oitsuki, zenkutsu dachi	<b>KATA:</b> 1. Taikyoku Shodan	

**TILLÄMPNINGAR SPORT JU JUTSU**

<b>RENRAKU WAZA</b>		<b>KAESHI WAZA</b>	
1. Jodan kizamitsuki-gyakutsuki-gedan sune mawashigeri		1. Gedan sune mawashigeri	Surikomi ashibo kakeuke-surikomi uchimomogeri, hizamawashigeri
2. O soto otoshi-kubi nage 3. Ko uchi gari (cirkelrörelse)-o uchi gari 4. O uchi gari-morote seoi nage (även med dubbelfattning) 5. Ippon seoi nage (uke går förbi)-ko uchi gari		2. O uchi gari 3. O goshi	Ippon seoi nage Hidari kubi nage
<b>RENRAKU TO KAESHI WAZA</b>	<b>FOCUS PADS</b>	<b>SPADE</b>	<b>MITTS</b>
1. Surikomi mawashigeri=Parad/ushiro taisabaki, gyakutsuki=Surikomi sotouke/ko uchi gari, gyakutsuki	1. Kagitsuki <b>Kombination:</b> 1. Jodan kizamitsuki-jodan gyakutsuki-surikomi jodan kagitsuki	1. Surikomi mawashigeri	1. Gedan sune mawashigeri, i par 2. Clinch/nackbrottning med hizageri <b>Kombination:</b> 1. Gyakutsuki-dubbel surikomi kagitsuki
<b>GUARD</b>		<b>Mawaru Waza</b>	
1. Ne kamae, kortdistans		<b>Från bänkposition:</b> <b>Armarna under uke, greppa arm+ben, vält över</b> 1. Kuzure mune gatame-mune gyaku 2. Kesa gatame-kata gatame eller kesa garami	<b>Uke på mage:</b> <b>In med benen under uke</b> 1. In med ett ben, vänd med hadaka jime alt. sträck fram 2. Shime waza i egen giärm (sode jime)

**TILLÄMPNINGAR SJÄLVFÖRSVAR**

<b>JIGO WAZA:</b>	
<b>AVSLUTNING &amp; KONTROLL</b>	
Du skall avsluta ditt försvar med: <b>Gedan tsuki &amp; Kamae</b> eller med något av kontrollgreppen (katame waza) <b>1. Hiza osae gatame, 2. Ude henkan gatame, 3 Kote gatame, 4. Kanuki gatame, 5. Kata osae, 6. Hiza hishigi, 7 Okuri hiza osae.</b>	
1. Försök till stryptag framifrån	Surikomi sotouke, direkt o soto osae
2. Stryptag framifrån med tryck	Kubi nage
3. Toho mot vägg	Vridning 90°/direkt kote mawashi
4. Grepp i kläder, svingslag, gyakudachi	Jodan uchiuke/surikomi uchimomogeri, direkt kote mawashi
5. Livtag under armarna framifrån	Hachi mawashi
6. Livtag under armarna bakifrån, med upplyft	Ko uchi gari
7. Krokslag mot liggande, sittande på mage	Ne kamae kortdistans, tag i ukes ben, brygga
8. Rundspark mot liggande från sidan	Morote jodan uke, ura morote gari, okuri hiza osae
9. Jodan kagitsuki, gyaku dachi, från clinch	Jodan uchiuke, kubi nage
10. Jodan kagitsuki, gyakudachi	Kagami, utsida, kata gatame
11. Mawashigeri	Nagashi gedan barai/jodan sotouke, o uchi gari
12. Påkslag snett uppifrån, gyaku dachi	Jodan uchiuke, kubi nage
<b>ANGREPP MOT 3: e PERSON</b>	
1. Slagsmålssituation, stående	O soto osae
2. Angrepp, sittande på mage	Hachi mawashi
<b>RÖRELSEUPPGIFT</b>	<b>RANDORI</b>
1. Kontroll av uke i ude osae-position med kata osae>hiji hineri>kote mawashi	1. Ne waza randori 2. Nage waza 3. Kumite (tsuki to keru waza) 4. Jigo waza med och utan gi