



**Dokan Ryu Ju Jutsu Sweden & Dokan Ryu International
Graderingskrav 4 Kyu Orange Bälte**

4 KYU ORANGE BÄLTE (yonkyu)

ALLMÄNNA KRAV:

- 1 termin,
- Tachirei (stående hälsning)-mokuso
- Kunna räkna från 1-10 på japanska

KIHON WAZA (grundtekniker)

TACHI WAZA (gardställningar): 1. Shikko dachi	UKEMI WAZA (fallteknik): 1. Mae ukemi med dämpning	NAGE WAZA (kasttekniker): 1. De ashi barai 2. Seoi nage (ippon/morote/eri)
KANSETSU WAZA (ledbrytningsteknik): 1. Omote/ura kote gaeshi med soto/uchi kaiten	UKE WAZA (parad/blockering): 1. Jodan soto uke 2. Nagashi sukuiuke (mot maegeri)	ATEMI WAZA (distractionstekniker): 1. Kin ate
TSUKI WAZA (raka slagtekniker): I chudan och jodan 1. Gyakutsuki, med yoriashi	UCHI WAZA (cirkulär slagteknik): Med bakre och främre hand 1. Yoko uraken uchi, med yoriashi	KERI WAZA (sparktekniker): 1. Surikomi maegeri, direkt från utan instep 2. Mawashigeri

TILLÄMPNINGAR SPORT JU JUTSU

RENRAKU WAZA (kombinationer)		KAESHI WAZA (kontringar)	
1. Gyakuhanmi: Surikomi ashi barai-gyakutsuki 2. Gyakuhanmi, med ryck: Surikomi jodan sotouke-tryck undan ukes framhand/jodan kizamitsuki-gyakutsuki 3. Surikomi jodan uraken-surikomi jodan sotouke/gyakutsuki-mawashigeri 4. Morote seoi nage-o soto otoshi (cirkelrörelse, eller att uke går förbi på utsidan)		1. Gyakutsuki 2. Jodan kizamitsuki, gyakuhanmi 3. Mawashigeri Surikomi sotouke, surikomi jodan uraken Surikomi jodan sotouke/gyakutsuki Direkt kizamitsuki	
SPADE	MITTS	RÖRELSEUPPGIFT	Kommentar:
1. Mawashigeri	1. Mawashigeri (haisoku, sune)	1. Gyakutsuki geiko (maai/timing)	<i>Ai hanmi & Gyaku hanmi</i>
Mawaru Waza (passer & vändningsteknik i newaza)			
Från seiza: Seiza 1. Kanukifattning/shimewaza, benvändning, <i>kesa gatame</i> >Makura gesa ggame		Tori sitter i guard: 1. Tag i obi, passage, kuzure yoko shiho gatame	
Side mount: Rörelseuppgift: Kunna skifta fasthållning under ukes frigöringsförsök		Uke på mage: Juji gatame 1. Vä arm>ukes vä armhåla, hö ben under ukes haka, mae ukemi>Juji gatame-tryck med foten Kunna Ne-Kamae, långdistans	
		Ne kamae långdistans: Slag mot liggande från stående=Greppa ukes armar, rotera, juji gatame> Juji gatame-greppa egen gikrage, "växelspaken"	

TILLÄMPNINGAR SJÄLVFÖRSVAR

JIGO WAZA (självförvarstekniker):	
AVSLUTNING & KONTROLL	
Du skall avsluta ditt försvar med: <i>Gedan tsuki & Kamae</i> eller med något av kontrollgreppen (katame waza) 1. Hiza osae gatame, 2. Ude henkan gatame, 3 Kote gatame.	
1. Grepp i två handleder bakifrån, tätt grepp	Taisabaki 180° framåt, omote kote gaeshi
2. Stryptag framifrån, med tryck	Uchi kaiten omote kote gaeshi
3. Försök till grepp i kläder	Jodan sotouke/jodan soto empi ate
4. Försök till grepp i kläder	Vä fot snett ut, greppa hö hand med vä hand, tryck ned ukes nacke med hö hand
5. Stryptag sittande på mage	Brygga, vält över
6. Armstrykning mot liggande	Seoi nage
7. Maegeri	Nagashi sukuiuke, tryck undan, kuzure ashi barai
8. Påkslag snett uppifrån, gyakudachi	Jodan uchiuke/ippon seoi nage
RANDORI (fri sparring)	
1. <i>Ne waza randori</i>	
2. Yakusoku geiko (kast varannan gång i rörelse)	
3. Kumite (tsuki to keriwaza)	
4. Jigo waza med och utan gi.	