

Sweden Ju-jitsu

Ryu



Teknikkompendium

Innehåll:

Sweden ju-jutsu ryus graderingsförfarande	Sid.3
Gradering till dangrader	Sid.3
Kihon Schema för 5kyu-1Dan	Sid.4
Kihon extra teknikbank 5kyu-1Dan	Sid.5
5kyu(gult)	Sid.6
4kyu(orange)	Sid.7
3kyu(grönt)	Sid.8
2kyu(blått)	Sid.9
1kyu(brunt)	Sid.10
1Dan(svart)	Sid.11
Högre Dangrader 2-4Dan	Sid.11

Sweden ju-jutsu ryus graderingsförfarande.

Sweden ju-jutsu ryus graderingssystem är uppbyggt på Kihon waza.

Inom Sweden ju-jutsu ryu väljer man att gradera med de tre olika inriktningarna självskydd, fighting eller Duo. Även om man alltid graderar med en samma inriktning så måste man kunna visa upp hela systemets inriktningar till 1Dan.

Graderingsexaminator skall ha högre grad än den man graderar. På klubbarna kan man gradera till och med 1kyu.

Gradering till dangrader.

Programmet till dangraden skall lämnas in till RGK 6veckor innan gradering tillsammans med inbetalning av graderingsavgiften.

Kihon waza.

<u>5kyu</u>	<u>4kyu</u>	<u>3kyu</u>	<u>2kyu</u>	<u>1kyu</u>	<u>1Dan</u>
Tachi waza Kamae Fudo dachi	Uke waza Jodan soto uke Jodan uchi uke	Tzuki waza Mawashi tzuki	Tzuki waza Empi uchi	Keri waza Ushiro mawashi geri	Hela systemet repeteras
Uke waza Chudan soto uke Chudan uchi uke Morote Jodan uke	Gedan soto uke Ukemi waza Mai ukemi med dämpning Ushiro ukemi med dämpning	Keri waza Ushiro geri Nage waza Ko uchi geri O uchi gari Ashi barai Tani otoshi Te guruma	Keri waza Ura mawashi geri Nage waza Harai goshi Tai otoshi Soto makikomi Ko uchi gake	Nage waza Tomoe nage Sasae tzuri komi ashi Uchi mata Kata guruma Ne waza Juji hiza gatame	
Ashi waza Tsuru ashi Ayumi ashi	Yoko ukemi med dämpning	Ne waza Backmount Knee on belly	Ne waza Waki gatame Kontroll i mount Kontroll av backmount	Kansetsu waza Waki gatame	
Ukemi waza Mai ukemi Ushiro ukemi Yoko ukemi	Tzuki waza Uraken Haito uchi Age tzuki	San gake jime juji jime Omoplata Passera guard utanför benen	Kansetsu waza Iriminage		
Tzuki waza Gyako tzuki Oi tzuki Kizame tzuki	Keri waza Yoko geri Nage waza O soto gari Ippon gari	Flip/vändning- räkan & lyftflipp (mot egna ryggen)			
Keri waza Mai geri Mawashi geri	Seoi nage Koshi guruma	Kansetsu waza Shihonage			
Nage waza O soto otoshi O goshi Morote Gari	Ne waza Kata gatame Kame shiho gatame Ashi gatame Passera guard mellan benen Flip vändning- räkan & saxning				
Ne waza Hon gesa gatame Mount Guard Juji gatame Mune gatame Hadaka jime	Kansetsu waza Kote mawashi Kote hineri				
Kansetsu waza Kote gaeshi Ude osae					

Kihon waza (teknikbank)

<u>5kyu</u>	<u>4kyu</u>	<u>3kyu</u>	<u>2kyu</u>	<u>1kyu</u>	<u>1Dan</u>
Tachi waza Musubi dachi Seiza	Tachi waza Zen kotsu dachi	Uke waza Nagashi uke	Tzuki waza Ushiro uraken	Tzuki waza Ushiro empi ate	
Uke waza Chudan soto uke Gedan uchi uke	Uke waza San ren uke Ura uke	Tzuki waza Shuto uchi Tettsui	Keri waza Kakato geri		
Ashi waza Taisabaki 90 Taisabaki 180	Keri waza Kin geri Kekomi	Gatame waza Shiho nage gatame Hiji gatame	Gatame waza Ude hiza gatame ashi kubi gatame		
Keri waza Hiza geri	Nage waza O soto otoshi O goshi Ko uchi gari O uchi gari		Ukemi waza Otoshi Ukemi Chugari		
Ne waza juji gatame Hadaka jime	Ne waza Yoko gatame Ushiro kesa gatame				
Atemi waza Ganmen ate Fumikomi	Gatame waza Kote mawashi				
Fugeshi waza Sprawl	gatame Kote hineri gatame				
Gatame waza Kote gaeshi gatame Ude osae gatame	Ude garami				

5kyu (Gult).

Kihon waza

Tachi waza

Kamae

Fudo dachi

Uke waza

Chudan soto uke

Chudan uchi uke

Morote Jodan uke

Ashi waza

Tsuri ashi

Ayumi ashi

Ukemi waza

Mai ukemi

Ushiro ukemi

Yoko ukemi

Tzuki waza

Gyako tzuki

Oi tzuki

Kizame tzuki

Keri waza

Mai geri

Mawashi geri

Nage waza

O soto otoshi

O goshi

Morote Gari

Ne waza

Hon gesa gatame

Mount

Guard

Juji gatame

Mune gatame

Hadaka jime

Kansetsu waza

Kote gaeshi

Ude osae

Renraku waza

3st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

3st. Valfria kontringar

Randori(väljs av examinerator).

Jigo waza randori

Fighting enligt JJIF reglemente

Duo

Ne-Waza randori

Tzuki to keri waza randori

Nage waza randori

Val av graderingstyp

Jigo waza (självskydd).

15st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

15st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

3st. ur serie A,B,C och D.

4kyu (Orange).

All kihon waza från föregående bälten

Kihon waza

Uke waza

Jodan soto uke
Jodan uchi uke
Gedan soto uke

Ukemi waza

Mai ukemi med dämpning
Ushiro ukemi med dämpning
Yoko ukemi med dämpning

Tzuki waza

Uraken
Haito uchi
Age tzuki

Keri waza

Yoko geri

Nage waza

O soto gari
Ippon gari
Seoi nage
Koshi guruma

Ne waza

Kata gatame
Kame shiho gatame
Ashi gatame
Passera guard mellan benen
Flip vändning- räkan & saxning

Kansetsu waza

Kote mawashi
Kote hineri

Renraku waza

5st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

3st. Valfria kontringar

Randori(väljs av examinerator).

Jigo waza randori
Figting enligt JJIF reglemente
Duo
Ne-Waza randori
Tzuki to keri waza randori
Nage waza randori

Val av graderingstyp

Jigo waza (självskydd).

15st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

15st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

4st. ur serie A,B,C och D.

3kyu (Grönt).

Kihon waza

All kihon waza från föregående bälten

Tzuki waza

Mawashi tzuki

Keri waza

Ushiro geri

Nage waza

Ko uchi geri

O uchi geri

Ashi barai

Tani otoshi

Te guruma

Ne waza

Backmount

Knee on belly

San gake jime

juji jime

Omoplata

Passera guard utanför benen

Flip/vändning- räkan & lyftflipp

(mot egna ryggen)

Kansetsu waza

Shihonage

Renraku waza

7st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

5st. Valfria kontringar

Randori(väljs av examinerator).

Jigo waza randori

Fighting enligt JJIF reglemente

Duo

Ne-Waza randori

Tzuki to keri waza randori

Nage waza randori

Val av graderingstyp

Jigo waza (självskydd).

20st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

20st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

5st. ur serie A,B,C och D.

2kyu (blått).

Kihon waza

All kihon waza från föregående bälten

Tzuki waza

Empi uchi

Keri waza

Ura mawashi geri

Nage waza

Harai goshi

Tai otoshi

Soto makikomi

Ko uchi gake

Ne waza

Waki gatame

Kontroll i mount

Kontroll av backmount

Kansetsu waza

Iriminage

Renraku waza

7st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

7st. Valfria kontringar

Randori(väljs av examinerator).

Jigo waza randori

Fighting enligt JJIF reglemente

Duo

Ne-Waza randori

Tzuki to keri waza randori

Nage waza randori

Val av graderingstyp

Jigo waza (självskydd).

20st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

20st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

5st. ur serie A,B,C och D.

1kyu (brunt).

Kihon waza

All kihon waza från föregående bälten

Keri waza

Ushiro mawashi geri

Nage waza

Tomoe nage

Sasae tzuri komi ashi

Uchi mata

Kata guruma

Ne waza

Juji hiza gatame

Kansetsu waza

Waki gatame

Renraku waza

7st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

7st. Valfria kontringar

Randori(väljs av examinerator).

Jigo waza randori

Fighting enligt JJIF reglemente

Duo

Ne-Waza randori

Tzuki to keri waza randori

Nage waza randori

Val av graderingstyp

Jigo waza (självskydd).

20st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

20st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

5st. ur serie A,B,C och D.

1Dan (svart)

Programmet till 1Dan skall lämnas in till RGK 6veckor innan gradering tillsammans med inbetalning av graderingsavgiften.

Kihon waza

All kihon waza från föregående bälten

Danprogram skall innehålla till största del den version eleven tidigare graderat men ett minimum av följande delar skall ingå i programmet.

Renraku waza

3st. valfria självskyddskombinationer
3st. Valfria fighting kombinationer
3st. Duo kombinationer

Kaeshi waza

3st. Valfria självskyddskontringar
3st. Valfria fighting kontringar
3st. Valfria Duo kontringar

Randori(väljs av RGK).

Jigo waza randori
Fighting enligt JJIF reglemente
Duo
Ne-Waza randori
Tzuki to keru waza randori
Nage waza randori

Val av graderingstyp

Jigo waza (självskydd).

20st tekniker(huvudinriktning)
enligt inskickat program

5st tekniker(ej huvudinriktning)
enligt inskickat program

Fighting.

20st. tekniker(huvudinriktning)
enligt inskickat program

5st tekniker (ej huvudinriktning)
enligt inskickat program

Duo.

5st. ur serie A,B,C och D.(huvudinriktning)
enligt inskickat program

1st. ur serie A,B,C och D.(ej huvudinriktning)
enligt inskickat program

2-4 Dan.

Programmet till dangraden skall lämnas in till RGK 6veckor innan gradering tillsammans med inbetalning av graderingsavgiften.