

1 KYU BRUNT BÄLTE (ikkyu) DOKAN RYU JU JUTSU

Tyngdpunkten till brunt bälte, *kardinalteknikerna*, ligger på följande grundtekniker:

1. Fotkasten/benkasten *Sasae tsurikomi ashi* och *Uchimata*
2. Rullningkastet *Soto makikomi*
3. Ledbrytningstekniken/nedläggningen *Iriminage*
4. Armläset *Ude gatame*.
5. Kata *Pinan Shodan*, introduceras.

I fighting skall eleven ha uppnått en godtagbar nivå och flyt, även när det gäller knockdown-tekniker.

Sutemi waza, offerkasttekniker, introduceras. Eleven skall i kastrandori kunna uppvisa en utvecklad kumikata och förmåga att kunna bryta motståndarens grepp i dräkten.

I jigo waza randori och självförsvar skall eleven ha uppnått en tydlig förmåga att kunna agera snabbt, kunna skifta kontrollgrepp och kunna hantera angriparen i nere på golvet/marken.

Efter godkänd gradering till brunt bälte, kan det före graderingen till svart bälte, också vara lämpligt med cross-training och eventuell gradering till:

- 3 Kyu grönt bälte Kodokan Judo eller
- 6 Kyu orange bälte Karate Do eller
- 5-6 Gup blått bälte WTF Taekwondo eller
- Vitt bälte BJJ eller
- en grundläggande Kenjutsu-träning och Iaijutsu-träning

För elever som startar klubbar utanför Honbu Dojo, så är brunt bälte en lämplig grad för en *Dojochō* (klubbledare).

1 KYU BRUNT BÄLTE (ikkyu) DOKAN RYU JU JUTSU

| | |
|---------------|--------------------------------------|
| ALLMÄNNA KRAV | Minst 3 terminers träning från 2 Kyu |
|---------------|--------------------------------------|

Tekniker, kombinationer och kontringar som är lämpliga i Dokan Kumite och knockdownfighting är markerade med röd text.

KIHON WAZA

| | |
|---|---|
| NAGE WAZA: 1. O soto gari 2. Sasae tsurikomi ashi 3. Uchi mata 4. Soto makikomi 5. Sumi gaeshi/Hikkomi gaeshi | KANSETSU WAZA: 1. Kote bineri i rörelse 2. Ura hiji gatame 3. Ura iriminage |
| UCHI WAZA: 1. Haito uchi med yori ashi | KERI WAZA: 1. Flytta bak ett steg-direkt främre mawashigeri 2. Surikomi yokogeri utan instep 3. Ushirogeri 4. Uramawashigeri |

FÖLJANDE GRUNDTEKNIKER SKALL OCKSÅ VISAS PÅ

Spade: Uramawashigeri

Mitts: Ushirogeri

Spade + Mitts: Mawashigeri/45° surikomi yokogeri i kombination utan att sätta ned benet

KATA

1. Pinan Shodan

BUNKAI:

| BUNKAI | Bunkai no Pinan Shodan |
|---------------------------|---|
| 1. Grepp i axeln bakifrån | Jodan uchiuke/maegeri |
| 2. Grepp i kläder, slag | Dubbelblock, armlås |
| 3. Grepp i kläder, slag | Dubbelblock, nackhook/tettsui otoshi uchi |

TILLÄMPNINGAR SPORT JU JUTSU

RENRAKU WAZA:

1. Surikomi jodan uraken-ushirogeri
2. Surikomi jodan uraken-gyakutsuki-jodan uramawashigeri
3. Ko uchi gari-uchimata

KAESHI WAZA:

| | |
|---------------------------------|--|
| 1. Jodan gyakutsuki | Surikomi yokogeri utan instep |
| 2. Jodan kizamitsuki-ushirogeri | Nagashi gedan barai, kuzure ashi barai |
| 3. Uchi mata | Greppa vä ben, hidari harai goshi |
| 4. Uchi mata | Uchi mata sukashi (vänster tai otoshi) |

1 KYU BRUNT BÄLTE (ikkyu) DOKAN RYU JU JUTSU

NE WAZA

Mawaru Waza & Fusegi Waza

| | |
|--|---|
| Från guard (Do osae): 1. Ude gatame | Bänkposition (Yotsunbai): 1. Vänd till side mount, uke trycker med armen→ude gatame 2. Livtag=rulla över kuzure ushiro gesa gatame |
| In med benen under uke till Back mount (Utsubuse) 3. Ura gatame 4. Okuri eri jime, vält över=Hiza tori garami | Sidoposition: 1. Jujigatame-position→kote gatame/ude gatame motsatt arm |
| Uke på mage (Utsubuse): 1. Benhalslås→juji gatame | |

KUMIKATAFRIGÖRING:

1. Ude gatame mot nackgrepp

RÖRELSEUPPGIFT:

1. Knockdown geiko
2. Kontroll av uke i jujigatame-position

TILLÄMPNINGAR SJÄLVFÖRSVAR

KATAME WAZA:

1. Okuri hiji osae (renko waza)

RÖRELSEUPPGIFT:

1. Kunna skifta mellan olika kontrollgrepp samt vända liggande

JIGO WAZA:

| | |
|--|--|
| 1. Stryptag från sidan | Yoko empi ate, ude gatame |
| 2. Försök till grepp i kläder | Sasae tsurikomi ashi |
| 3. Grepp i kragen bakifrån med drag | Jodan uchiuke/ura ate, ude gatame |
| 4. Grepp i kragen bakifrån med drag | Jodan uchiuke/ura ate (uke backar), soto makikomi |
| 5. Försök till lågt livtag framifrån | Hikkomi gaeshi |
| 6. Livtag under armarna bakifrån med upplyft | Soto makikomi |
| 7. Stryptag sittande mellan benen | Fumikomi mot höfterna, yoko taisabaki, ude gatame |
| 8. Jodan kagitsuki, gyaku dachi | Jodan uchiuke/jodan soto empi ate (uke duckar), hiza ate, hikkomi gaeshi |
| 9. Mawashigeri | Nagashi gedan barai/jodan sotouke, sasae tsurikomi ashi |
| 10. Påkslag snett uppifrån, gyaku dachi | Morote jodan uke, hiki otoshi |
| 11. Påkslag från sidan backhand | Morote jodan uke, ura hiji gatame |
| 12. Påkslag från sidan backhand | Morote jodan uke, ura iriminage |
| ANGREPP MOT 3: e PERSON | |
| 1. Slagsmålssituation, stående | Okuri hiji osae |

RANDORI

1. Nage waza
2. Jigo waza
3. Påkrandori
4. Kumite (tsuki to keri waza)
5. Sport ju jutsu