

2 DAN SVART BÄLTE (midan) DOKAN RYU JU JUTSU & SPORT JU JUTSU

Tyngdpunkten till 2 Dan, *kardinalteknikerna*, ligger på följande grundtekniker:

- Aikikastet *Ude kimenage*
- Aikikastet *Kaitennage*
- Grundsparken *Otoshigeri*
- Grundsparken *Ushiromawashigeri*

Kasttekniken utvecklas en fördjupning av ytterligare makikomi waza och hikkomi waza.

Iaijutsu, introduceras med en grundläggand kata.

Självförsvarsmässigt skall man ha uppnått en mycket god nivå, även när det gäller att försvara sig mot kniv. *Randori* innebär en större del fullkontakt.

Har man dessutom godkända grader i våra övriga Budoarter, så tilldelas man också graden *Kirikami* i *Taijutsu*.

Efter godkänd gradering till 2 Dan svart bälte, kan det före graderingen till 3 Dan svart bälte, också vara lämpligt med cross-training och eventuell gradering till:

- 1 Kyu brunt bälte Kodokan Judo eller
- 2-3 Kyu brunt bälte Karate Do eller
- 1-2 Gup rött bälte WTF Taekwondo eller
- Blått bälte BJJ eller
- en fördjupad Iaijutsu (framförallt Toyama Ryu)-och Kenjutsu-träning, samt en introduktion i Jojutsu.

2 DAN SVART BÄLTE (midan) DOKAN RYU JU JUTSU & SPORT JU JUTSU

ALLMÄNNA KRAV	Minst 2 års träning sedan 1 Dan <i>Instruktörskurs steg 2</i>
---------------	--

KIHON WAZA

NAGE WAZA: 1. Okuri ashi barai 2. Sode tsurikomi goshi 3. Kata guruma 4. <i>Ko uchi makikomi</i> 5. <i>O uchi makikomi</i> 6. <i>Seoi makikomi</i>	KANSETSU WAZA: 1. <i>Ude kimenage i rörelse</i> 2. <i>Iriminage från greppförsök</i> 3. <i>Koshinage i rörelse</i> 4. Kaitennage 5. Tenchinage
UCHI WAZA: 1. Shutouchi från kamae	KERI WAZA: 1. <i>Tobi mawashigeri</i> 2. <i>Tobi ushirogeri</i> 3. <i>Surikomi uramawashigeri utan instep</i> 4. Otoshigeri/surikomi otoshigeri 5. Ushiromawashigeri

FÖLJANDE GRUNDTEKNIKER SKALL OCKSÅ VISAS PÅ

- Spade:** 1. Otoshigeri
2. Ushiromawashigeri
3. Kontring: Surikomi mawashigeri=Ushiromawashigeri
- Mitts:** 1. Tobi ushirogeri

KATA

1. Pinan Godan
2. Grundläggande Iaijutsu: Hon-Iai

TILLÄMPNINGAR HALVDISTANS & AIKI JU JUTSU

RENRAKU WAZA:

1. Ura kote gaeshi-tenchinage (i rörelse)
2. Ippon seoi nage (uke hand mot höften)-kote hineri-kaitennage

KAESHI WAZA:

1. Omote kote gaeshi	Ude kimenage
2. Omote shiho nage	Kote hineri-kaitennage

TILLÄMPNINGAR SPORT JU JUTSU

Kombinationer och kontringar som är lämpliga i Dokan Kumite och knockdown är markerade med röd text.

RENRAKU WAZA:

1. Kizamitsuki-surikomi jodan uramawashigeri
2. Surikomi jodan uraken-gyakutsuki-koshinage
3. Surikomi mawashigeri-ushiromawashigeri
4. Surikomi mawashigeri-tobi mawashigeri
5. Surikomi otoshigeri-gedan sune mawashigeri
6. Ko uchi gari-hiza kata guruma
7. Ippon seoi nage-okuri ashi barai
8. Ippon seoi nage-ko uchi makikomi

KAESHI WAZA:

1. <u>Gedan sune mawashigeri</u>	<u>Sune uke-surikomi uchimomogeri-ushiromawashigeri</u>
----------------------------------	---

2 DAN SVART BÄLTE (midan) DOKAN RYU JU JUTSU & SPORT JU JUTSU

NE WAZA: Mawaru Waza

Från ne kamae långdistans: 1. Omoplata sweep 2. Leg trap sweep	Från guard (Do osae): 1. Ashi sankaku garami
Tori sitter i guard: 1. Ashi kubi hishigi 2. Ushiro kata ashi hishigi 3. Open the guard standing	

HIKKOMI WAZA:

1. Yoko uchi mata-sobi hishigi
2. Kuzure kata guruma makikomi

RENRAKU TO KAESHI WAZA

Sanbonme

Tori: Hidari surikomi otoshigeri

Uke: Ushiro taisabaki-jodan mawashigeri

Tori: Surikomi uchimomogeri

TILLÄMPNING SJÄLVFÖRSVAR

KATAME WAZA (RENKO WAZA):

1. Ude kote gatame

JIGO WAZA:

1. Grepp i två handleder bakifrån, brett, med drag	Kote hineri, kaitennage
2. Försök till stryptag framifrån	Sode tsurikomi goshi
3. Stryptag framifrån med fart, försök till nedpressning	Hiji sutemi
4. Armstrykning bakifrån med neddragning	Seoi makikomi
5. Kravattgrepp från sidan med neddragning	Yoko guruma
6. Grepp om nacken, hizageri	Otoshi hijiuke, o uchi makikomi
7. Hizageri, omvänt livtag framifrån	Kuzure kata guruma makikomi
8. Jodan kagitsuki, gyaku dachi	Jodan uchiuke, seoi makikomi
9. Maegeri	Gedan soutuuke/surikomi gedan sune mawashigeri, utsida, hadaka jime
10. Jodan ushiromawashigeri	Jodan uchiuke, utsida, kuzure ashi barai
11. Påkslag från sidan backhand	Jodan uchiuke, ude kimenage
12. Kniv, snitt mot ansikte utifrån	Jodan gaiwan uchiuke/jodan shuto uchi, ude garami
13. Upprepade angrepp med kniv: snitt utifrån, snitt inifrån, uppercute, stick framifrån	Gaiwanuke, urauke, försöka bryta in med atemi och att ta kontroll över uke
14. Två motståndare, armtag från sidan	Okuri kami dori, atama ate, bakåtfällning

RÖRELSEUPPGIFT:

1. Två stycken försvarar sig mot en motståndare med kniv

BUKI WAZA

HANBO JUTSU:

1. Knivhugg uppiifrån	Takeuke/hanbo ate mot biceps, hanbo ude garami
-----------------------	--

RANDORI

1. Jigo waza
2. Kakari geiko
3. Nage waza
4. Kumite (knockdown)
5. Sport Ju Jutsu i 2x2 min
6. Dokan kumite