

3 DAN SVART BÄLTE (sandan) DOKAN RYU JU JUTSU & SPORT JU JUTSU

Vid 3 Dan så skall man behärska de flesta av stilens grundtekniker och tillämpningar.

I Buki waza så introduceras *Jodori*.

Graderingens fighting-del är starkt betonad och innebär en del fullkontakt.

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

Efter godkänd gradering till 3 Dan svart bälte, kan det före graderingen till 4 Dan svart bälte, också vara lämpligt med cross-training och eventuell gradering till:

- 1 Dan svart bälte Kodokan Judo eller
- 1 Kyu brunt bälte och 1 Dan svart bälte Karate Do eller
- 1 Dan svart bälte WTF Taekwondo eller
- en mer avancerad BJJ-träning eller
- *En-Shukai Toyama Ryu*
- en fördjupad Iaijutsu (framförallt Toyama Ryu)-, Kenjutsu- och Jo Jutsuträning. Dessutom en ytterligare introduktion i olika *Koryu kata*.

3 DAN SVART BÄLTE (sandan) DOKAN RYU JU JUTSU & SPORT JU JUTSU

ALLMÄNNA KRAV	Minst 3 års träning sedan 2 Dan <i>Instruktörskurs steg 3</i>
---------------	--

KIHON WAZA

NAGE WAZA: 1. Hane goshi 2. Uki otoshi 3. Uki waza 4. Yoko wakare 5. Kani basami	KANSETSU WAZA: 1. Kubi osae i rörelse 2. Kaitennage i rörelse 3. Ura katsugi gatame 4. Kata otoshi från greppförsök
KERI WAZA: 1. Tobi ushirogeri, enbens 360° 2. Haisoku uchi mawashigeri	

FÖLJANDE GRUNDTEKNIKER SKALL OCKSÅ VISAS PÅ

- Spade:**
1. Haisoku uchi mawashigeri
 2. Tobi ushiromawashigeri

KATA

1. Happo Renshu no Kata
2. Kushanku eller Koryo

BUNKAI:

- 3 st. valfria bunkai ur Kushanku eller Koryo

TILLÄMPNINGAR HALVDISTANS & AIKI JU JUTSU

RENRAKU WAZA:

1. Ura kote gaeshi-uki waza (i rörelse)

KAESHI WAZA:

1. Omote kote gaeshi	Enhands uki waza
----------------------	------------------

TILLÄMPNINGAR SPORT JU JUTSU

RENRAKU WAZA:

1. Surikomi mawashigeri-ushiromawashigeri-360° tobi ushirogeri
2. Ashi barai-surikomi tobi mawashigeri
3. Ko uchi gari-hane goshi
4. O soto gari-yoko wakare
5. O uchi gari-uki waza

KAESHI WAZA:

1. O goshi	Uki waza
2. Morote gari	Tawara gaeshi, under ukes nacke, nacklås

3 DAN SVART BÄLTE (sandan) DOKAN RYU JU JUTSU & SPORT JU JUTSU

TILLÄMPNINGAR SJÄLVFÖRSVAR

KATAME WAZA:

1. Kubi hishigi
2. Stocken (renko waza)

RÖRELSEUPPGIFT:

1. En valfri kontrollgreppskombination

JIGO WAZA:

1. Kravattgrepp framifrån	Gedan haito ate, kubi hishigi
2. Grepp i axeln från sidan med drag	Uraken ate, kani basami
3. Försök till livtag över armarna framifrån	Shuto mawashi ate, uki otoshi
4. Jodan kagitsuki, gyakudachi	Jodan uchiuke/nackhook, hiza ate, kubi hishigi
5. Påkslag från sidan backhand	Morote jodan uke, ura katsugi gatame
6. Upprepade angrepp med kniv: snitt utifrån+snitt inifrån+uppercut+stick	Försvar med jacka
7. Pistolhot från höften	Pisutoru ganmen ate
8. Pistolhot framifrån	Kuzure kote hineri

BUKI WAZA

HANBO JUTSU:

1. Grepp i en handled framifrån, underifrån	Hanbo ushiro ude garami
2. Mawashigeri	Hanbo gedan tsuki, hanbo ate mot hals, hiki otoshi
3. Mawashigeri	Hanbo morote uke, hanbo ate mot hals, o soto otoshi

JO DORI:

1. Jo shomen uchi, oi dachi	Moroteuke, utsida/ushiro taisabaki, jodan jo chokutsuki
2. Jo shomen uchi, gyaku dachi	Moroteuke, utsida, jo shiho nage, jo shomen uchi
3. Jo chokutsuki, oi dachi	Moroteuke, utsida, jo kote mawashi, jo chokutsuki

RANDORI

1. Jigo waza med atemi, kast, nedläggning
2. Kakari geiko
3. Nage waza
4. Kumite (tsuki to keru waza)
5. Dokan Kumite (knockdown shiai)