

### 3 KYU GRÖNT BÄLTE (sankyu) DOKAN RYU JU JUTSU

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

- Fotkasttekniken/mejningen ***Ko uchi gari***
- Nackkastet ***Kubinage***
- Ledbrytningstekniken ***Kote mawashi***
- Grundslaget ***Oi tsuki***
- Grundsparken ***Lowkick***

För första gången introduceras kata med ***Taikyoku Shodan***.

I newaza så introduceras *Shime waza*, halslätstekniker.

Eleven skall på den här nivån fått en alltmer flytande Sport Ju Jutsu, med en förmåga att kunna växla mellan de olika fighting-distanserna. Vår *Dokan Kumite*, fullkontakts Sport Ju Jutsu, introduceras med en inläring av knockdowntekniker.

I jigowaza randori och självförsvar, skall eleven ha utvecklat ett flyt och en förmåga att kunna integrera atemi waza och snabbt kunna växla till kontroll av angriparen.

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

- *8 Kyu vitt bälte Karate Do* eller
- *8 Gup grönt bälte WTF Taekwondo* eller
- en grundläggande BJJ-träning

Den elev som har visat fallenhet och intresse av att instruera, kan vid grönt bälte börja som *Instruktörsaspirant* och så småningom gå vår *Grundkurs för Instrukörer*.

## 3 KYU GRÖNT BÄLTE (sankyu) DOKAN RYU JU JUTSU

ALLMÄNNA KRAV	2 terminers träning sedan 4 Kyu Tävlingsregler <i>Sport Ju Jutsu</i> & <i>Dokan Kumite</i>
---------------	---

### KIHON WAZA (grundtekniker)

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

<b>TAISABAKI WAZA:</b> 1. Kagami 2. Tsuru ashi 3. Mawatte	<b>UKEMI WAZA:</b> 1. Otoshi ukemi
<b>NAGE WAZA:</b> 1. Ko uchi gari 2. O uchi gari 3. O goshi 4. Kubi nage	<b>KANSETSU WAZA:</b> 1. <i>Omote ude osae i rörelse</i> 2. Kote mawashi
<b>UKE WAZA:</b> 1. Otoshi hijiuke (mot hizageri) 2. Nagashi gedan barai/jodan sotouke (mot mawashigeri) 3. <b>Sune uke (mot lowkick)</b> 4. Jodan uke, zenkutsu dachi (ido geiko) 5. Gedan barai, zenkutsu dachi (ido geiko)	<b>TSUKI WAZA (rak slagteknik):</b> 1. Oitsuki, zekutsu dachi (ido geiko) 2. <i>Gyakutsuki, zenkutsu dachi (ido geiko)</i>
<b>UCHI WAZA:</b> 1. <i>Yoko uraken uchi med ryck</i> 2. Kagitsuki/surikomi kagitsuki med yori ashi	<b>KERI WAZA:</b> 1. <i>Surikomi mawashigeri med instep</i> 2. <b>Gedan sune mawashigeri/uchimomogeri</b> 3. <b>Hizageri/hizamawashigeri</b>

### FÖLJANDE GRUNDTEKNIKER SKALL OCKSÅ VISAS PÅ

**Focus pads:** Kagitsuki

**Spade:** Surikomi mawashigeri

**Mitts:**  
1. **Gedan sune mawashigeri, i par**  
2. **Clinch/nackbrottning med hizageri**  
3. **Gyakutsuki och dubbel surikomi kagitsuki i kombination**

### KATA

1. Taikyoku Shodan

### TILLÄMPNINGAR SPORT JU JUTSU

#### RENRAKU WAZA

1. **Kizamitsuki-gyakutsuki-gedan sune mawashigeri**  
2. O soto otoshi-kubi nage  
3. Ko uchi gari-o uchi gari  
4. Ippon seoi nage (uke går förbi)-ko uchi gari

#### KAESHI WAZA

1. <b>Gedan sune mawashigeri</b>	<b>Sune uke-surikomi uchimomogeri, hizageri</b>
2. O uchi gari	Ippon seoi nage
3. O goshi	Hidari kubi nage

#### RENRAKU TO KAESHI WAZA

##### *Ipponme*

Tori: Surikomi mawashigeri

Uke: Parad/ushiro taisabaki, gyakutsuki

Tori: Surikomi sotouke/ko uchi gari, gyakutsuki

## 3 KYU GRÖNT BÄLTE (sankyu) DOKAN RYU JU JUTSU

### NE WAZA

#### Mawaru Waza

<b>Från bänkposition (Yotsunbai):</b> <b>Armarna under uke, greppa arm+ben eller armen, vält över till Side mount</b> 1. Kuzure mune gatame-mune gyaku 2. Kesa gatame-kata gatame eller kesa garami	<b>Uke på mage: In med benen under uke till Back mount (Utsubuse)</b> 1. Vänd med hadaka jime alt. sträck fram 2. Sode jime
--	---

### TILLÄMPNINGAR SJÄLVFÖRSVAR

<b>AVSLUTNING &amp; KONTROLL</b> Du skall avsluta Ditt försvar med: <b>Gedan tsuki &amp; Kamae</b> eller med något av kontrollgreppen (katame waza):	1. <i>Hiza osae gatame</i> 2. <i>Ude henkan gatame</i> 3. <i>Kote gatame</i> 4. <i>Kannuki gatame</i> 5. <i>Hiza hishigi</i> 6. <i>Okuri hiza osae.</i>
Du skall kunna integrera följande <b>Atemi waza</b> i både Ditt försvar och under randori:	1. <i>Hira te uchi</i> 2. <i>Toho ate</i> 3. <i>Nakadaka ippon ken</i> 4. <i>Kin ate</i> 5. <i>Ushiro kin ate (mot livtag bakifrån)</i> 6. <i>Gedan hiza ate mot låret.</i>

### JIGO WAZA (självförsvarstekniker)

1. Försök till stryptag framifrån	Surikomi sotouke, o soto osae
2. Stryptag framifrån med tryck	Kubi nage
3. Toho mot vägg	Vridning 90°/kote mawashi
4. Grepp i kläder, svingslag, gyakudachi	Jodan uchiuke/surikomi uchimomogeri, kote mawashi
5. Livtag under armarna framifrån	Hachi mawashi med hira te uchi eller nakadaka ippon ken
6. Livtag under armarna bakifrån, med upplyft	Ushiro kin ate, ko uchi gari
7. Krokslag mot liggande, sittande på mage	Ne kamae kortdistans, tag i ukes ben, brygga
8. Rundspark mot liggande från sidan	Morote jodan uke, ura morote gari, kontrollgrepp
9. Jodan kagitsuki, gyaku dachi, från clinch	Jodan uchiuke, kubi nage
10. Jodan kagitsuki, gyakudachi	Kagami, utsida, kata gatame
11. Mawashigeri	Nagashi gedan barai/jodan sotouke, o uchi gari
12. Påkslag snett uppifrån, gyaku dachi	Jodan uchiuke, kubi nage

### RÖRELSEUPPGIFT:

1. Kontroll av uke i ude osae-position med kata osae→hiji hineri→kote mawashi

### RANDORI

1. *Ne waza randori*
2. *Nage waza*
3. *Kumite (tsuki to keri waza)*
4. *Jigo waza med och utan gi*