

## 4 DAN SVART BÄLTE (yondan) DOKAN RYU JU JUTSU

<b>ALLMÄNNA KRAV</b>	Minst 4 års träning sedan 3 Dan. Ha gått samtliga våra instruktörsutbildningar
----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

### TEKNIKANALYS

Teknikanalys av en valfri grundteknik. Denna skall innefatta något om teknikens:

- Historia
- Bakgrund
- Användningsområden.

Ge exempel på träningsmetodik och utveckling av tekniken. Ge exempel på åtminstone 3 st. tillämpningar (t.ex. kombination, kontrung, jigo waza).

### KIHON WAZA

<b>NAGE WAZA:</b> 1. <i>O soto guruma</i> 2. <i>Hane makikomi</i> 3. <i>O guruma</i> 4. <i>Kata ashi dori sumi gaeshi</i>	<b>KANSETSU WAZA:</b> 1. <i>Kaitennage från greppförsök</i> 2. <i>Aiki koshinage</i>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

### KATA

1. Wanshu
2. Shoden no Kata (1-3): Ipponme-Sanbonme

### TILLÄMPNINGAR I RENRAKU & KAESHI WAZA

#### RENRAKU WAZA:

1. Ko uchi gari -kata ashi dori sumi gaeshi
2. Ko uchi gari-hane makikomi
3. O guruma-kani basami
4. Ura kote gaeshi (i rörelse)-o soto guruma
5. Omote tenchinage-maegeri-juji garami

#### KAESHI WAZA:

1. Tsurigoshi	Hiza otoshi
2. Harai goshi	Kuchiki taoshi (höger hand greppar pendelbenet)
3. Ura iriminage	Hidari kote hineri-o guruma

#### HIKKOMI WAZA:

1. Ude gaeshi

## 4 DAN SVART BÄLTE (yondan) DOKAN RYU JU JUTSU

### TILLÄMPNINGAR SJÄLVFÖRSVAR

#### KATAME WAZA:

1. Ura kubi hishigi

#### JIGO WAZA:

1. Försök till stryptag framifrån	Morote jodan uke, aiki koshinage
2. Stryptag framifrån	Hasamiuke/ganmen ate, juji garami
3. Försök till grepp i kläder	Kaitennage
4. Livtag under armarna framifrån med upplyft	Uchi hiza hishigi
5. Jodan kagitsuki	Jodan uchiuke/jodan soto empi ate (uke duckar), kata ashi dori sumi gaeshi
6. Maegeri	Gedan soutuken/surikomi gedan sune mawashigeri, utsida, kaiten o soto gari
7. Jodan ushiromawashigeri	Jodan uchiuke, utsida, svep bakifrån insidan med ushiro o uchi gari (uke landar på magen), benlås
8. Påkslag från sidan, backhand	Morote jodan uke, ude gaeshi
9. Påkslag från sidan backhand	Morote jodan uke, ura kubi hishigi

#### BUKI WAZA

#### HANBO JUTSU:

1. Jodan gyakutsuki	Morote hanbouke, utsida, hanbo do osae
2. Krokslag	Takeuke/hanbo ate mot biceps, underhook, armlås

#### JO DORI:

1. Jo shomen uchi, oi dachi	Moroteuke, soto kaiten, jo iriminage/kokyo ho
2. Jo chokutsuki, oi dachi	Moroteuke, insida, jo kokyonage

#### RANDORI

1. Tantodori
2. *Jigo waza med atemi, kast, nedläggning*