

4 KYU ORANGE BÄLTE (yonkyu) DOKAN RYU JU JUTSU

Själva tyngdpunkten till orange bälte, kardinalteknikerna, ligger på följande grundtekniker:

- Förbättrad skicklighet i *Ukemi waza* (falltekniken)
- Skulderkasttekniken *Seoinage*
- Ledbrytningstekniken *Kote gaeshi*



- Grundsparken *Mawashigeri*



- Armlåset *Juji gatame*.

Eleven skall ha börjat få en mer flytande jigo waza randori och ha lärt sig så pass mycket fighting-teknik, så att han/hon kan delta på sin första nybörjartävling.

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

- 5 Kyu gult bälte Kodokan Judo eller
- 9 Gup gult bälte WTF Taekwondo eller
- en grundläggande BJJ-träning

4 KYU ORANGE BÄLTE (yonkyu) DOKAN RYU JU JUTSU

ALLMÄNNA KRAV	1 termins träning sedan 5 Kyu <i>Tachirei</i> (stående hälsning)-mokuso Kunna räkna från 1-10 på japanska
----------------------	---

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

KIHON WAZA (grundtekniker)

TACHI WAZA (gardställningar): 1. Shiko dachi 2. Zenkutsu dachi	UKEMI WAZA (fallteknik): 1. Mae ukemi med dämpning
NAGE WAZA (kasttekniker): 1. De ashi barai 2. Seoi nage (ippon/morote/eri)	KANSETSU WAZA (ledbrytningsteknik): 1. Omote/ura kote gaeshi
UKE WAZA (blockeringar): 1. Jodan soto uke 2. Nagashi sukuiuke (mot maegeri)	TSUKI WAZA (raka slagteknik): 1. <i>Gyakutsuki, med yoriashi</i>
UCHI WAZA (cirkulär slagteknik): 1. Yoko uraken uchi, med yoriashi	KERI WAZA (sparktekniker): 1. <i>Surikomi maegeri, utan instep</i> 2. Mawashigeri

FÖLJANDE GRUNDTEKNIKER SKALL OCKSÅ VISAS PÅ

Spade: Mawashigeri (haisoku)

Mitts: Mawashigeri (sune)



Mawashigeri på mitts

TILLÄMPNINGAR SPORT JU JUTSU

RENRAKU WAZA (kombinationer)

1. Gyakuhanmi: Surikomi ashi barai-gyakutsuki
2. Gyakuhanmi: Surikomi jodan sotouke-tryck undan ukes framhand/jodan kizamitsuki-gyakutsuki
3. Surikomi jodan uraken-gyakutsuki-mawashigeri
4. Morote seoi nage-o soto otoshi

KAESHI WAZA (kontringar)

1. Gyakutsuki 2. Jodan kizamitsuki, gyakuhanmi 3. Mawashigeri	Surikomi sotouke, surikomi jodan uraken Surikomi jodan sotouke/gyakutsuki Kizamitsuki
---	---

Kommentar: *Förstå skillnaden mellan Ai hanmi & Gyaku hanmi*

RÖRELSEUPPGIFT

1. Gyakutsuki geiko (maai/timing)

4 KYU ORANGE BÄLTE (yonkyu) DOKAN RYU JU JUTSU

NE WAZA

1. Kunna Ne-Kamae, långdistans

Mawaru Waza (passer & vändningsteknik) & Fusegi waza (frigöringar)

Ne kamae långdistans: 1. Slag mot liggande från stående=Greppa ukes armar, rotera, juji gatame→greppa egen gikrage, ”växelspaken”	Från seiza: 1. Kannukifattning/shimewaza, benvändning, <i>kesa gatame</i> →Makura gesa gatame
Tori sitter i guard (Do osae): 1. Grepp i obi, passage, yoko shiho gatame	Uke på mage: Juji gatame 1. Vä arm→ukes vä armhåla, hö ben under ukes haka, mae ukemi→Juji gatame-tryck med foten

Rörelseuppgift:

Att från side mount kunna skifta fasthållning under ukes frigöringsförsök

TILLÄMPNINGAR SJÄLVFÖRSVAR

AVSLUTNING & KONTROLL Du skall avsluta Ditt försvar med: Gedan tsuki & Kamae eller med något av kontrollgreppen (katame waza):	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Hiza osae gatame</i> 2. <i>Ude henkan gatame</i> 3. <i>Kote gatame</i>
Du skall kunna integrera följande Atemi waza i både Ditt försvar och under randori:	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ganmen ate (mot grepp)</i> 2. <i>Jodan soto empi ate</i>

JIGO WAZA (självförvarstekniker)

1. Grepp i två handleder bakifrån, tätt grepp 2. Stryptag framifrån, med tryck 3. Försök till grepp i kläder 4. Försök till grepp i kläder	Taisabaki 180° framåt, omote kote gaeshi Omote kote gaeshi Jodan sotouke/jodan soto empi ate Vä fot snett ut, nackhook, soto kaiten taisabaki
5. Stryptag sittande på mage 6. Armstrykning mot liggande	Brygga, vält över Seoi nage
7. Maegeri	Nagashi sukuiuke, kuzure ashi barai
8. Påkslag snett uppifrån, gyakudachi	Jodan uchiuke/ippon seoi nage

RANDORI (fri sparring)

1. *Ne waza randori*
2. Yakusoku geiko (kast varannan gång i rörelse)
3. Kumite (tsuki to keriwaza)
4. Jigo waza med och utan gi