

1 DAN SVART BÄLTE (shodan) DOKAN RYU JU JUTSU & SPORT JU JUTSU

Tyngdpunkten till 1 Dan, *kardinalteknikerna*, ligger på följande grundtekniker:

- Kontringskastet *Te guruma*
- Kastet *Koshinage*
- Halsläset *Sankaku jime*.

Eleven skall kunna uppvisa en hög kvalité vid test av alla föregående grundtekniker. Offerkasttekniken skall vara utvecklad. Aikijutsu-tillämpningarna skall utföras i en bra rytm och med en väl utvecklad taisabaki. Ne wazan domineras helt av att kunna bredda sin halsläsrepertoar. Övergången till tranportgrepp vid jigo waza skall kunna visas.

Buki waza introduceras med en grundläggande *Hanbo Jutsu*.

En större del av 1 Dangraderingen åtgår *randori-delen*. Här skall elevens fighting spirit, skickligheten i fighting-och självförsvar sättas på prov, till viss del med tillåten fullkontakt.

Elever som har gått vår instruktörsutbildning tilldelas vid godkänd gradering instruktörslicensen *Menkyo Shoden*. Har man dessutom godkända grader i våra övriga Budoarter, så tilldelas man också graden *Okuiri i Taijutsu*.

Efter godkänd gradering till 1 Dan svart bälte, kan det före graderingen till 2 Dan svart bälte, också vara lämpligt med cross-training och eventuell gradering till:

- 2 Kyu blått bälte Kodokan Judo eller
- 5 Kyu grönt och 4 Kyu blått bälte Karate Do eller
- 3-4 Gup rött bälte WTF Taekwondo eller
- Blått bälte BJJ eller
- en fördjupad Iaijutsu-och Kenjutsu-träning

1 DAN SVART BÄLTE (shodan) DOKAN RYU JU JUTSU & SPORT JU JUTSU

ALLMÄNNA KRAV	Minst 3 terminers träning sedan 1 Kyu, lägsta ålder 18 år <i>Grundkurs för instruktörer</i>
---------------	--

KIHON WAZA

NAGE WAZA: 1. Te guruma 2. Tani otoshi 3. Tomoe nage 4. Yoko gake	KANSETSU WAZA: 1. Mae otoshi i rörelse 2. Omote shibonage i rörelse 3. Ushiro ude garami 4. Koshinage
KERI WAZA: 1. Surikomi mawashigeri utan instep 2. Surikomi uramawashigeri med instep	

FÖLJANDE GRUNDTEKNIKER SKALL OCKSÅ VISAS PÅ

- Spade:**
1. Kaiten surikomi mawashigeri (tornado)
 2. Surikomi jodan uramawashigeri/jodan mawashigeri (samma ben) i kombination

KATA

1. Pinan sandan

BUNKAI:

BUNKAI	Bunkai no Pinan Sandan
1. Grepp i en handled framifrån, diagonalt 2. Livtag över armarna bakifrån	Taisabaki 360°, surikomi yoko uraken uchi, oitsuki Ushiro empi ate/ushiro kagitsuki
3. Oi tsuki	Koteuke, soto kaiten med armlås/ushiro empi ate

TILLÄMPNINGAR HALVDISTANS & AIKI JU JUTSU

RENRAKU WAZA:

1. Omote shiho nage-koshinage (i rörelse)
2. Hiji gatame-ude garami

TILLÄMPNINGAR SPORT JU JUTSU

RENRAKU WAZA:

1. Surikomi jodan uraken uchi- surikomi jodan mawashigeri-gyakutsuki
2. Surikomi mawashigeri/surikomi jodan mawashigeri (fotjab)
3. Ashi barai-surikomi jodan mawashigeri

KAESHI WAZA:

1. O goshi	Tani otoshi
2. O goshi	Ushiro goshi
3. Harai goshi	Te guruma

RENRAKU TO KAESHI WAZA

Nihonme

- Tori: O uchi gari
Uke: Ippon seoi nage
Tori: Te guruma

RÖRELSEUPPGIFT:

1. Kumikatafrigöringar, randorimässigt

1 DAN SVART BÄLTE (shodan) DOKAN RYU JU JUTSU & SPORT JU JUTSU

NE WAZA

Mawaru Waza & Fusegi Waza

Från guard (Do osae): 1. Sankaku jime 2. Do jime & Sankaku do jime 3. Uke tar Tsukkomi jime=Hiza gatame	Bänkposition (Yotsunbai): In med benen under uke 1. Kata ha jime, vält över Jigoku-ingång 2. Jigoku jime→kata ha jime Framifrån: 3. Kote mawashi-kaeshi jime
Uke på mage (Utsubuse): 1. Ushiro morote jime 2. Koshi jime	

TILLÄMPNINGAR SJÄLVFÖRSVAR

KATAME WAZA (RENKO WAZA):

1. Kuzure ude guruma
2. Kote dori

RÖRELSEUPPGIFT:

1. Renko waza (transportövning)

JIGO WAZA:

1. Försök till stryptag framifrån	Mae otoshi
2. Stryptag mot liggande, sittande mellan benen	Ne kamae, mellandistans, yoko taisabaki/soto empi ate, hiza gatame
3. Krokslag mot liggande, sittande mellan benen	Ne kamae, mellandistans, dojime/sankaku do jime
4. Jodan kagitsuki, gyaku dachi	Kagami, utsida, ura te guruma
5. Shitatsuki, gyaku dachi	Urauke/nackhook, kuzure ude guruma
6. Maegeri	Nagashi gedan barai, koshinage
7. Försök till knivattack, drag inifrån	Främre osaeuke, kuzure ude guruma, kuzure kote gatame
8. Knivstick i trängt läge	Gaiwan urauke/nackhook, hizageri, kuzure ude guruma
ANGREPP MOT 3: e PERSON	
1. Slagsmålssituation, stående	Kata ha jime

BUKI WAZA

HANBO JUTSU:

1. Grepp i en handled framifrån	Vik över, hanbo kote hishigi
2. Jodan gyakutsuki	Hanboparad, utsida, hanbo ate, hanbo hadaka jime
3. Maegeri	Hanbo gedan barai, hanbo ate, hanbo ura morote gari
4. Kniv, snitt mot hals/ansikte utifrån	Kakeuke/hanbo ate mot biceps, hanbo ate mot knivhand, maai

RANDORI

1. Jigo waza med atemi, kast, nedläggning
2. Randori stående mot liggande med självförsvarsnewaza
3. Påkrandori
4. Ne waza to tsuki waza (combat ne waza)
5. Nage waza
6. Kumite (tsuki to keru waza)
7. Shiai (sport ju jutsu) 2x2 min
8. Kumite (knockdown)
9. Dokan Kumite