

2 KYU BLÅTT BÄLTE (nikyu) DOKAN RYU JU JUTSU

Själva tyngdpunkten till blått bälte, *kardinalteknikerna*, ligger på följande grundtekniker:

- Höftkastet *Harai goshi*
- Ledbrytningstekniken *Kote hineri*
- Grundsparken *Yokogeri*



- I kata *Taikyoku Shodan*, skall man ha kunnat utveckla en klart högre kata-nivå, än till grönt bälte.

Taisabaki-tekniken skall vara så pass naturlig, så att det blir en rytm i *Aiki Ju Jutsu*-tillämpningarna.

Eleven skall på den här nivån ha utvecklat en förmåga att i *newaza* naturligt kunna göra positionsbyten, kunna skifta mellan olika fasthållningar, armlås och halslås.

I *nage waza* och randori skall eleven ha utvecklat en kombinationsförmåga och ha en klar förståelse för vikten av kumikata.

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

- 4 Kyu orange bälte Kodokan Judo eller
- 7 Kyu gult bälte Karate Do eller
- 7 Gup grönt bälte WTF Taekwondo eller
- Vitt bälte BJJ eller
- en grundläggande Kobujutsu/vapenträning

Den elev som har varit aktiv som Instruktörsaspirant och gått vår Grundkurs för Instruktörer, kan på den här nivån börja som *Klubbinstruktör* och på sikt börja ta ansvar för en egen nybörjargrupp.

2 KYU BLÅTT BÄLTE (nikyu) DOKAN RYU JU JUTSU

ALLMÄNNA KRAV	2 terminers träning sedan 3 Kyu <i>Hanka fuza/keka fuza (halvlotus/hellotus)</i>
----------------------	---

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

KIHON WAZA

UKEMI WAZA: 1. Chugaeri	NAGE WAZA: 1. Harai goshi 2. Tai otoshi 3. <i>Seoi otoshi</i> 4. Ko soto gake
KANSETSU WAZA: 1. <i>Ura kote gaeshi från greppförsök</i> 2. Omote/ura shihonage 3. Kote hineri 4. Omote/ura waki gatame	TSUKI WAZA: 1. <i>Shitatsuki/agetsuki</i>
KERI WAZA: 1. Yokogeri	

FÖLJANDE GRUNDTEKNIKER SKALL OCKSÅ VISAS PÅ

Spade: Surikomi mawashigeri utan instep
Mitts: Yokogeri

KATA

1. *Taikyoku Shodan*

TILLÄMPNINGAR HALVDISTANS & AIKI JU JUTSU

RENRAKU WAZA:

- Omote shihonage-hidari kote hineri
- Ura ude osae (uke böjer sin arm)-ura kote gaeshi

KAESHI WAZA:

1. Kote gaeshi	Omote waki gatame
----------------	-------------------

TILLÄMPNINGAR SPORT JU JUTSU

RENRAKU WAZA:

- Jodan uraken/maegeri
- Ko uchi gari-harai goshi

KAESHI WAZA:

1. Gyakutsuki	Surikomi sotouke/surikomi (jodan) mawashigeri, gyakutsuki
2. <i>Shitatsuki</i>	<i>Urauke, insida/nackhook, hizageri</i>
3. Tai otoshi	Ko soto gake

RÖRELSEUPPGIFT:

- Kumikata geiko
- En distans (slag & spark)-en kast (shiai)

KUMIKATAFRIGÖRING:

- Waki gatame mot grepp i ärm

2 KYU BLÅTT BÄLTE (nikyu) DOKAN RYU JU JUTSU

NE WAZA

Mawaru Waza & Fusegi Waza

Från guard (Do osae): 1. Windmill sweep→ <i>Juji gatame</i> 2. Kuzure juji jime→ <i>Tate shiho hishigi</i>	Tori sitter i guard: 1. Kontroll 2. Mochiage, till mount= juji jime= juji gatame
Bänkposition (Yotsunbai): 1. Till side mount, uke trycker med armen, ude garami 2. Halvnelson→ <i>kuzure kami shiho gatame</i> → kata te jime	Uke på mage (Utsubuse): 1. Hö arm under ukes hö armhåla→ <i>Kuzure waki gatame</i>

Hikkomi Waza

Ipponme:

Uke: Morote seoi nage→*kami shiho gatame*

Tori: Gungmetoden, runt på mage

TILLÄMPNINGAR SJÄLVFÖRSVAR

AVSLUTNING & KONTROLL: Du skall avsluta Ditt försvar med <i>Gedan tsuki & Kamae</i> eller med något av kontrollgreppen (katame waza):	1. <i>Ashi dori gatame</i> 2. <i>Tidigare kontrollgrepp 3-5 Kyu.</i>
Du skall kunna integrera följande <i>Atemi waza</i> i både Ditt försvar och under randori:	1. <i>Ushiro empi ate (mot angrepp bakifrån)</i> 2. <i>Ippon nukite</i> 3. <i>Matsukaze ate</i> 4. <i>Tidigare Atemi waza 3-5 Kyu.</i>

JIGO WAZA:

1. Hårtag framifrån med drag	Ude garami
2. Hårtag bakifrån med drag	Backa in, kote hineri
3. En handled bakifrån+tag om munnen, med drag	Kote hineri
4. Stryptag bakifrån med drag	Ushiro empi ate, ude garami
5. Armstrykning bakifrån	Seoi otoshi
6. Dubbelnelson med nedbrytning	Mae ukemi
7. Grepp i kläder, tätt grepp, hot	Ippon nukite/matsukaze ate, obi otoshi
8. Livtag över armarna från sidan med fart	Harai goshi
9. Mawashigeri	Nagashi gedan barai/jodan sotouke, hidari harai goshi
10. Påslag snett uppifrån, gyaku dachi	Jodan uchiuke, harai goshi
11. Knivstick mot mage/bröst	Ura kote gaeshi
12. Kniv, snitt mot hals/ansikte, inifrån	Ura waki gatame

RÖRELSEUPPGIFT:

1. Försvar mot upprepade angrepp med påk

RANDORI

1. *Ne waza randori*
2. *Nage waza*
3. *Kumite (tsuki to keru waza)*
4. *Jigo waza med och utan gi*
5. Sport ju jutsu 2-minuter