






3 KYU GRÖNT BÄLTE (sankyu) DOKAN RYU JU JUTSU

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

<p>Fotkasttekniken/mejningen <i>Ko uchi gari</i></p> 	<p>Nackkastet <i>Kubinage</i></p> 
<p>Ledbrytningstekniken <i>Kote mawashi</i></p> 	<p>Grundslaget <i>Oi tsuki</i></p> 
<p>Grundsparken <i>Lowkick</i></p> 	

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

I newaza så introduceras ***Shime waza***, halslåstekniker.

Eleven skall på den här nivån fått in 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 en eventuell gradering till:

- 8 Kyu vitt bälte Karate Jutsu/IMAF Karate Do eller
- 8 Gup grönt bälte Jidokwan Taekwondo

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 & Dokan Kumite</i>
----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

KIHON WAZA (grundtekniker)

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

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

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 passerar förbi tori)-ko uchi gari

KAESHI WAZA

1. Gedan sune mawashigeri	Sune uke-surikomi uchimomogeri, hizageri
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

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

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> 4. <i>Kannuki gatame</i> 5. <i>Hiza hishigi</i> 6. <i>Okuri hiza osae</i>
Du skall kunna integrera följande Atemi waza i både Ditt försvar och under randori:	<ol style="list-style-type: none"> 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 2. Stryptag framifrån med tryck 3. Toho mot vägg 4. Grepp i kläder, svingslag, gyakudachi 5. Livtag under armarna framifrån 6. Livtag under armarna bakifrån, med upplyft	Surikomi sotouke, o soto osae Kubi nage Vridning 90°/kote mawashi Jodan uchiuke/surikomi uchimomogeri, kote mawashi Hachi mawashi med hira te uchi eller nakadaka ippon ken Ushiro kin ate, ko uchi gari
7. Krokslag mot liggande, sittande på mage 8. Rundspark mot liggande från sidan	Ne kamae kortdistans, tag i ukes ben, brygga Morote jodan uke, ura morote gari, kontrollgrepp
9. Jodan kagitsuki, gyaku dachi, från clinch 10. Jodan kagitsuki, gyakudachi 11. Mawashigeri	Jodan uchiuke, kubi nage Kagami, utsida, kata gatame 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 keru waza)*
4. *Jigo waza med och utan gi*