

5 KYU GULT BÄLTE (gokyu) DOKAN RYU JU JUTSU

Det gula bältet är en introduktion till vår stils självförsvar och Sport Ju Jutsu. Själva tyngdpunkten, dvs. *kardinalteknikerna*, ligger på följande grundtekniker:

- *Ukemi waza* (falltekniken)
- Fotkasttekniken/fällningen, *O soto otoshi*



- Ledbrytningstekniken/nedläggningen, *Ude osae*



- Grundslaget *Gyakutsuki*



- Fasthållningen *Hon gesa gatame*.



Man börjar också att träna in en grundläggande nivå i *Ne waza*.

Efter godkänd gradering till gult bälte, bör eleven under några pass introduceras i vår övriga Budo-och kampsportsträning: *Kodokan Judo*, *Karate Jutsu* och *Jidokwan Taekwondo*.

5 KYU GULT BÄLTE (gokyu) DOKAN RYU JU JITSU

ALLMÄNNA KRAV	Minst 1 termins träning och lägst 13 års ålder. Zarei: <i>seiza-mokuso (sazen)-rei-kiritsu</i> Hälsningsfraser: <i>rei, sempai/sensei/sibhan ni rei</i> Budoetikett (reigi) Kommandoord: <i>hajime, yame, yoi, naore, yokata</i>
----------------------	--

KIHON WAZA (grundtekniker)

TACHI WAZA (gardställningar): 1. Musubi dachi 2. Fudo dachi 3. Naifanchi dachi 4. Kokutsu dachi 5. Kamae	TAISABAKI WAZA (kroppsförflyttningar): 1. Yori ashi 2. Yoko taisabaki från kamae 3. Taisabaki 180° framåt 4. Kokutsu dachi+180° bakåt
UKEMI WAZA (fallteknik): 1. Yoko ukemi, med/utan dämpning 2. Ushiro ukemi, med/utan dämpning 3. Mae ukemi utan dämpning	NAGE WAZA (kastteknik): 1. O soto otoshi
KANSETSU WAZA (ledbrytningsteknik): 1. Omote/ura ude osae <i>Förstå begreppen omote, ura, soto kaiten och uchi kaiten</i>	UKE WAZA (blockeringar): 1. Morote jodan uke, med soto/uchi kaiten 2. Jodan uchi uke från kamae 3. Chudan soto uke från kamae 4. Gedan soto uke från kamae
TSUKI WAZA (raka slagtekniker): 1. Seiken sonobatsuki, naifanchi dachi 2. Kizamitsuki från kamae 3. Gyakutsuki från kamae med yori ashi	KERI WAZA (sparkteknik): 1. Maegeri

FÖLJANDE GRUNDTEKNIKER SKALL OCKSÅ VISAS PÅ

Focus Pads: Kizamitsuki-gyakutsuki i kombination

Mitts: Maegeri under förflyttning, i rörelse



Jodan kizamitsuki



Maegeri

5 KYU GULT BÄLTE (gokyu) DOKAN RYU JU JUTSU

GRUNDLÄGGANDE TILLÄMPNINGAR SPORT JU JUTSU

KAESHI WAZA (kontringar):

1. Gyakutsuki	Surikomi sotouke, gyakutsuki
2. Maegeri	Surikomi gedan sotouke, gyakutsuki
3. O soto otoshi	O soto otoshi

NE WAZA

1. Kunna hålla kontroll i *Guard-positionen (Do osae)*

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

Från seiza: 1. Tvåpunktsfällning, hon gesa gatame	Från Guard-positionen (Do osae): 1. Scissor Sweep
Från bänkposition (Yotsunbai): Armarna under uke, greppa arm+ben eller armen, vält över till Side mount 1. Kuzure mune gatame=Rulla in vält över	Tori sitter i guard: Att passera ukes ben: 1. Armbåge i bröstet/seiken i ljumsken, hon gesa gatame=Brygga vält över snett

GRUNDLÄGGANDE TILLÄMPNINGAR SJÄLVFÖRSVAR

AVSLUTNING & KONTROLL Du skall avsluta Ditt försvar med att <i>Ta distans</i> (maai) & <i>Kamae</i> eller med något av <i>kontrollgreppen</i> (katame waza):	1. Hiza osae gatame 2. Ude henkan gatame
Du skall kunna integrera följande <i>Atemi waza</i> i både Ditt försvar och under randori:	1. Ganmen ate (mot grepp) 2. Jodan soto empi ate

JIGO WAZA (självförsvarstekniker)

1. Hårtag framifrån, med drag	Hazushi, ude osae
2. Stryptag framifrån	Hasamiuke/ganmen ate, ude osae
3. Stryptag bakifrån+Försök till stryptag framifrån	Taisabaki 180° framåt, hazushi+Morote jodan uke, ura ude osae
4. Armstrykning bakifrån, med drag	O soto otoshi
5. Knuff i bröstet + Grepp i kläder för att skalla	Ushiro ukemi + Jodan soto empi ate, ura ude osae
6. Grepp i kläder, svingslag, gyakudachi	Hidari jodan uchiuke/surikomi ganmen ate, hidari o soto otoshi
7. Påkslag snett uppifrån, gyakudachi	Jodan uchiuke/jodan soto empi ate, o soto otoshi
8. Påkslag från sidan, backhand	Morote jodan uke, ura ude osae

RANDORI (fri sparring)

1. Ne waza randori
2. Självförsvar mot grepp- och distansattacker (nödvärn) med och utan gi