

Förbundet Ju-jutsu Ryu Sweden



Teknikkompendium Knattar 4-6år.

Innehåll:

Framsida, Förbundets logga	Sid.1
Innehållsförteckning	Sid.2
Sweden ju-jutsu ryus graderingsförfarande	Sid.3
Förklaring av Kihon waza	Sid.4
Bärande av förbundets bälte	Sid.4
Instruktörsbenämningar och titlar	Sid.5
Förbundet Ju-jutsu Ryu Sweden	Sid.6
Räkna på japanska	Sid.6
Japansk Ordlista	Sid. 7-8
Kihon Waza Shema för:	Sid.9
Tachi, ukemi, Ashi, Uke och Ne Waza	
Kihon Waza Schema för:	Sid.10
Keri, Tzuki, Nage och Kansetsu waza	
Gradering	Sid.11

Förbundet Ju-jutsu Ryu Sweden graderingsförfarande.

Förbundet Ju-jutsu Ryu Sweden knatte graderingssystem är uppbyggt på Kihon waza. Där eleven graderar ett streck med specifik färg efter vilken kihon del eleven graderar på. Examinator skall ha godkänd klubbinstruktörskurs eller högre inom Förbundet ju-jutsu ryu Sweden. Examinator får gradera upp till 2 grader lägre än sin egna grad. För att gradera Mongrader och Knattegrader måste man ha godkänd barninstruktör. Då får man examinera upp till 2 grader lägre än sin egna grad (ex. Examinator 2Kyu ger max. 4Mon).

Gradering för knattar läggs upp av klubben. De skall visa upp de kihon tekniker de får sitt streck för och sedan någon av våra inriktningar inom jigo waza, fighting eller duo.

Vilken av inriktningar (färgerna) man börjar med bestämmer klubben. Det finns ingen speciell ordning. Vid en gradering bör ett axplock av vad de har tränat under terminen visas upp. Teknikerna som behövs för de olika färgerna vet examinator redan om att de kan. En färg/termin graderas. Då graderar man alla sex färgerna under 3år.

Examinator skall ha två grader högre än den man graderar.

På klubbarna kan man gradera till och med 1kyu.

Examinator skall ha lägst 3 kyu med utbildning som barninstruktör samt fyllt 18 år för att gradera knattar och Mon. .

Elev	Klubbinstruktör/Barninstruktör						
	5Kyu	4kyu	3kyu	2kyu	1kyu	1Dan	2Dan
5kyu/Mon	X	X	V	V	V	V	V
4kyu/Mon	X	X	X	V	V	V	V
3kyu/Mon	X	X	X	X	V	V	V
2kyu/Mon	X	X	X	X	X	V	V
1kyu/Mon	X	X	X	X	X	X	V
1Dan	RIKSGRADERINGSKOMMITTEN (RGK)						

Kihon waza.

I Kihon waza skall alla tekniker inom det specifika segmentet visas upp. Exempel vid Rött streck skall alla tekniker i Tachi och Ukemi waza visas upp för att få ett rött streck.

Extra Kihon waza läggs in om klubben tränar specifikt dessa tekniker.

Bärande av förbundets bälte.

Knattar och monbälten, bärs med sina teknikgrader och halvgrader på personens högra sida vid knutet bälte. Om klubben väljer att använda en logga på bältet så är det förbundets logga som bärs på personens vänstra sida vid knutet bälte.

Kyu-grader, bärs med ev halvgrad på personens högra sida vid knutet bälte.

Om klubben väljer att använda en logga på bältet så är det förbundets logga som bärs på personens vänstra sida vid knutet bälte.

Dan-bälten, bärs med dangraden på personens högra sida vid knutet bälte och förbundets logga bärs på personens vänstra sida vid knutet bälte.

Blockbälten bärs av den som är aktiv instruktör och för ej aktiv instruktör vid högtidliga tillfällen. Annars bärs ett svartbälte med erhållen grad med förbundets logga.

4-5 Dan bär blockbälte med Röd/Svart kombination

6-8 Dan bär blockbälte med Röd/Vit kombination

9-10 Dan bär helrött

Instruktörsbenämningar och titlar.

Hjälpinstruktör: Elev som hjälper instruktören på passen. Utses av lägst klubbinstruktör.

Klubbinstruktör: Utbildad instruktör som kan instruera på sin klubb och gradera elever inom kyu grader.

Barninstruktör: Klubbinstruktör som har gått utbildningen för att instruera barn och gradera mon och knatte.

Senpai: Högst graderad elev (Även kyu bälte) som leder träningen.

Dan grader 1-10 Dan

Förbundsinstruktör: Instruktör som får instruera utanför sin klubb. Min 1 Dan.

Riksinstruktör: De instruktörer som sitter med i Riksgraderingskommitten.

Min. 4 Dan. Instruktör som kan hålla i utbildningar inom förbundet.

Elitinstruktör: Den/De i stilen som ansvarar stilens tävlingsutveckling.

Lägst förbundsinstruktör.

Sensei: 1 Dan och uppåt. Mentor. Sen=Före, Sei=Liv.

Renshi: Bälte svart/rött blockbälte. Första av de 3 titlarna som man kan utnämnas till (Shihan ligger utanför detta).

Renshi är en utövare av graden 4-6 Dan med minst 20 års träning och lägst 35 år gammal.

Kyoshi: Bälte röd/vitt blockbälte. Andra titeln av de tre. 6-7 Dan, 10 år minst som Renshi och lägst ålder 45 år gammal.

Hanshi: Bälte rött/vitt blockbälte. Tredje titeln av de tre.

Min 8 Dan, 10 år som Kyoshi och lägst 55 år gammal.

Shihan: Bälte rött/vitt blockbälte. Lägst 5 Dan och ansvarig för teknisk utbildning samt utveckling. Sokes högra hand med andra ord vice stilchef

Soke: Stilchef. Rött brett bälte vid 9-10 Dan.

Kaisho: Grundare (Används som annat namn till Soke). Rött brett bälte vid 9-10 Dan.

Ryuso: Stilgrundare (Används som annat namn till Soke). Rött brett bälte vid 9-10 Dan.

Meijin: Mest Seniore och den mest erkända utövaren, 10 Dan rött brett bälte.

Förbundet ju-jutsu ryu Sweden.

Förbundet ju-jutsu ryu Sweden bildades i Värnamo april 2012 av klubbarna
Gotia Jönköping, Ljungby ju-jutsuklubb, Norrahammars jujutsu & sportförening och
Wernamo ju-jutsuklubb.

Stilchef/Ansvarig för teknikkompndiumet: Niclas Sjöberg 7Dan

De som tog fram teknikkompndiumet.

Niclas Sjöberg 7Dan

Jesper Kedjevåg 4Dan

Daniel Darelli Norrgård 6Dan

Fredric Sandberg 4Dan

Emil Gustafsson 5Dan

Räkna på Japanska

0 = Rei

4 = Chi

8 = Hachi

1 = Ichi

5 = Go

9 = Ku

2 = Ni

6 = Roku

10 = Ju

3 = San

7 = Shichi

Japansk Ordlista

Ago Tzuki	Uppåt slag (Upper cut)
Ashi Waza	Förflyttnings tekniker
Chudan	Mellandelen av kroppen
Do osae	Liggande guard (på golvet)
Empi	Armbåge
Fudo dachi	enskild ställning/Manöver
Fugeshi Waza	Frigörningstekniker
Gatame	Fasthållning, Fastlåsnig
Gedan	Nedre delen av kroppen
Hiza	Knä
Jigo Waza	Självskyddstekniker
Jodan	Övre delen av kroppen
Kamae	50/50 ställning, Fight position
Kaeshi Waza	Kontringstekniker
Kansetsu Waza	Ledtekniker
Keri Waza	Sparktekniker
Kihon Waza	Grundtekniker
Kuchiki taoshi	Single leg kast
Kote	Handled
Mai	Framåt
Musubi dachi	Givakt
Nage Waza	Kasttekniker
Ne Rei	Knäsittande bugning
Ne Waza	Golvtekniker/knästående tekniker

Niju garami	Halvgard
Omo plata	Ashi sankaku garami
Randori	Fri form/sparring
Rei	Bugning
Renraku Waza	Kombinations tekniker
Seiza	Knäsittande
Shime Waza	Stryptekniker
Sode guruma jime Saxstrykning (Ezikel)	
Soto	Utifrån och innåt förhållande från din centrumlinje
Tate shiho gatame	Front mount
Tachi Waza	Ställningar
Tori	Utförare av tekniker. Benämning på dig
Tzuki Waza	Slagtekniker
Uchi	Inifrån och utåt förhållande från din centrumlinje
Uke	Motståndare även Blockering
Uke gatame	Knä i magen låsning (Knee on belly)
Uke Waza	Blockeringstekniker
Ukemi Waza	Falltekniker
Ushiro	Bakåt
Utsubuse	Back mount med "hookarna" inne i ljumskarna
Waza	Tekniker
Yoko	Sida
Yotsunbai	Bänkposition, turtle

Kihon waza.

<u>Tachi waza</u>	<u>Ukemi waza</u>	<u>Ashi waza</u>	<u>Uke waza</u>	<u>Ne waza</u>
<u>Rött streck</u>	<u>Rött streck</u>	<u>Gult streck</u>	<u>Gult streck</u>	<u>Grönt streck</u>
Musubi dachi /Givakt	Ushiro ukemi	Tsuru ashi	Chudan soto uke	Hon gesa gatame
Seiza	Mai ukemi	Ayumi ashi	Chudan uchi uke	Do Osae
Ne Rei	Yoko ukemi med dämpning		Gedan uchi uke	Räkan
Fudo dachi				Tate shiho gatame
Kamae				Kontroll av Tate shiho gatame
				Passera guard mellan benen

Kihon waza (Extra. Fritt val för klubben).

<u>Tachi waza</u>	<u>Ukemi waza</u>	<u>Ashi waza</u>	<u>Uke waza</u>	<u>Ne waza</u>
<u>Rött streck</u>	<u>Rött streck</u>	<u>Gult streck</u>	<u>Gult streck</u>	<u>Grönt streck</u>
Zen kotsu dachi	Yoko ukemi	Taisabaki 90	Morote Chudan uke	Flip vändning- räkan & saxning
	Ushiro ukemi med dämpning	Taisabaki 180	Gedan soto uke	Utsubuse
	Mai ukemi med dämpning		Gedan juji uke	Kontroll av Utsubuse
				Passera guard utanför/runt benen
				Niju garami
				Uke gatame

Kihon waza.

<u>Keri waza</u>	<u>Tzuki waza</u>	<u>Nage waza</u>	<u>Kansetsu waza</u>	
<u>Blått streck</u>	<u>Blått streck</u>	<u>Brunt streck</u>	<u>Svart streck</u>	
Mai geri	Kizame tzuki	O soto otoshi	Ude osae	
Mawashi geri	Gyako tzuki	Seoi nage	O soto osae	
		O goshi		

Kihon waza (Extra. Fritt val för klubben).

<u>Keri waza</u>	<u>Tzuki waza</u>	<u>Nage waza</u>	<u>Kansetsu waza</u>	
<u>Blått streck</u>	<u>Blått streck</u>	<u>Brunt streck</u>	<u>Svart streck</u>	
Yoko geri	Oi tzuki	Kuchiki taoshi	Kote gaeshi	
Ushiro geri	Age tzuki	Ko uchi gari	Shihonage	
Kin geri	Mawashi tzuki	O uchi gari		
		Tani otoshi		

Gradering.

Kihon waza

Instruktören väljer vilket streck som skall graderas.

Randori(väljs av examiner).

Jigo waza randori
Fighting enligt JJIF reglemente
Duo
Ne-Waza randori
Tzuki to keru waza randori
Nage waza randori

Val av graderingstyp.

Jigo waza (självskydd).

3 st. tekniker efter instruktörs val
När instruktören känner så ökar man antalet tekniker efter elevens kunskap.

Fighting.

3 st. Tekniker efter instruktörs val
När instruktören känner så ökar man antalet tekniker efter elevens kunskap.

Duo.

1st. ur serie A eller B eller C .
När instruktören känner så ökar man antalet tekniker efter elevens kunskap.