

Sweden Ju-jutsu

Ryu



Teknikkompendium

Knattar

4-6år.

**Innehåll:**

<b>Sweden ju-jutsu ryus graderingsförfarande</b>	<b>Sid.3</b>
<b>Förklaring av Kihon waza</b>	<b>Sid.3</b>
<b>Sweden ju-jutsu Ryu</b>	<b>Sid.3</b>
<b>Kihon Waza Shema för:</b>	<b>Sid.4</b>
<b>Tachi, ukemi, Ashi, Uke och Ne Waza</b>	
<b>Kihon Waza Schema för:</b>	<b>Sid.5</b>
<b>Keri, Tzuki, Nage och Kansetsu waza</b>	
<b>Gradering</b>	<b>Sid.6</b>

## **Sweden ju-jutsu ryus graderingsförfarande.**

Sweden ju-jutsu ryus knatte graderingssystem är uppbyggt på Kihon waza.

Där eleven graderar ett streck med specifik färg efter vilken Kihon del eleven graderar på.

Examinator skall vara minst klubbinstruktör och 18år.

På klubbarna kan man gradera till och med 1kyu.

Examinator skall alltid ha högre grad än eleven denne graderar.

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.

## **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.

## **Sweden ju-jutsu Ryu.**

**Stilchef:** Nico Christoforidis 6Dan

**Vice stilchef:** Niclas Sjöberg 5Dan

**Vice stilchef:** Rob Haans 5Dan

**Tekniskgrupp:** De som tog fram teknikkompodiumet.

Niclas Sjöberg 5Dan

Jesper Kedjevåg 4Dan

Emil Gustafsson 4Dan

## 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	Tsuri ashi	Chudan soto uke	Hon gesa gatame
Seiza	Mai ukemi	Ayumi ashi	Chudan uchi uke	Guard
Ne Rei	Yoko ukemi med dämpning		Gedan uchi uke	Räkan
Fudo dachi				Mount Kontroll av mount
Kamae				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	Backmount Kontroll av backmount
	Mai ukemi med dämpning		Gedan juji uke	Passera guard utanför/runt benen
				Sprawl
				Knee on belly

## **Kihon waza.**

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

## **Kihon waza (Extra. Fritt val för klubben).**

<b><u>Keri waza</u></b>	<b><u>Tzuki waza</u></b>	<b><u>Nage waza</u></b>	<b><u>Kansetsu waza</u></b>	
<b><u>Blått streck</u></b>	<b><u>Blått streck</u></b>	<b><u>Brunt streck</u></b>	<b><u>Brunt streck</u></b>	
Yoko geri	Oi tzuki	Ippon gari/ Single leg takedown	Kote gaeshi	
Ushiro geri	Age tzuki		Shihonage	
Kin geri	Mawashi tzuki	Ko uchi gari 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).**

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

### **Fighting.**

3st. 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.

.