

*Teknikkompendium
Kyu & Dangrader.*



Teknikkompendium

Innehåll:

Förbundet ju-jutsu ryus Sweden graderingsförfarande.	Sid.3
Gradering till dangrader.	Sid.3
Förklaring av Kihon waza (teknikbank).	Sid.4
Förklaring av Renraku och Kaeshi waza.	Sid.4
Bärande av förbundets bälte.	Sid.4
Förbundet ju-jutsu ryu Sweden.	Sid.4
Instruktörsbenämningar och titlar.	Sid.5
Kihon Schema för 5kyu-1Dan.	Sid.6
Kihon extra teknikbank 5kyu-1Dan.	Sid.7
5kyu (gult).	Sid.8
4kyu (orange).	Sid.9
3kyu (grönt).	Sid.10
2kyu (blått).	Sid.11
1kyu (brunt).	Sid.12
1Dan (svart)7	Sid.13
2Dan.	Sid.14
3Dan.	Sid.15
4Dan.	Sid.16
Förbundet Ju-jutsu Ryu Sweden.	Sid.16
Ordlista.	Sid.17-18

Förbundet ju-jutsu ryu Sweden graderingsförfarande.

Förbundet ju-jutsu ryu Sweden graderingssystem är uppbyggt på Kihon waza.

Inom stilen väljer man att gradera med de tre olika inriktningarna

- Självskydd
- Fighting (JJIF)
- Duo

Även om man alltid graderar med en samma inriktning så måste man

kunna visa upp hela systemets inriktningar till 1Dan.

I fighting baserad gradering kan teknikerna visas som singel tekniker eller som sammansatta tekniker.

Examinator skall ha två grader högre än den man graderar.

På klubbarna kan man gradera till och med 1kyu.

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 måste man ha godkänd barninstruktör. Då får man examinera upp till 2 grader lägre än sin egna grad (ex. Examinator 2Kyu ger max. 4Mon).

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)						

Gradering till dangrader.

Programmet till dangraden skall lämnas in till RGK 6 veckor innan

gradering tillsammans med inbetald graderingsavgift.

Kihon waza (teknikbank).

Denna del är till för att kunna läggas till i graderingen - Om man som instruktör anser att just denna/dessa tekniker är viktiga inför detta bälte så lägger man in det i graderingen.

Inför dangradering så kan man lägga in dessa tekniker i sitt program.

Renraku och Kaeshi waza.

Renraku och Kaeshi waza visas upp som självskydd/traditionell ju-jutsu eller som fighting.

Eftersom detta ej finns inom Duon.

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.

Kaicho: 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.

Kihon waza.

<u>5kyu</u>	<u>4kyu</u>	<u>3kyu</u>	<u>2kyu</u>	<u>1kyu</u>	<u>1Dan</u>
Tachi waza Kamae Fudo dachi	Uke waza Jodan soto uke Jodan uchi uke	Tzuki waza Mawashi tzuki	Tzuki waza Empi uchi	Keri waza Ushiro mawashi geri	Hela systemet repeteras
Uke waza Chudan soto uke Chudan uchi uke Morote Jodan uke	Gedan soto uke Ukemi waza Mae ukemi med dämpning Ushiro ukemi med dämpning Yoko ukemi med dämpning	Keri waza Ushiro geri Nage waza Ko uchi gari O uchi gari Ashi barai Tani otoshi Morote Gari Ne waza Utsubuse Uke gatame San gake jime juji jime Ashi sankaku garami (Omoplata) Passera guard utanför/runt benen	Keri waza Ura mawashi geri Nage waza Harai goshi Tai otoshi Soto makikomi Ko uchi gake Te guruma Ne waza Waki gatame Kontroll i Tate shiho gatame Kontroll av Utsubuse Kote gatame Ashi gatame Kansetsu waza Iriminage	Nage waza Tomoe nage Sasae tzuri komi ashi Uchi mata Kata guruma Ne waza Juji hiza gatame Kansetsu waza Waki gatame	
Ashi waza Tsuru ashi Ayumi ashi					
Ukemi waza Mae ukemi Ushiro ukemi Yoko ukemi	Tzuki waza Uraken Uchi Haito uchi Age tzuki				
Tzuki waza Gyako tzuki Oi tzuki Kizame tzuki	Keri waza Yoko geri Nage waza O soto gari Kuchiki taoshi Seoi nage Koshi guruma	De La Riva guard Kansetsu waza Shihonage Kote hineri			
Nage waza O soto otoshi O goshi	Ne waza Kata gatame Kame shiho gatame Yoko shiho gatame Passera guard mellan benen Flip vändning- räkan & saxning				
Ne waza Hon gesa gatame Tate shiho gatame Do Osae Juji gatame Mune gatame Hadaka jime Kansetsu waza Kote gaeshi Ude osae	Kansetsu waza Kote mawashi O soto Osae				

Kihon waza (teknikbank)

<u>5kyu</u>	<u>4kyu</u>	<u>3kyu</u>	<u>2kyu</u>	<u>1kyu</u>	<u>1Dan</u>
Tachi waza Musubi dachi/Givakt Seiza	Tachi waza Zen kotsu dachi	Tachi waza Neko ashi dachi	Tzuki waza Ushiro uraken	Tzuki waza Ushiro empi ate	
Uke waza Gedan uchi uke	Uke waza San ren uke	Uke waza	Keri waza Kakato geri	Nage waza Hani goshi	
Ashi waza Taisabaki 90 Taisabaki 180	Keri waza Kin geri	Tzuki waza Shuto uchi Tettsui	Gatame waza Ude hiza gatame		
Keri waza Hiza geri	Ne waza Ushiro kesa gatame	Ne waza Niju garami Yotsunbai	Ukemi waza Otoshi Ukemi Chugari	Nage waza Tenshi nage	
Ne waza Hadaka jime	Gatame waza Kote mawashi gatame	Gatame waza Shiho nage gatame	Ne waza		
Atemi waza Ganmen ate Fumikomi	Kote hineri gatame Ude garami	Hiji gatame			
Fugeshi waza Sprawl					
Gatame waza Kote gaeshi gatame Ude osae gatame					

5kyu (Gult).

Kihon waza

Tachi waza

Kamae
Fudo dachi

Uke waza

Chudan soto uke
Chudan uchi uke
Morote Jodan uke

Ashi waza

Tsuri ashi
Ayumi ashi

Ukemi waza

Mae ukemi
Ushiro ukemi
Yoko ukemi

Tzuki waza

Gyako tzuki
Oi tzuki
Kizame tzuki

Keri waza

Mae geri
Mawashi geri

Nage waza

O soto otoshi
O goshi

Ne waza

Hon gesa gatame
Tate shiho gatame
Do Osae
Juji gatame
Mune gatame
Hadaka jime

Kansetsu waza

Kote gaeshi
Ude osae

Renraku waza

2st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

2st. Valfria kontringar

Randori(väljs av examinator).

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

Val av graderingstyp

Jigo waza (självskydd).

10st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

10st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

4st. sammanlagt ur serie A,B och C.

柔術

4kyu (Orange).

Kihon waza

All kihon waza från föregående bälten

Uke waza

Jodan soto uke
Jodan uchi uke
Gedan soto uke

Ukemi waza

Mae ukemi med dämpning
Ushiro ukemi med dämpning
Yoko ukemi med dämpning

Tzuki waza

Uraken uchi
Haito uchi
Age tzuki

Keri waza

Yoko geri

Nage waza

O soto gari
Kuchiki taoshi
Seoi nage
Koshi guruma

Ne waza

Kata gatame
Kame shiho gatame
Yoko shiho gatame
Passera guard mellan benen
Flip vändning- räkan & saxning

Kansetsu waza

Kote mawashi
O soto osae

Renraku waza

2st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

2st. Valfria kontringar

Randori(väljs av examinator).

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

Val av graderingstyp

Jigo waza (självskydd).

12st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

12st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

6st. sammanlagt ur serie A,B och C.

武士道

3kyu (Grönt).

Kihon waza

All kihon waza från föregående bälten

Tzuki waza

Mawashi tzuki

Keri waza

Ushiro geri

Nage waza

Ko uchi gari

O uchi gari

Ashi barai

Tani otoshi

Morote Gari

Ne waza

Utsubuse

Uke gatame

San gake jime

juji jime

Ashi sankaku garami

(Omoplata)

Passera guard utanför/runt benen

Sode guruma jime

De La Riva guard

Kansetsu waza

Shihonage

Renraku waza

3st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

3st. Valfria kontringar

Randori(väljs av examinator).

Jigo waza randori

Fighting enligt JJIF reglemente

Duo

Ne-Waza randori

Tzuki to keri waza randori

Nage waza randori

Val av graderingstyp

Jigo waza (självskydd).

15st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

15st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

8st. sammanlagt ur serie A,B och C.



2kyu (blått).

Kihon waza

All kihon waza från föregående bälten

Tzuki waza

Empi uchi

Keri waza

Ura mawashi geri

Nage waza

Harai goshi

Tai otoshi

Soto makikomi

Ko uchi gake

Te guruma

Ne waza

Waki gatame

Kontroll i Tate shiho gatame

Kontroll av Utsubuse

Kote gatame

Ashi gatame

Kansetsu waza

Iriminage

Renraku waza

4st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

4st. Valfria kontringar

Randori(väljs av examinator).

Jigo waza randori

Fighting enligt JJIF reglemente

Duo

Ne-Waza randori

Tzuki to keri waza randori

Nage waza randori

Val av graderingstyp

Jigo waza (självskydd).

20st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

20st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

10st. sammanlagt ur serie A,B och C.

武士道

1kyu (brunt).

Kihon waza

All kihon waza från föregående bälten

Keri waza

Ushiro mawashi geri

Nage waza

Tomoe nage
Sasae tzuri komi ashi
Uchi mata
Kata guruma

Ne waza

Juji hiza gatame

Kansetsu waza

Waki gatame

Renraku waza

5st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

5st. Valfria kontringar

Randori(väljs av examinator).

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

Val av graderingstyp

Jigo waza (självskydd).

20st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

20st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

12st. sammanlagt ur serie A,B och C.



Alla Danprogram skall lämnas in till RGK 6veckor innan gradering tillsammans med inbetalning av graderingsavgiften.

1Dan (svart)

Kihon waza

All kihon waza från föregående bälten skall visas upp oavsett vilken inriktning av gradering.

Randori(väljs av RGK).

Jigo waza randori
Fighting enligt JJIF reglemente
Duo
Ne-Waza randori
Tzuki to keri waza randori
Nage waza randori
Valfri randori enligt RGK

Val av graderingstyp

Självskydd/Traditionell ju-jutsu

Jigo waza (självskydd).

20st. tekniker enligt inskickat program.

Fighting (JJIF)

5st. tekniker enligt inskickat program.

Duo (JJIF)

1st. ur serie A,B och C. (3 tekniker totalt)

Tekniker enligt inskickat program.

Fightingbaserad gradering.

Fighting (JJIF)

20st. tekniker enligt inskickat program

Jigo Waza (självskydd)

5st. tekniker enligt inskickat program.

Duo (JJIF)

1st. ur serie A,B och C. (3 tekniker totalt)

Tekniker enligt inskickat program.

Duobaserad gradering.

Duo (JJIF)

12st. ur serie A,B och C.

Tekniker enligt inskickat program

Jigo Waza (självskydd)

7st. tekniker enligt inskickat program.

Fighting (JJIF)

7st. tekniker enligt inskickat program.

武士道

Alla Danprogram skall lämnas in till RGK 6veckor innan gradering tillsammans med inbetalning av graderingsavgiften.

2Dan.

Kihon waza

All kihon waza skall visas upp oavsett vilken inriktning av gradering.

Randori(väljs av RGK).

Jigo waza randori
Fighting enligt JJIF reglemente
Ne-Waza randori
Tzuki to keru waza randori
Nage waza randori
Valfri randori enligt RGK.

武
士
道

Val av graderingstyp

Självskydd/Traditionell ju-jutsu

Jigo waza (självskydd).

10st. tekniker enligt inskickat program.

Fighting (JJIF)

7st. tekniker enligt inskickat program.

Duo (JJIF)

2st. ur serie A,B och C. (6 tekniker totalt)
Tekniker enligt inskickat program.

Fightingbaserad gradering.

Fighting (JJIF)

10st. tekniker enligt inskickat program

Jigo Waza (självskydd)

7st. tekniker enligt inskickat program.

Duo (JJIF)

2st. ur serie A,B och C. (6 tekniker totalt)
Tekniker enligt inskickat program.

Duobaserad gradering.

Duo (JJIF)

1st. Duo match
Tekniker enligt inskickat program

Jigo Waza (självskydd)

9st. tekniker enligt inskickat program.

Fighting (JJIF)

9st. tekniker enligt inskickat program.

Alla Danprogram skall lämnas in till RGK 6veckor innan gradering tillsammans med inbetalning av graderingsavgiften.

3Dan.

Kihon waza

All kihon waza skall visas upp oavsett vilken inriktning av gradering.

Randori(väljs av RGK).

Jigo waza randori
Fighting enligt JJIF reglemente
Ne-Waza randori
Tzuki to keri waza randori
Nage waza randori
Valfri randori enligt RGK.



Duo (JJIF)

3st. ur serie A,B och C. (9 tekniker totalt)
Tekniker enligt inskickat program.

Duobaserad gradering.

Duo (JJIF)

1st. Duo match
Tekniker enligt inskickat program

Jigo Waza (självskydd)

10st. tekniker enligt inskickat program.

Fighting (JJIF)

10st. tekniker enligt inskickat program.

Val av graderingstyp

Självskydd/Traditionell ju-jutsu

Jigo waza (självskydd).

10st. tekniker enligt inskickat program.

Fighting (JJIF)

8st. tekniker enligt inskickat program.

Duo (JJIF)

3st. ur serie A,B och C . (9 tekniker totalt)
Tekniker enligt inskickat program.

Fightingbaserad gradering.

Fighting (JJIF)

10st. tekniker enligt inskickat program

Jigo Waza (självskydd)

8st. tekniker enligt inskickat program.

Alla Danprogram skall lämnas in till RGK 6veckor innan gradering tillsammans med inbetalning av graderingsavgiften.

4Dan.

Kihon waza

All kihon waza skall visas upp oavsett vilken inriktning av gradering.

Randori(väljs av RGK).

Jigo waza randori
Fighting enligt JJIF reglemente
Ne-Waza randori
Tzuki to keru waza randori
Nage waza randori
Valfri randori enligt RGK.

Val av graderingstyp

Självskydd/Traditionell ju-jutsu

Fightingbaserad gradering.

Duobaserad gradering.

Lämna in ett program som visar Sweden jujutsu Ryus helhet.

Programmet skall som vanligt godkännas av RGK.

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
Fugeshi Waza	Frigörningstekniker
Gatame	Fasthållning, Fastlåsning
Gedan	Nedre delen av kroppen
Hiza	Knä
Jigo Waza	Självskyddstekniker
Jodan	Övre delen av kroppen
Kaeshi Waza	Kontringstekniker
Kansetsu Waza	Ledtekniker
Keri Waza	Sparktekniker
Kihon Waza	Grundtekniker
Kuchiki taoshi	Single leg kast
Kote	Handled
Nage Waza	Kasttekniker
Ne Waza	Golvtekniker/knästående tekniker
Niju garami	Halvgard
Omo plata	Ashi sankaku garami
Randori	Fri form/sparring
Renraku Waza	Kombinations tekniker
Shime Waza	Stryptekniker

Sode guruma jime Saxstrypning (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

Utsubuse Back mount med "hookarna" inne i ljumskarna

Waza Tekniker

Yotsunbai Bänkposition, turtle