

Förbundet Ju-jutsu  
Ryu Sweden



Teknikkompendium  
Mon.

## **Innehåll:**

<b>Förbundets Ju-jutsu Ryus logga</b>	<b>Sid.1</b>
<b>Innehållsförteckning</b>	<b>Sid.2</b>
<b>Sweden ju-jutsu ryus graderingsförfarande</b>	<b>Sid.3</b>
<b>Förklaring av Kihon waza (teknikbank)</b>	<b>Sid.4</b>
<b>Förklaring av Renraku och Kaeshi waza</b>	<b>Sid.4</b>
<b>Bärande av förbundets bälte</b>	<b>Sid.4</b>
<b>Instruktörsbenämningar och titlar</b>	<b>Sid.5</b>
<b>Förbundet Ju-jutsu Ryu Sweden</b>	<b>Sid.6</b>
<b>Stilchef och ansvariga för kompendium</b>	<b>Sid.6</b>
<b>Räkna på Japanska</b>	<b>Sid.6</b>
<b>Japansk ordlista</b>	<b>Sid,6-8</b>
<b>Kihon Schema för 5mon till 3mon</b>	<b>Sid.9</b>
<b>Kihon Schema för 3mon-rött till1mon-rött</b>	<b>Sid.10</b>
<b>5mon(gul/vitt)</b>	<b>Sid.11</b>
<b>5mon-rött(gul/vitt med rött streck)</b>	<b>Sid.11</b>
<b>4mon(orange/vitt)</b>	<b>Sid.12</b>
<b>4mon-rött(orange/vitt med rött streck)</b>	<b>Sid.12</b>
<b>3mon(grön/vitt)</b>	<b>Sid.13</b>
<b>3mon-rött(grön/vitt med rött streck)</b>	<b>Sid.13</b>
<b>2mon(blå/vitt)</b>	<b>Sid.14</b>
<b>2mon-rött(blå/vitt med rött streck)</b>	<b>Sid.14</b>
<b>1mon(brun/vitt)</b>	<b>Sid.15</b>
<b>1mon-rött(brun/vitt med rött streck)</b>	<b>Sid.15</b>

## 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)						

## **Kihon waza.**

Kihon tekniker visas från 5 mon upp till och med det bältet man skall gradera till.

## **Renraku och Kaeshi waza.**

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

Detta visas ej upp enskilt vid Duo gradering eftersom detta är en del av Duo.

## **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 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
Ashi sankaku garami	Omoplata
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
Kuchiki tooshi	Single leg takedown
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	Strypetekniker
Sode guruma jime	Saxstrypning (Ezikel)
Soto	Utifrån och innåt förhållande från din centrumlinje
Tate shiho gatame	Front mount. Sittande på magen/bröstit
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

Fyll på era ord här:



## Kihon waza.

<u>5mon</u>	<u>5mon-rött</u>	<u>4mon</u>	<u>4mon-rött</u>	<u>3mon</u>
<b>Tachi waza</b> Musubi dachi /Givakt Seiza	<b>Tachi waza</b> Kamae Fudo dachi	<b>Tachi waza</b>	<b>Tachi waza</b>	<b>Tachi waza</b>
<b>Uke waza</b> Chudan uchi uke Gedan uchi uke	<b>Uke waza</b> Chudan soto uke Gedan soto uke	<b>Uke waza</b> Morote Chudan uke	<b>Uke waza</b>	<b>Uke waza</b>
<b>Ashi waza</b> Tsuru ashi	<b>Ashi waza</b> Ayumi ashi	<b>Ashi waza</b> Taisabaki 90	<b>Ashi waza</b> Taisabaki 180	<b>Ashi waza</b>
<b>Ukemi waza</b> Ushiro ukemi Yoko ukemi	<b>Ukemi waza</b> Mae ukemi	<b>Ukemi waza</b> Yoko ukemi med dämpning	<b>Ukemi waza</b> Ushiro ukemi med dämpning	<b>Ukemi waza</b> Mae ukemi med dämpning
<b>Tzuki waza</b> Kizame tzuki	<b>Tzuki waza</b> Gyako tzuki	<b>Tzuki waza</b> Oi tzuki	<b>Tzuki waza</b> Age tzuki	<b>Tzuki waza</b> Mawashi tzuki
<b>Keri waza</b> Mae geri	<b>Keri waza</b> Mawashi geri	<b>Keri waza</b>	<b>Keri waza</b> Yoko geri	<b>Keri waza</b>
<b>Nage waza</b> O soto otoshi	<b>Nage waza</b> O goshi	<b>Nage waza</b> Seoi nage	<b>Nage waza</b> Kuchiki tooshi	<b>Nage waza</b> O soto gari Ko uchi gari
<b>Ne waza</b> Do osae	<b>Ne waza</b>	<b>Ne waza</b> Utsubuse	<b>Ne waza</b> Passera Do Osae mellan benen	<b>Ne waza</b> Kontroll i Tate shiho gatame
<b>Gatame waza</b> Hon gesa gatame	<b>Gatame waza</b> yoko shiho gatame Tate shiho gatame	<b>Gatame waza</b> Mune gatame Kame shiho gatame	<b>Gatame waza</b> Kata gatame	<b>Gatame waza</b> Juji gatame
<b>Kansetsu waza</b> Ude osae	<b>Kansetsu waza</b> O soto osae	<b>Kansetsu waza</b>	<b>Kansetsu waza</b> Kote gaeshi	<b>Kansetsu waza</b> Kote hineri

## Kihon waza.

<u>3mon-rött</u>	<u>2mon</u>	<u>2mon-rött</u>	<u>1mon</u>	<u>1mon-rött</u>
<b>Tachi waza</b>	<b>Tachi waza</b> Zen kotsu dachi	<b>Tachi waza</b>	<b>Tachi waza</b>	<b>Tachi waza</b>
<b>Uke waza</b> Gedan juji uke	<b>Uke waza</b>	<b>Uke waza</b>	<b>Uke waza</b> Jodan soto uke	<b>Uke waza</b> Jodan uchi uke
<b>Ashi waza</b>	<b>Ashi waza</b>	<b>Ashi waza</b>	<b>Ashi waza</b>	<b>Ashi waza</b>
<b>Ukemi waza</b>	<b>Ukemi waza</b>	<b>Ukemi waza</b>	<b>Ukemi waza</b> Otoshi Ukemi	<b>Ukemi waza</b> Chugari
<b>Tzuki waza</b>	<b>Tzuki waza</b>	<b>Tzuki waza</b>	<b>Tzuki waza</b> Haito uchi	<b>Tzuki waza</b> Uraken Uchi
<b>Keri waza</b> Kin geri	<b>Keri waza</b> Ushiro geri	<b>Keri waza</b>	<b>Keri waza</b>	<b>Keri waza</b>
<b>Nage waza</b> Morote Gari O uchi gari	<b>Nage waza</b> Koshi guruma Kata guruma	<b>Nage waza</b> Tani otoshi	<b>Nage waza</b> Tai otoshi	<b>Nage waza</b> Te guruma
<b>Ne waza</b> Passera Do osae utanför/runt benen	<b>Ne waza</b> Flip vändning- räkan & saxning	<b>Ne waza</b>	<b>Ne waza</b> Kontroll av Utsubuse	<b>Ne waza</b>
<b>Gatame waza</b> Ude garami	<b>Gatame waza</b> Hadaka jime	<b>Gatame waza</b> Ushiro gesa gatame San gaku jime	<b>Gatame waza</b> Uke gatame	<b>Gatame waza</b> Ashi sankaku garami
<b>Kansetsu waza</b> Shihonage	<b>Kansetsu waza</b>	<b>Kansetsu waza</b> Iriminage	<b>Kansetsu waza</b> Waki gatame	<b>Kansetsu waza</b> Kote mawashi

## 5mon (Gult/vitt).

### Kihon waza

#### **Tachi waza**

Musubi dachi /Givakt  
Seiza

#### **Uke waza**

Chudan uchi uke  
Gedan uchi uke

#### **Ashi waza**

Tsuri ashi

#### **Ukemi waza**

Ushiro ukemi  
Yoko ukemi

#### **Tzuki waza**

Kizame tzuki

#### **Keri waza**

Mae geri

#### **Nage waza**

O soto otoshi

#### **Ne waza**

Do osae

#### **Gatame waza**

Hon gesa gatame

#### **Kansetsu waza**

Ude osae

#### **Randori(väljs av examiner).**

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).**

5 st tekniker efter instruktörs val

##### **Fighting.**

5 st. Tekniker efter instruktörs val

##### **Duo.**

Totalt 3 st. ur serie A, B och serie C .

## 5mon-rött (Gul/vitt med rött streck).

### Kihon waza

All kihon waza från föregående bälten

#### **Tachi waza**

Kamae  
Fudo dachi

#### **Uke waza**

Chudan soto uke  
Gedan soto uke

#### **Ashi waza**

Ayumi ashi

#### **Ukemi waza**

Mae ukemi

#### **Tzuki waza**

Gyako tzuki

#### **Keri waza**

Mawashi geri

#### **Nage waza**

O goshi

#### **Gatame waza**

yoko shiho gatame  
Tate shiho gatame

#### **Kansetsu waza**

O soto osae

#### **Randori(väljs av examiner).**

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).**

6 st tekniker efter instruktörs val

##### **Fighting.**

6 st. Tekniker efter instruktörs val

##### **Duo.**

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

### **4mon (Orange/vitt).**

#### **Kihon waza**

All kihon waza från föregående bälten

#### **Uke waza**

Morote Chudan uke

#### **Ashi waza**

Taisabaki 90

#### **Ukemi waza**

Yoko ukemi med dämpning

#### **Tzuki waza**

Oi tzuki

#### **Nage waza**

Seoi nage

#### **Ne waza**

Utsubuse

#### **Gatame waza**

Mune gatame

Kame shiho gatame

#### **Kansetsu waza**

#### **Renraku waza**

1 st kombinationer efter instruktörs val

#### **Kaeshi waza**

1 st kontringar efter instruktörs val

### **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).**

7 st tekniker efter instruktörs val

#### **Fighting.**

7 st. Tekniker efter instruktörs val

#### **Duo.**

Totalt 5 st. ur serie A , B och C.

### **4mon-rött (Orange/vitt med rött streck)**

#### **Kihon waza**

All kihon waza från föregående bälten

#### **Ashi waza**

Taisabaki 180

#### **Ukemi waza**

Ushiro ukemi med dämpning

#### **Tzuki waza**

Age tzuki

#### **Keri waza**

Yoko geri

#### **Nage waza**

Kuchiki tooshi

#### **Ne waza**

Passera

Do Osae

mellan benen

#### **Gatame waza**

Kata gatame

#### **Kansetsu waza**

Kote gaeshi

#### **Renraku waza**

1 st kombinationer efter instruktörs val

#### **Kaeshi waza**

1 st kontringar efter instruktörs val

### **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).**

7 st tekniker efter instruktörs val

#### **Fighting.**

7 st. Tekniker efter instruktörs val

#### **Duo.**

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

### **3mon (Grön/vitt).**

#### **Kihon waza**

All kihon waza från föregående bälten

#### **Ukemi waza**

Mae ukemi med dämpning

#### **Tzuki waza**

Mawashi tzuki

#### **Nage waza**

O soto gari

Ko uchi gari

#### **Ne waza**

Kontroll i Tate shiho gatame

#### **Gatame waza**

Juji gatame

#### **Kansetsu waza**

Kote hineri

#### **Renraku waza**

2 st. kombinationer efter instruktörs val

#### **Kaeshi waza**

2 st. kontringar efter instruktörs val

#### **Randori(väljs av examinerator).**

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).**

8 st tekniker efter instruktörs val

#### **Fighting.**

8 st. Tekniker efter instruktörs val

#### **Duo.**

Totalt 7 st. ur serie A, B och serie C.

### **3mon-rött (Grön/vitt med rött streck).**

#### **Kihon waza**

All kihon waza från föregående bälten

#### **Uke waza**

Gedan juji uke

#### **Keri waza**

Kin geri

#### **Nage waza**

Morote Gari

O uchi gari

#### **Ne waza**

Passera Do osae utanför/runt benen

#### **Gatame waza**

Ude garami

#### **Kansetsu waza**

Shihonage

#### **Renraku waza**

2 st. kombinationer efter instruktörs val

#### **Kaeshi waza**

2 st. kontringar efter instruktörs val

#### **Randori(väljs av examinerator).**

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).**

9st tekniker efter instruktörs val

#### **Fighting.**

9st. Tekniker efter instruktörs val

#### **Duo.**

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

## **2mon (blå/vitt).**

### **Kihon waza**

All kihon waza från föregående bälten

### **Tachi waza**

Zen kotsu dachi

### **Keri waza**

Ushiro geri

### **Nage waza**

Koshi guruma

Kata guruma

### **Ne waza**

Flip vändning- räkan & saxning

### **Gatame waza**

Hadaka jime

### **Renraku waza**

3 st. kombinationer efter instruktörs val

### **Kaeshi waza**

3 st. kontringar efter instruktörs val

### **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).**

10 st tekniker efter instruktörs val

### **Fighting.**

10 st. Tekniker efter instruktörs val

### **Duo.**

Totalt 9 st. ur serie A, B och serie C.

## **2mon-rött (blå/vitt med rött streck).**

### **Kihon waza**

All kihon waza från föregående bälten

### **Nage waza**

Tani otoshi

### **Gatame waza**

Ushiro gesa gatame

San gaku jime

### **Kansetsu waza**

Iriminage

### **Renraku waza**

3 st. kombinationer efter instruktörs val

### **Kaeshi waza**

3 st. kontringar efter instruktörs val

### **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).**

12 st tekniker efter instruktörs val

### **Fighting.**

12 st. Tekniker efter instruktörs val

### **Duo.**

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

## 1mon (brun/vitt).

### Kihon waza

All kihon waza från föregående bälten

### Uke waza

Jodan soto uke

### Ukemi waza

Otoshi Ukemi

### Tzuki waza

Haito uchi

### Nage waza

Tai otoshi

### Ne waza

Kontroll av Utsubuse

### Gatame waza

Uke gatame

### Kansetsu waza

Waki gatame

### Renraku waza

4 st. kombinationer efter instruktörs val

### Kaeshi waza

4 st. kontringar efter instruktörs val

### 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).

15 st tekniker efter instruktörs val

### Fighting.

15 st. Tekniker efter instruktörs val

### Duo.

Totalt 11 st. ur serie A, B och C.

## 1mon-rött (brun/vitt med rött streck).

### Kihon waza

All kihon waza från föregående bälten

### Uke waza

Jodan uchi uke

### Ukemi waza

Chugari

### Tzuki waza

Uraken Uchi

### Nage waza

Te guruma

### Gatame waza

Ashi sankaku garami

### Kansetsu waza

Kote mawashi

### Renraku waza

4 st. kombinationer efter instruktörs val

### Kaeshi waza

4 st. kontringar efter instruktörs val

### 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).

20 st tekniker efter instruktörs val

### Fighting.

20 st. Tekniker efter instruktörs val

### Duo.

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