

Sweden Ju-jutsu

Ryu



Teknikkompendium

Mon.

Innehåll:

Sweden ju-jutsu ryus graderingsförfarande	Sid.3
Förklaring av Kihon waza (teknikbank)	Sid.3
Förklaring av Renraku och Kaeshi waza	Sid.3
Sweden ju-jutsu Ryu	Sid.3
Kihon Schema för 5mon till 3mon	Sid.4
Kihon Schema för 3mon-rött till 1mon-rött	Sid.5
5mon(gul/vitt)	Sid.6
5mon-rött(gul/vitt med rött streck)	Sid.6
4mon(orange/vitt)	Sid.7
4mon-rött(orange/vitt med rött streck)	Sid.7
3mon(grön/vitt)	Sid.8
3mon-rött(grön/vitt med rött streck)	Sid.8
2mon(blå/vitt)	Sid.9
2mon-rött(blå/vitt med rött streck)	Sid.9
1mon(brun/vitt)	Sid.10
1mon-rött(brun/vitt med rött streck)	Sid.10

Sweden ju-jutsu ryus graderingsförfarande.

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

Inom Sweden ju-jutsu ryu väljer man att gradera med de tre olika inriktningarna självskydd, fighting eller Duo.

Examinator skall ha högre grad än den man graderar. På klubbarna kan man gradera till och med 1kyu. Dvs gradör till 5mon och 5mon-rött skall man vara klubbinstruktör och minst 4kyu.

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

Kihon waza.

I Kihon waza kan instruktören ta bort eller lägga till tekniker vid gradering. Dock bör alla tekniker i Kihon waza tränas några gånger per termin. Kihon tekniker visas från 5mon 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. Eftersom detta ej finns inom Duon.

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>5mon</u>	<u>5mon-rött</u>	<u>4mon</u>	<u>4mon-rött</u>	<u>3mon</u>
<p style="text-align: center;">Tachi waza</p> <p>Musubi dachi /Givakt Seiza</p>	<p style="text-align: center;">Tachi waza</p> <p>Kamae Fudo dachi</p>	<p style="text-align: center;">Tachi waza</p>	<p style="text-align: center;">Tachi waza</p>	<p style="text-align: center;">Tachi waza</p>
<p style="text-align: center;">Uke waza</p> <p>Chudan uchi uke Gedan uchi uke</p>	<p style="text-align: center;">Uke waza</p> <p>Chudan soto uke Gedan soto uke</p>	<p style="text-align: center;">Uke waza</p> <p>Morote Chudan uke</p>	<p style="text-align: center;">Uke waza</p>	<p style="text-align: center;">Uke waza</p>
<p style="text-align: center;">Ashi waza</p> <p>Tsuri ashi</p>	<p style="text-align: center;">Ashi waza</p> <p>Ayumi ashi</p>	<p style="text-align: center;">Ashi waza</p> <p>Taisabaki 90</p>	<p style="text-align: center;">Ashi waza</p> <p>Taisabaki 180</p>	<p style="text-align: center;">Ashi waza</p>
<p style="text-align: center;">Ukemi waza</p> <p>Ushiro ukemi Yoko ukemi</p>	<p style="text-align: center;">Ukemi waza</p> <p>Mai ukemi</p>	<p style="text-align: center;">Ukemi waza</p> <p>Yoko ukemi med dämpning</p>	<p style="text-align: center;">Ukemi waza</p> <p>Ushiro ukemi med dämpning</p>	<p style="text-align: center;">Ukemi waza</p> <p>Mai ukemi med dämpning</p>
<p style="text-align: center;">Tzuki waza</p> <p>Kizame tzuki</p>	<p style="text-align: center;">Tzuki waza</p> <p>Gyako tzuki</p>	<p style="text-align: center;">Tzuki waza</p> <p>Oi tzuki</p>	<p style="text-align: center;">Tzuki waza</p> <p>Age tzuki</p>	<p style="text-align: center;">Tzuki waza</p> <p>Mawashi tzuki</p>
<p style="text-align: center;">Keri waza</p> <p>Mai geri</p>	<p style="text-align: center;">Keri waza</p> <p>Mawashi geri</p>	<p style="text-align: center;">Keri waza</p>	<p style="text-align: center;">Keri waza</p> <p>Yoko geri</p>	<p style="text-align: center;">Keri waza</p>
<p style="text-align: center;">Nage waza</p> <p>O soto otoshi</p>	<p style="text-align: center;">Nage waza</p> <p>Seoi nage</p>	<p style="text-align: center;">Nage waza</p> <p>O goshi</p>	<p style="text-align: center;">Nage waza</p> <p>Ippon gari/ Single leg takedown</p>	<p style="text-align: center;">Nage waza</p> <p>O soto gari Ko uchi gari</p>
<p style="text-align: center;">Ne waza</p> <p>Hon gesa gatame Guard</p>	<p style="text-align: center;">Ne waza</p> <p>Mount Kontroll i mount Kata gatame Passera guard mellan benen</p>	<p style="text-align: center;">Ne waza</p> <p>Kame shiho gatame Flip vändning- räkan & saxning</p>	<p style="text-align: center;">Ne waza</p> <p>Backmount Kontroll av backmount Passera guard utanför/runt benen</p>	<p style="text-align: center;">Ne waza</p>
<p style="text-align: center;">Gatame waza</p>	<p style="text-align: center;">Gatame waza</p> <p>Juji gatame</p>	<p style="text-align: center;">Gatame waza</p> <p>Mune gatame</p>	<p style="text-align: center;">Gatame waza</p>	<p style="text-align: center;">Gatame waza</p>
<p style="text-align: center;">Kansetsu waza</p> <p>Ude osae</p>	<p style="text-align: center;">Kansetsu waza</p>	<p style="text-align: center;">Kansetsu waza</p>	<p style="text-align: center;">Kansetsu waza</p> <p>Kote gaeshi</p>	<p style="text-align: center;">Kansetsu waza</p> <p>Kote hineri</p>

Kihon waza.

<u>3mon-rött</u>	<u>2mon</u>	<u>2mon-rött</u>	<u>1mon</u>	<u>1mon-rött</u>
Tachi waza	Tachi waza Zen kotsu dachi	Tachi waza	Tachi waza	Tachi waza
Uke waza Gedan juji uke	Uke waza	Uke waza	Uke waza Jodan soto uke	Uke waza Jodan uchi uke
Ashi waza	Ashi waza	Ashi waza	Ashi waza	Ashi waza
Ukemi waza	Ukemi waza	Ukemi waza	Ukemi waza Otoshi Ukemi	Ukemi waza Chugari
Tzuki waza	Tzuki waza	Tzuki waza	Tzuki waza Haito uchi	Tzuki waza Uraken Uchi
Keri waza Kin geri	Keri waza Ushiro geri	Keri waza	Keri waza	Keri waza
Nage waza Morote Gari O uchi gari	Nage waza Koshi guruma Kata guruma	Nage waza Tani otoshi	Nage waza Tai otoshi	Nage waza Te guruma
Ne waza Sprawl	Ne waza Omoplata	Ne waza Ushiro gesa gatame	Ne waza Knee on belly	Ne waza
Gatame waza Ude garami	Gatame waza Hadaka jime	Gatame waza San gaku jime	Gatame waza	Gatame waza
Kansetsu waza Shihonage	Kansetsu waza	Kansetsu waza Iriminage	Kansetsu waza Waki gatame	Kansetsu waza 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

Mai geri

Nage waza

O soto otoshi

Ne waza

Hon gesa gatame
Guard

Gatame waza

Kansetsu waza

Ude osae

Randori(väljs av examinerator).

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

Val av graderingstyp.

Jigo waza (självskydd).

5st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

5st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

1st. ur serie A eller B och 1st ur 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

Mai ukemi

Tzuki waza

Gyako tzuki

Keri waza

Mawashi geri

Nage waza

Seoi nage

Ne waza

Mount
Kontroll i mount
Kata gatame
Passera guard mellan benen

Gatame waza

Juji gatame

Randori(väljs av examinerator).

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

Val av graderingstyp.

Jigo waza (självskydd).

5st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

5st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

1st. ur serie A eller B och 1st ur 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

O goshi

Ne waza

Kame shiho gatame

Flip vändning- räkan & saxning

Gatame waza

Mune gatame

Randori(väljs av examinerator).

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).

6st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

6st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

2st. ur serie A eller B och 2st ur serie 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

Ippon gari/ Single leg takedown

Ne waza

Backmount

Kontroll av backmount

Passera guard utanför/runt benen

Kansetsu waza

Kote gaeshi

Randori(väljs av examinerator).

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).

6st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

6st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

2st. ur serie A eller B och 2st ur serie C

3mon (Grön/vitt).

Kihon waza

All kihon waza från föregående bälten

Ukemi waza

Mai ukemi med dämpning

Tzuki waza

Mawashi tzuki

Nage waza

O soto gari

Ko uchi gari

Kansetsu waza

Kote hineri

Renraku waza

1st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

1st. Valfria kontringar

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).

9st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

9st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

3st. ur serie A eller B och 3st ur 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

Sprawl

Gatame waza

Ude garami

Kansetsu waza

Shihonage

Renraku waza

1st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

1st. Valfria kontringar

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).

9st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

9st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

3st. ur serie A eller B och 3st ur 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

Omoplata

Gatame waza

Hadaka jime

Renraku waza

2st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

2st. Valfria kontringar

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).

12st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

12st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

5st. ur serie A eller B och 5 ur serie C.

2mon-rött (blå/vitt med rött streck).

Kihon waza

All kihon waza från föregående bälten

Nage waza

Tani otoshi

Ne waza

Ushiro gesa gatame

Gatame waza

San gaku jime

Kansetsu waza

Iriminage

Renraku waza

2st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

2st. Valfria kontringar

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).

12st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

12st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

5st. ur serie A eller B och 5 ur 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

Knee on belly

Kansetsu waza

Waki gatame

Renraku waza

3st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

3st. Valfria kontringar

Randori(väljs av examinerator).

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).

15st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

15st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

5st. 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

Kansetsu waza

Kote mawashi

Renraku waza

3st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

3st. Valfria kontringar

Randori(väljs av examinerator).

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).

20st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

20st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

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