

Sweden Ju-jutsu Ryu



Teknikkompendium

Innehåll:

Sweden ju-jutsu ryus graderingsförfarande	Sid.3
Gradering till dangrader	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 5kyu-1Dan	Sid.4
Kihon extra teknikbank 5kyu-1Dan	Sid.5
5kyu(gult)	Sid.6
4kyu(orange)	Sid.7
3kyu(grönt)	Sid.8
2kyu(blått)	Sid.9
1kyu(brunt)	Sid.10
1Dan(svart)	Sid.11
2Dan	Sid.12
3Dan	Sid.13
4Dan	Sid.14



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. 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 högre grad än den man graderar. På klubbarna kan man gradera till och med 1kyu.

Gradering till dangrader.

Programmet till dangraden skall lämnas in till RGK 6veckor innan gradering tillsammans med inbetalning av graderingsavgiften.

Kihon waza (teknikbank).

Denna del är till för att kunna läggas till i graderingarna- 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.

Det visas inte upp under Kihon waza till 1Dan.

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

Ordförande: Niclas Sjöberg 5Dan

Tekniskgrupp: De som tog fram teknikkompodiumet.

Niclas Sjöberg 5Dan

Jesper Kedjevåg 4Dan

Emil Gustafsson 4Dan

Micke Lundh 1Dan (Hedersgradering)

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 Gedan soto uke Chudan uchi uke Morote Jodan 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	Ukemi waza Mai 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 Te guruma Ne waza Backmount Knee on belly San gake jime juji jime Omoplata Passera guard utanför/runt benen Flip/vändning- räkan & lyftflipp (mot egna ryggen)	Keri waza Ura mawashi geri Nage waza Harai goshi Tai otoshi Soto makikomi Ko uchi gake Ne waza Waki gatame Kontroll i mount Kontroll av backmount Kansetsu waza Waki gatame	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 Mai 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 Ippon gari/ Single leg takedown Seoi nage Koshi guruma				
Keri waza Mai geri Mawashi geri		Kansetsu waza Shihonage			
Nage waza O soto otoshi O goshi Morote Gari	Ne waza Kata gatame Kame shiho gatame Ashi gatame Passera guard mellan benen Flip vändning- räkan & saxning				
Ne waza Hon gesa gatame Mount Guard Juji gatame Mune gatame Hadaka jime					
Kansetsu waza Kote gaeshi Ude osae	Kansetsu waza Kote mawashi Kote hineri				

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	Uke waza	Tzuki waza Ushiro uraken	Tzuki waza Ushiro empi ate	
Uke waza Gedan uchi uke	Uke waza San ren uke	Tzuki waza Shuto uchi Tettsui	Keri waza		
Ashi waza Taisabaki 90 Taisabaki 180	Keri waza Kin geri	Gatame waza Shiho nage gatame Hiji gatame	Gatame waza Ude hiza gatame	Ukemi waza Otoshi Ukemi Chugari	
Keri waza Hiza geri	Nage waza				
Ne waza juji gatame Hadaka jime	Ne waza Yoko shio gatame Ushiro kesa gatame				
Atemi waza Ganmen ate Fumikomi	Gatame waza Kote mawashi gatame				
Fugeshi waza Sprawl	Kote hineri gatame Ude garami				
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

Mai ukemi
Ushiro ukemi
Yoko ukemi

Tzuki waza

Gyako tzuki
Oi tzuki
Kizame tzuki

Keri waza

Mai geri
Mawashi geri

Nage waza

O soto otoshi
O goshi
Morote Gari

Ne waza

Hon gesa gatame
Mount
Guard
Juji gatame
Mune gatame
Hadaka jime

Kansetsu waza

Kote gaeshi
Ude osae

Renraku waza

3st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

3st. Valfria kontringar

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).

10st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

10st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

2st. ur serie A,B,C och D.

柔術

4kyu (Orange).

All kihon waza från föregående bälten

Kihon waza

Uke waza

Jodan soto uke
Jodan uchi uke
Gedan soto uke

Ukemi waza

Mai 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
Ippon gari/Single leg takedown
Seoi nage
Koshi guruma

Ne waza

Kata gatame
Kame shiho gatame
Ashi gatame/Feet lock
Passera guard mellan benen
Flip vändning- räkan & saxning

Kansetsu waza

Kote mawashi
Kote hineri

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 keri waza randori
Nage waza randori

Val av graderingstyp

Jigo waza (självskydd).

12st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

12st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

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

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

Te guruma

Ne waza

Backmount

Knee on belly

San gake jime

juji jime

Omoplata

Passera guard utanför/runt benen

Flip/vändning- räkan & lyftflipp

(mot egna ryggen)

Kansetsu waza

Shihonage

Renraku waza

5st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

5st. Valfria kontringar

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).

15st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

15st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

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



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

Ne waza

Kontroll i mount

Kontroll av backmount

Kansetsu waza

Iriminage

Renraku waza

6st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

6st. 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).

20st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

20st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

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

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

Kansetsu waza

Waki gatame

Renraku waza

7st. valfria kombinationer

Kaeshi waza

7st. Valfria kontringar

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).

20st tekniker efter instruktörs val

Fighting.

20st. Tekniker efter instruktörs val

Duo.

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



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,C och D. (4 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,C och D. (4 tekniker totalt)

Tekniker enligt inskickat program.

Duobaserad gradering.

Duo (JJIF)

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

Tekniker enligt inskickat program

Jigo Waza (självskydd)

5st. tekniker enligt inskickat program.

Fighting (JJIF)

5st. 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
Figting 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,C och D. (8 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,C och D. (8 tekniker totalt)
Tekniker enligt inskickat program.

Duobaserad gradering.

Duo (JJIF)

1st. Duo match
Tekniker enligt inskickat program

Jigo Waza (självskydd)

7st. tekniker enligt inskickat program.

Fighting (JJIF)

7st. 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
Figting enligt JJIF reglemente
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).

10st. tekniker enligt inskickat program.

Fighting (JJIF)

8st. tekniker enligt inskickat program.

Duo (JJIF)

2st. ur serie A,B,C och D. (8 tekniker totalt)
Tekniker enligt inskickat program.

Fightingbaserad gradering.

Fighting (JJIF)

10st. tekniker enligt inskickat program

Jigo Waza (självskydd)

8st. tekniker enligt inskickat program.

Duo (JJIF)

2st. ur serie A,B,C och D. (8 tekniker totalt)
Tekniker enligt inskickat program.

Duobaserad gradering.

Duo (JJIF)

1st. Duo match
Tekniker enligt inskickat program

Jigo Waza (självskydd)

8st. tekniker enligt inskickat program.

Fighting (JJIF)

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
Figting enligt JJIF reglemente
Ne-Waza randori
Tzuki to keri 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.

