

2023

Yondan, 4 Dan, SJJF v.3.4.3 (rev.51)



Ivar Wikenstedt
Kungsbacka Ju-jutsuklubb
4/7/2023

Dedikerat till:

Främst mig själv! Som har varit del av resan sedan dag ett. Men utan följande personers assistans hade jag inte stått på mattan påsken 2023. Tack till mina ukar Johan Osbjer och Tom Svensson som ställer upp på att ta stryk och jobbat hårt på att förstöra mina tekniker. Tack till Lars Bremmers som coachat mig kontinuerligt i flera års tid. Tack till Tess Linghoff, som tjatat på mig att ta tag i det hela och utsattes för de första utkasten. Tack till Staffan Bremmers som också blev utsatt för många tekniker i detta programs tidiga stadie. Tack alla som diskuterat och gett feedback på programmet, ni vet vilka ni är. Sist men inte minst medlemmarna i Kungsbacka Ju-jutsu klubb, Budoklubben Yoi och Göteborgs Ju-jutsu klubb som även de har blivit utsatta för och fått prova programmets tekniker.

Tio valda jigo waza ur Ju-jutsu kais graderingssystem:

5:Kyu Jigo 13 – Livtag under armarna bakifrån

Fumikomi, ude osae, ude osae gatame

4:Kyu Jigo 10 – Livtag över armarna framifrån

O soto otoshi, ude hishigi hiza gatame

3:Kyu Jigo 4 – Stryptag framifrån

O soto osae, ude henkan gatame

2:Kyu Jigo 6 – Livtag över armarna framifrån

O goshi, ude hishigi hiza gatame

1:Kyu Jigo 4 – Kravattgrepp med neddrag

Frigörning, ude henkan gatame

1:Kyu Jigo 11 – Svingslag

Ju jodan uchi uke, uki otoshi, ude henkan gatame

1:Dan Jigo 14 – Försök till knuff

Irimi nage, ude henkan gatame

2:Dan Jigo 9 – Försök till livtag från sidan

Harai goshi, ude hishigi hiza gatame

3:Dan Jigo 1 – Försök till stryptag

Kata guruma, ude henkan gatame

3:Dan Jigo 8 - Försök till grepp om båda benen

Tai guruma, ude henkan gatame

4Dan jigo waza

1 – Stryptag framifrån med tryck

Tsurikomi, harai goshi, ude hishigi hiza gatame

2 – Stryptag bakifrån

Empi uchi, ashi dori, ude henkan gatame

3 – Stryptag bakifrån med högerarmen

Empi uchi, kuzure ude garami, ushiro osae, ude henkan gatame

4 – Kravattgrepp som transport

Gedan hiza geri, tani otoshi, ude henkan gatame

5 – Grepp i kläderna med drag

Ude gatame, ude henkan gatame

6 - Försök till o soto otoshi

Waki gatame, ude hiza osae gatame

7 – Livtag framifrån, under armarna med upplyft

Morote yubi hasami, o soto gari, ude hishigi hiza gatame

8 – Livtag bakifrån, under armarna med upplyft

Waki gatame, ude hiza osae gatame

9 – Försök till avtag av byxor, sittandes mellan benen

Ude gatame, ude hiza osae gatame

10 – Försök till stamp mot huvudet

Uchi uke, gedan kakato geri

11 – Uppercut

Chudan juji uke, kuzure ude guruma

12 – Spark mot benen

San ren uke, uki otoshi, ude henkan gatame

13 – Påkslag mot huvudet ovanifrån

Irimi nage, ude hiza osae gatame

14 – Påkslag forhand (försvar med påk)

Kuzure o soto osae, ude hishigi hiza gatame

15 – Påkslag backhand (försvar med påk)

Gripa med påk, ude hiza osae gatame

16 – Knivhot mot halsen 'ago' (Vertikalt knivhot mot halsen)

Kote gaeshi, ude hiza osae gatame

17 – Grepp om nacken med knivhugg mot magen

Chudan juji uke, ude gatame, ude hiza osae gatame

18 – Knivskärning backhand

Tsuri ashi, morote jodan uke, kuzure ude garami, ude hiza osae gatame

19 – Ingripa mot överhängande hot med påk

Me oou, ude hishigi hiza gatame

20 – Stryptag med armen bakifrån medan någon rotar i dina fickor och svingslag
(båda ukes bakifrån)

Kuzure ude garami, o soto otoshi, seoi nage, ude henkan gatame

21 – Stryptag med armen och svingslag (uke 1: bakom, uke 2: framför)

Kuzure ude garami, ushiro osae, ju jodan uchi uke, uki otoshi, ude henkan gatame

4Dan Renraku waza

Renraku 1: Livtag över armarna bakifrån

Hiza kansetsu waza – koshi nage, ude henkan gatame

Renraku 2: Grepp i kläderna och svingslag mot liggande

Uchi uke, hiza kansetsu waza – frigörning, ude henkan gatame

Renraku 3: Försök till avtag av byxor, sittandes mellan benen

Ude gatame – kakato geri

Renraku 4: Svingslag

Ju morote jodan uke, hiki otoshi – o soto otoshi, ude hishigi hiza gatame

Renraku 5: Svingslag (H), svingslag (V)

Morote jodan uke – koshi otoshi, ude henkan gatame

Renraku 6: Rak spark mot magen

Ushiro osae – Irimi nage, ude henkan gatame

Renraku 7: Påslag mot huvudet ovanifrån

Irimi nage – yoko guruma, ude hishigi hiza gatame

Renraku 8: Grepp om nacken med knivhugg

Chudan juji uke, ude osae – kote gaeshi, ude hiza osae gatame