

Systemkompendie

Kalix Jujutsuklubb



Dojoregler

Lär dig reglerna och följ dem, de är avsedda för trivsel och respektfullt uppträdande mot dina träningskamrater och instruktörer.

Inför träningen

Du skall komma i tid till träningen

Du skall vid sen ankomst hälsa och sedan sätta dig på mattkanten

Du skall hälsa när du går in och ut från dojon med "OSU"

Du skall hälsa på Instruktören när du kommer in i dojon med "OSU"

Du skall tilltala instruktören med Sensei respektive Senpai

Du skall bära en vit, hel och ren gi med förbundsmärke

Du skall ha kortklippta naglar och sätta ihop ditt hår om det är långt

Du skall se till att hålla god hygien när du kommer till dojon

Du skall ta av dig alla smycken; ringar, halsband, örhängen etc.

Du skall ta med dig din vattenflaska

Under träningen

Du skall inte prata och störa

Du skall inte ha din mobil påslagen om inte instruktören godkänt det

Du skall omedelbart lyssna på din instruktör när instruktioner ges

Du skall bara träna det din instruktör visar och instruerar

Du skall hjälpa och samarbeta med din träningskamrat

Du skall inte hålla emot eller göra motstånd under teknikträning, var följsam

Du skall träna fokuserat och målmedvetet

Du skall inte lämna dojon utan att meddela instruktören om detta

Du skall alltid anmäla en skada till din instruktör

Utanför träningen

Du skall alltid vara en god förebild för Kalix Jujutsu-klubb

Du skall aldrig missbruka dina kunskaper

Du skall aldrig förevisa tekniker utanför dojon

Du skall alltid eftersträva att undvika konflikter, både fysiskt och verbalt

Om systemet och gradering i KJJK

Vårt jutsusystem är i huvudsak inriktat mot självförsvar, med inslag av kamp från bland annat modern karate och judo. Målsättningen är att eleven snabbt ska lära sig enkla försvarstekniker mot vanligt förekommande angrepp samt att tidigt lära sig att kombinera olika grundtekniker till ett fungerande självförsvar.

Det är viktigt att man är öppen inför andra stilar och träningsformer, samt att man alltid strävar efter att förbättra sin egen jutsu. Den inspiration som man får utifrån är ett bra tillskott till den kunskap som man förvärvar i KJJK. Ödmjukhet är väldigt viktigt, både mot elever och instruktörer, men också mot andra utövare och stilar.

Redan från grönt bälte börjar eleverna att individanpassa sin jigo waza genom att välja avslut till teknikerna. De lås som är listade i jigo wazan för grönt bälte är endast förslag. Självklart bör alla val övervakas av en instruktör för att bedöma deras funktionalitet.

Från blått bälte och uppåt är försvaren helt fria. Vissa förslag ges för att underlätta för instruktören. Även här är det viktigt att de försvar som väljs godkänns innan gradering.

Alla kyugrader graderas i honbu dojo under ledning av instruktörer i Kalix Jujutsuklubb. Grader från 1:a dan (svart bälte) och uppåt följer förbundets (Svenska Taijutsu/Jujutsu Förbundet) riktlinjer. Som nybörjare börjar man med vitt bälte (6:e kyu) för att sedan genom tålmod, hängivenhet och engagemang uppnå högre grader.

Instruktörer som inte har tagit svart bälte tilltalas Senpai, medan instruktörer med svart bälte tilltalas Sensei. Högt graderade svartbälten kan tilldelas ytterligare titlar av förbundet, såsom Renshi, Kyoshi och Hanshi.

	Grad		Minimitid
	5 kyu	Gult bälte	1 termins träning
	4 kyu	Orange bälte	1 termin efter 5 kyu
	3 kyu	Grönt bälte	1-2 terminer efter 4 kyu
	2 kyu	Blått bälte	1 år efter 3 kyu
	1 kyu	Brunt bälte	1 år efter 2 kyu
	1 dan	Svart bälte	1 år efter 1 kyu, minst tre års träning totalt
	2 dan	Svart bälte	1 år efter 1 dan
	3 dan	Svart bälte	2 år efter 2 dan
	4 dan	Röd-svart bälte	3 år efter 3 dan
	5 dan	Röd-svart bälte	4 år efter 4 dan
	6 dan	Röd-vitt bälte	5 år efter 5 dan
	7 dan	Röd-vitt bälte	6 år efter 6 dan
	8 dan	Röd-vitt bälte	7 år efter 7 dan
	9 dan	Rött bälte	8 år efter 8 dan
	10 dan	Rött bälte	9 år efter 9 dan

Randori

Randori betyder 'fri övning' och tränas i klubben för att eleven ska lära sig att applicera grundtekniker i en kampsituation. Randori kräver att eleven improviserar, uppträder taktiskt och ständigt håller sig i rörelse. I vårt system tränas huvudsakligen fyra typer av randori:

Jutsu randori – självförsvar
Ne waza – mattbrottning
Kumite randori – stående fighting
Judo randori – kast och nedtagningar

De olika varianterna beskrivs nedan. De tre senare formerna av randori kan kombineras genom att börja med kumite randori. Så fort någon greppar övergår man i judo randori och när man hamnar på mattan övergår kampen i ne waza. Försök att inte spendera mer än en halv minut i ne waza innan man avbryter och börjar om från stående.

Tori = Försvarare/utförare av teknik
Uke = Angripare

Jutsu randori

I jutsu randori angrips tori av en eller flera uke, en i taget, med något av de angrepp som är listade i systemets angreppsförteckning. Tori försvarar sig med nedläggning/lås eller genom att värja sig med slag och spark. En och samma person försvarar sig under några minuter innan man byter tori.

Det är viktigt att angreppen kommer med korta mellanrum så att tori måste jobba hela tiden. Tori bör även hålla viss uppsikt på eventuella personer runt omkring under hela randorin.

Ne waza

Ne waza utgår från knästående position (seiza) och går ut på att med hjälp av fasthållningar och positioner dominera den andra personen, samt att försöka få denne att klappa ut genom att applicera lås och strypningar. Normalt jobbar båda eleverna samtidigt för att klappa ut den andre.

I ne waza gäller det att arbeta metodiskt och utnyttja de lägen som motståndaren ger en. Det är viktigt att man hela tiden försöker begränsa den andres rörelser genom att använda ben/armar och kroppstyngden. Försök att inte hålla fasthållningar i mer än cirka 25 sekunder, båda lär sig mer genom att hålla sig rörliga.

Kumite randori

Stående fighting går ut på att med hjälp av slag och sparkar dominera den andra personen, samt att försvara sig effektivt mot den andres angrepp. Kumite randori utgår från kumite dachi och pågår under några minuter. Båda eleverna anfaller och försvarar sig samtidigt.

Normalt gäller endast fullkontakt mot kroppen och inte huvudet. Man kan lägga till lätta markeringar mot huvudet, men man bör som regel ALLTID komma överens med sin sparringpartner om teknikernas hårdhet. I kumite randori är det extra viktigt att man anpassar sig efter storleks- och erfarenhetsskillnad för att undvika skador.

Judo randori

I judo randori applicerar eleverna den nage waza (kast- och sveptechniker) som de lärt sig, i kamp. Judo randori utgår från fudo dachi och går ut på att få ett bättre grepp om sparringpartnerns gi samt att få omkull denne med hjälp av kast eller svep. Båda eleverna arbetar offensivt.

Normalt avbryter man kampen när man ligger på mattan och fortsätter från stående igen. Tänk på att vara någorlunda rak i ryggen för bästa balans i alla riktningar. Om man står lätt bakåtlutad är höftrörelserna som snabbast. Försök också att inte vara alltför defensiv så att uke har en chans att göra rena tekniker.

Angreppsförteckning

Försvar mot grepp i handlederna

En handled (diagonalt/parallellt)
Två handleder
Två handleder underifrån
Två handleder bakifrån

Försvar mot stranguleringar

Stryptag med händerna (framifrån/bakifrån)
Armstryptag
Liggande, stryptag, sitter vid sida
Liggande, stryptag, sitter ovanpå
Liggande, stryptag, sitter mellan benen
Liggande, stryptag, sitter bakom
Kravattgrepp, från sidan
Kravattgrepp, framifrån

Försvar mot hårtag

Framifrån
Bakifrån

Försvar mot omfamningar

Framifrån, över armarna
Framifrån, under armarna
Bakifrån, över armarna
Bakifrån, under armarna

Försvar mot klädtag

Med två händer för att skalla
Med en hand, för att slå med den andra
På axeln bakifrån, diagonalt (höger eller vänster)
På axeln bakifrån, rakt (höger eller vänster)

Försvar mot slag och sparkar

Rakt slag (oi tski, gyaku tski)
Slag uppifrån (te uchi)
Slag underifrån (mawashi tski)
Slag utifrån (mawashi tski)
Slag inifrån (uraken uchi)
Rak spark (mae geri)
Spark utifrån (mawashi geri)
Spark inifrån (ura mawashi geri)
Spark från sidan (ushiro mawashi geri)
Knä med grepp i nacken (hiza geri)
Knuff med båda händerna

Försvar mot påkslag

Påkslag utifrån
Påkslag inifrån

Försvar mot kniv

Rak stöt
Hugg uppifrån
Hugg underifrån
Hugg utifrån
Hugg inifrån
Knivhot mot halsen (vänster/höger sida)
Knivhot mot magen
Knivhot mot sidan av ryggen
Svepande sida till sida

KIHON WAZA

(grundtekniker)

	Gult	Orange	Grönt	Blått	Brunt
Dachi waza (ställningar)	Fudo dachi Kumite dachi Shiko dachi	Zen kutsu dachi Ko kutsu dachi			
Taisabaki waza (förflyttningar)	Tsuri ashi Taisabaki 90/180°				
Ukemi waza (falltekniker)	Mae ukemi Ushiro ukemi Yoko ukemi	Otoshi ukemi			
Tski waza (slagtekniker)	Oi tski Gyaku tski	Mawashi tski Hiji uchi			
Geri waza (sparktekniker)	Mae geri Hiza geri	Mawashi geri Yoko geri			
Uke waza (blockeringar)	Uchi uke Soto uke Kakite uke	Sune uke Juji uke			
Nage waza (kasttekniker)	O soto otoshi O goshi Koshi guruma	Ashi barai O soto gari	Harai goshi Seio nage	Tai otoshi	
Ne waza (liggande tekniker)	Hon kesa gatame Ushiro kesa gatame	Mune gatame Tate shiho gatame Kata gatame	Kami shiho gatame Yoko shiho gatame Juji gatame		
Gatame waza (lås & fasthållningar)	Ude osae gatame Ude henkan gatame Kote gaeshi gatame Kote gatame	Ude hiza osae gatame Ude guruma Kanuki gatame	Kote mawashi gatame Kote hineri gatame Shiho nage gatame Ude hishigi gatame	Kata osae Kuzure ude guruma	
Kansetsu Waza (ledtekniker)	Ude osae Kote gaeshi	O soto osae Hiji gatame	Kote mawashi Kote hineri Shiho nage Irimi nage		
Shime waza (stranguleringar)					Hadaka shime Kata juji shime Kata ha shime Sankaku shime

Jigo waza

(Självförsvarstekniker)

Försvar mot grepp i handlederna

Grepp i en handled diagonalt
Grepp i två handleder framifrån
Grepp i två handleder bakifrån

Försvar mot stryptag

Stryptag framifrån
Stryptag bakifrån

Försvar mot livtag

Livtag under armarna framifrån
Livtag över armarna framifrån
Livtag under armarna bakifrån
Livtag över armarna bakifrån

Försvar mot slag och sparkar

Rakt slag med främre handen (oi tski)
Rakt slag med bakre handen (gyaku tski)
Rak spark (mae geri)
Knuff med båda händerna

Gult bälte

(5 kyu)

Försvar

Kote gaeshi, kote gaeshi gatame
Frigöring
Frigöring

Ude osae, ude osae gatame
Frigöring (kamma)

Tate hishigi, ude henkan gatame
O soto otoshi, kote gatame
Hiza kansetsu waza
Ude osae, ude henkan gatame

Kakite uke, hiza geri, ude osae, ude osae gatame
Kakite uke, hiza geri, ude osae, ude osae gatame
Uchi uke, O soto otoshi, kote gatame
Kuzure morote uke, ushiro osae, ude henkan gatame

Jigo waza

(Självförsvarstekniker)

Försvar mot grepp i handlederna

Grepp i en handled diagonalt
Grepp i två handleder framifrån
Grepp i två handleder bakifrån

Försvar mot stryptag

Stryptag framifrån
Stryptag bakifrån
Strykning med en arm bakifrån

Försvar mot grepp i håret

Grepp i håret framifrån
Grepp i håret bakifrån

Försvar mot livtag

Livtag under armarna framifrån
Livtag över armarna framifrån
Livtag under armarna bakifrån
Livtag över armarna bakifrån

Försvar mot klädtag

Med två händer för att skalla
Med en hand, för att slå med den andra
På axeln bakifrån

Försvar mot slag och sparkar

Rakt slag med främre handen (oi tski)
Rakt slag med bakre handen (gyaku tski)
Slag utifrån (mawashi tski)
Rak spark (mae geri)
Spark utifrån (mawashi geri)
Knä med grepp om nacken (hiza geri)
Knuff med båda händerna

Orange bälte

(4 kyu)

Försvar

Hiji gatame, ude osae, ude hiza osae gatame
Kote gaeshi, ude hishigi gatame
Kote gaeshi, kote gaeshi gatame

O soto osae, kanuki gatame
O soto otoshi, vändning, ude guruma
Ude osae, ude henkan gatame

Ude osae, ude hiza osae gatame
Ude osae, ude osae gatame

O soto otoshi, ude henkan gatame
O goshi, kote gatame
Ude osae, ude osae gatame
Sukui nage, kote gatame

Ude osae, ude hiza osae gatame
Kuzure uchi uke, O soto osae, ude henkan gatame
O soto otoshi, ude henkan gatame / ude osae, ude osae gatame

Kakite uke, ushiro osae, ude henkan gatame
Soto uke, hiza geri, tai guruma, kote gatame
Kuzure uchi uke, O soto osae, kanuki gatame
Uchi uke, O soto gari, kote gatame
Sune uke, oi tski, gyaku tski, chudan mawashi geri
Juji uke, O soto otoshi, kote gatame
Kuzure morote uke, O soto osae, ude henkan gatame

Jigo waza

(Självförsvarstekniker)

Försvar mot grepp i handlederna

Grepp i en handled diagonalt
Grepp i två handleder framifrån
Grepp i två handleder bakifrån
Grepp i två handleder underifrån

Försvar mot stryptag

Stryptag framifrån
Stryptag bakifrån
Strykning med en arm bakifrån
Kravattgrepp, framifrån

Försvar mot grepp i håret

Grepp i håret framifrån
Grepp i håret bakifrån

Försvar mot klädtag

Med två händer för att skalla
Med en hand, för att slå med den andra
På axeln bakifrån

Försvar mot slag och sparkar

Rakt slag med främre handen (oi tski)
Rakt slag med bakre handen (gyaku tski)
Slag uppifrån (te uchi)
Slag utifrån (mawashi tski)
Slag inifrån (uraken uchi)
Rak spark (mae geri)
Spark utifrån (mawashi geri)
Knä med grepp om nacken (hiza geri)
Knuff med båda händerna

Grönt bälte

(3 kyu)

Försvar och förslag på lås

Kote hineri, kote hineri gatame
Shiho nage, shiho nage gatame
Kote hineri, kote hineri gatame
Kote mawashi, kote mawashi gatame

O soto otoshi, ude henkan gatame
Tetsui uchi, kuzure ude gatame, ude osae, ude osae gatame
Seio nage, vändning, ude guruma
Mawashi tski, kote hineri, kote hineri gatame

Kote mawashi, kote mawashi gatame
Kote hineri, kote hineri gatame

Hiza geri, tai guruma, kote gatame
Kuzure uchi uke (kamma), waki gatame, ude osae, ude osae g.
O soto osae, kanuki gatame / Irimi nage, kote gatame

Kakite uke, kuzure O soto otoshi, ude henkan gatame
Kakite uke, kuzure O soto osae, ude henkan gatame
Soto uke, hiza geri, tai guruma, kote gatame
Uchi uke, koshi guruma, kanuki gatame
Irimi nage, kote gatame
Uchi uke, oi tski, gyaku tski, chudan mawashi geri
Soto uke, fånga upp, O uchi otoshi
Juji uke, O soto osae, kanuki gatame
Kuzure morote uke, hadaka shime, kansetsu geri, kote gatame

Notera att till grönt bälte är den avslutande tekniken valfri.

Jigo waza

(Självförsvarstekniker)

Blått bälte

(2 kyu)

Försvar mot grepp i handlederna

Grepp i en handled diagonalt
Grepp i en handled parallellt
Grepp i två handleder framifrån
Grepp i två handleder bakifrån

Försvar mot stryptag

Stryptag framifrån
Stryptag bakifrån
Strypning med en arm bakifrån
Liggande, stryptag, sitter vid sida
Liggande, stryptag, sitter mellan benen
Kravattgrepp, från sidan
Kravattgrepp, framifrån

Försvar mot grepp i håret

Grepp i håret framifrån
Grepp i håret bakifrån

Försvar mot klädtag

Med en hand, för att slå med den andra
På axeln bakifrån

Försvar mot slag och sparkar

Rakt slag med främre/bakre handen
Slag underifrån (mawashi tski)
Slag utifrån (mawashi tski)
Slag inifrån (uraken uchi)
Rak spark (mae geri)
Spark utifrån (mawashi geri)
Knä med grepp om nacken (hiza geri)

Försvar mot påkslag

Påkslag utifrån
Påkslag inifrån

Förslag på försvar

Hiza geri, waki gatame, ude osae, kata osae
Kote gaeshi, ude hishigi gatame
Hiza geri, waki gatame, ude osae, kata osae
Frigöring vänster hand, ude osae, ude osae gatame

Tai otoshi, ude henkan gatame
Tetsui uchi, tai otoshi, tetsui uchi
Tai otoshi, ude henkan gatame
Ude henkan gatame
Juji gatame, shiho nage gatame
Ushiro osae, kote gatame
Mawashi tski, kote hineri, shotei uchi, kuz. ude guruma m. neddrag

Waki gatame, ude osae, kata osae
Kote hineri, kuzure ude guruma med neddrag

Uchi uke, ude garami, kuzure ude guruma, ude guruma
Ude gatame, kata osae / Waki gatame, ude osae, ude osae gatame

Kakite uke, kuzure hadaka shime, kote gatame
Soto uke, hiza geri, kuzure ude guruma, ude guruma
Uchi uke, hiki otoshi, ude henkan gatame
Uchi uke, ude garami, kote gatame
Uchi uke, kuzure hadaka shime, kote gatame
Uchi uke, kuzure O soto osae
Juji uke, neddrag med armtriangel, kote gatame

Uchi uke, seio nage
Uchi uke, irimi nage, ude hishigi hiza gatame

Notera att till blått bälte är försvaren (inklusive nedläggning och lås) valfria.

Jigo waza

(Självförsvarstekniker)

Försvar mot grepp i handlederna

Grepp i en handled diagonalt
Grepp i en handled parallellt
Grepp i två handleder framifrån
Grepp i två handleder bakifrån
Grepp i två handleder underifrån

Försvar mot stryptag

Stryptag framifrån
Stryptag bakifrån
Strypning med en arm bakifrån
Liggande, stryptag, sitter vid sida
Liggande, stryptag, sitter ovanpå
Liggande, stryptag, sitter mellan benen
Liggande, stryptag, sitter bakom
Kravattgrepp, från sidan
Kravattgrepp, framifrån

Försvar mot livtag

Livtag under armarna framifrån
Livtag över armarna framifrån
Livtag under armarna bakifrån
Livtag över armarna bakifrån

Försvar mot klädtag

Med två händer för att skalla
Med en hand, för att slå med den andra
På axeln bakifrån

Försvar mot slag och sparkar

Rakt slag med främre handen (oi tski)
Rakt slag med bakre handen (gyaku tski)
Slag uppifrån (te uchi)
Slag underifrån (mawashi tski)
Slag utifrån (mawashi tski)
Slag inifrån (uraken uchi)
Rak spark (mae geri)
Spark utifrån (mawashi geri)
Spark inifrån (ura mawashi geri)
Spark från sidan (ushiro mawashi geri)
Knä med grepp om nacken (hiza geri)

Försvar mot påkslag

Påkslag utifrån
Påkslag inifrån

Försvar mot kniv

Rak stöt
Hugg uppifrån
Hugg underifrån
Hugg utifrån
Hugg inifrån
Knivhot mot halsen, vänster sida
Knivhot mot halsen, höger sida
Knivhot mot magen
Knivhot mot sidan av ryggen
Svepande sida till sida

Brunt bälte

(1 kyu)

Förslag på försvar

Ushiro osae

Hiji uchi, kuzure ude garami

Ude guruma
Svep, kanuki gatame
Juji gatame, shiho nage gatame

Morote uke, ushiro osae, kote gatame

Uchi uke, ashi barai
Uchi uke, ashi barai

Kuzure kakite uke, armtriangel
Soto uke, hiza geri, tai guruma, ude hishigi hiza gatame

Morote uke, kuzure ude guruma med neddrag
Uchi uke, armtriangel
Kuzure ude garami, kote gaeshi gatame
Armtriangel

Fös undan kniven med armbågen, armtriangel

Notera att till brunt bälte är försvaren (inklusive nedläggning och lås) valfria.

Detaljer – Gult bälte

Grepp i två handleder framifrån – Frigöring

Innan tekniken påbörjas måste armarna vara böjda cirka 90°. Istället för att dra uke mot dig, böj på benen så att du inte behöver flytta på uke för att böja armarna.

Grepp i två handleder bakifrån – Frigöring

Backa mot ukes höft innan tekniken påbörjas. Slå armbågarna mot kroppen samtidigt som du vrider upp handflatorna mot taket. Detta gör det svårare för uke att ta om greppet. Skjut fram händerna snett uppåt.

Rakt slag – Kakite uke, hiza geri, ude osae, ude osae gatame

Tänk på att inte fånga upp slaget direkt utan att blockera med underarmen först. Låt blocken glida ut mot handleden och greppa. Knäsparken är inte enbart för att uke ska böja sig framåt utan också för att lättare räta ut armen ifall uke drar åt sig den. Använd inte armstyrka för att räta ut ukes arm igen, utan placera ukes armbåge mot magen och vrid kroppen.

Knuff med båda händerna – Kuzure morote uke, ushiro osae, ude henkan gatame

Blockera ukes högra hand nedåt och blockera vänster hand uppåt. Pressa ukes högra hand mot ukes vänstra höft och byt grepp så att höger hand greppar handleden. Vänster hand går runt ukes nacke och greppar hakan. Undvik att sätta fingrarna i närheten av munnen. Sträck ut ukes arm mot magen och vrid ukes huvud för att fälla. Avsluta med ude henkan gatame.

Detaljer – Orange bälte

Grepp i två handleder framifrån – Kote gaeshi, ude hishigi gatame

Vänd vänster handflata mot dig och greppa ukes hand med din högra hand. Greppet går runt handens pekfingersida. Lägg på vänster hand över dina fingrar för ett starkare grepp. Gör en cirkulär balansbrytning och sänk nivån för att fälla uke. Byt grepp så att du har höger hand på ukes armbåge. Ställ dig på knä bredvid uke och lås med ude hishigi gatame. Behåll trycket på armbågen när du ställer dig upp.

Grepp i två handleder bakifrån – Kote gaeshi, kote gaeshi gatame

Greppa ukes högra handled med vänster hand med tummen mot dig själv. Vinkla din högra handled så att fingertopparna pekar mot taket och kliv fram med höger fot. Denna rörelse går mot tumsidan i ukes grepp så att din högra hand blir fri. Bibehåll rörelse bakåt genom hela nedläggningen och lås sedan med kote gaeshi gatame.

Livtag under armarna framifrån – O soto otoshi, ude henkan gatame

Om nödvändigt, börja med att distrahera uke med tryck mot halsen. Detta kan göras som en strypning genom att gå runt halsen med höger arm och pressa knogarna på vänster hand mot sidan av ukes hals. Urbalansera åt vänster och fäll med O soto otoshi. Kläm fast ukes högerarm med armbågen och lås sedan med ude henkan gatame.

Livtag över armarna framifrån – O goshi, kote gatame

Blockera ukes höfter med handlovarna och böj på benen. Om uke lyckas greppa runt blir det väldigt svårt att kasta. Kliv in med lätt högerfot samtidigt som vänster underarm glider upp och klämmer fast ukes högra arm. Istället för att lägga högerarmen om ryggen kan man göra en variant av O goshi där man sätter armvecket i armhålan och lyfter uppåt. I judo skulle detta vara en variant av Tsuru goshi.

Livtag under armarna bakifrån – Ude osae, ude osae gatame

Förutsätter ukes högra hand överst. Greppa ukes handled med höger hand. Lägg vänster handlov mot pekfingersidan av ukes högerhand. Gräv in fingrarna runt lillfingerknogen och lyft handkanten. Pressa ihop ukes hand och ryck loss greppet. Gå runt armen med handledslås och flytta vänster hand till armbågen.

Livtag över armarna bakifrån – Sukui nage, kote gatame

Lägg armarna efter sidorna och skjut ut armbågarna så att uke har svårt att nå runt. Kliv in bakom uke med vänster fot och ställ dig i en djup och stadig ställning, med så rak rygg som möjligt. Greppa uke i knäveckan och lyft med benen. Räta ut ryggen helt i kastet och släpp ukes ben högt så att uke landar med armen mellan dina ben. Om man håller kvar i ukes ben på vägen ner böjer man ryggen och tappar därmed balansen.

Grepp i kläderna med en hand, för att slå med den andra – Uchi uke, O soto osae, kanuki gatame

Gör en triangelformad (kort) block med vänster hand samtidigt som du går in nära uke. Pressa ner vänster armbåge över ukes arm. Placera höger arm under ukes haka och lyft armbågen samtidigt som du fortsätter framåt. Kliv över och lås med kanuki gatame.

Rakt slag med främre handen – Kakite uke, ushiro osae, ude henkan gatame

Greppa ukes v. handled med v. hand efter blocken och vänd dig åt samma håll som uke. Pressa h. underarm mot ukes ansikte och backa så att ukes balans bryts bakåt. Sätt h. hand på armbågen och avsluta med ude henkan gatame.

Rakt slag med bakre handen – Soto uke, hiza geri, tai guruma, kote gatame

Blockera samtidigt som du rör dig på ukes utsida med tsuru ashi. Gör en vid cirkulär rörelse medurs och greppa med höger hand på vänster sida om ukes huvud. Leverera ett knä mot ukes mage samtidigt som du böjer uke framåt. Lägg höger hand bakom ukes huvud och pressa ner samtidigt som du går runt på höger sida om uke. Nyp fast ukes arm med vänster underarm och lås med kote gatame.

Knä med grepp om nacken – Juji uke, O soto otoshi, kote gatame

Flytta bak höger ben i blockeringen och förs ukes ben åt höger innan uke sätter ner foten. Detta vrider och urbalanserar uke en aning så att fällningen blir lättare att utföra.

Knuff med båda händerna – Kuzure morote uke, O soto osae, ude henkan gatame

Blockera ukes högra hand nedåt och blockera vänster hand uppåt. Pressa in ukes högra arm framför uke och ställ dig på sidan om uke så att din bältesknut är bakom uke. Fäll med O soto osae och fånga upp ukes arm i fallet. Avsluta med ude henkan gatame.

Detaljer – Grönt bälte

Grepp i en handled diagonalt – Kote hineri, kote hineri gatame

Vinkla ut höger hand så att du kommer åt att greppa runt ukes handkant med vänster hand. Lägg höger hand över fingrarna på din vänsterhand. Positionera din vänstra fot så att den är på utsidan av den tänkta linjen från ukes högerfot. Ta ett långt steg på vänster sida om uke med din högra fot. Böj på benen och vinkla upp ukes armbåge mot taket så att rygg och nacke är rak när du går under ukes arm. Ta ett till steg med höger fot så att du vänder dig tillbaka mot uke. Du bör vara positionerad en aning i vinkel mot uke så att uke inte når dig med sin vänsterhand. Låt höger hand glida ner längs ukes hand, halvvägs ut på fingrarna, så att dessa böjs bakåt i låset. Använd högerhanden för att dra ukes armbåge mot dig. Tänk på att inte sänka ukes hand eftersom axeln blir rörligare då. Pressa ner ukes armbåge och flytta vänster fot in i ukes armhåla. Fortsätt vrida ukes handled med båda händerna för kote hineri gatame.

Stryptag framifrån – O soto otoshi, ude henkan gatame

Pressa ner ukes h. armveck mot bröstkorgen och sätt h. hand över ukes ansikte. Kliv in och fäll med O soto otoshi. Glid upp på handleden med v. hand och sätt h. hand på ukes armbåge. Gå runt uke huvud och lås med ude henkan gatame.

Stryptag bakifrån – Tetsui uchi, kuzure ude gatame, ude osae, ude osae gatame

Greppa ukes h. handled med v. hand och kliv fram med v. fot framför din högra. Slå uke i sidan med ett hammarslag så att du kommer åt att sätta ditt h. armveck bakom ukes v. armbåge. Rulla ukes v. arm framåt så att uke böjer sig framåt. Byt grepp till ude osae och avsluta med ude osae gatame.

Grepp i kläderna med en hand för att slå med den andra – Kuzure uchi uke, waki g, ude osae, ude osae g.

Blockera uchi uke, men fortsätt rörelsen uppåt (kamma) så att ukes h. arm korsar den vänstra. Nyp fast ukes båda armbågar mellan överarmen och sidan av kroppen. Greppa ukes handled med båda händerna och lås waki gatame. Byt sedan grepp till ude osae och lägg ner. Avsluta med ude osae gatame.

Spark utifrån – Soto uke, fånga upp, O uchi otoshi

Rör dig bort från sparken och fånga upp med vänster arm samtidigt som du blockerar med höger arm. Sätt höger hand mot ukes axel och kliv in med höger ben bakom ukes stödjeben. Håll sparkbenet högt och fäll bakåt. Passera benet och ta distans.

Knuff med båda händerna – Kuzure morote uke, hadaka shime, kansetsu geri

Blockera ukes högra hand nedåt och blockera vänster hand uppåt. Pressa ukes högra hand mot ukes vänstra höft och gå in bakom uke. Ta armstryptag med höger arm och koppla samman händerna i hadaka shime. Sparka med högerfotens insida mot ukes högra knä och sätt honom på rumpan. Släpp vänster hand och pressa mot höggersidan av ukes hals så att uke lägger sig ner på sida.

Detaljer – Blått bälte

Grepp i en handled diagonalt – Hiza geri, waki gatame, ude osae, kata osae

Gör en klyka underifrån med höger hand och en klyka ovanifrån med den fria vänsterhanden. Drag i ukes arm och knä samtidigt i ukes mage med bakre benet. Klykgreppet gör att man får en bra ryck-effekt när greppet fastnar vid handleden. Försök att dra in uke mot knäsparken för starkare effekt. Sätt ner foten i ursprungspositionen och kliv in framför uke med vänster fot. Glid efter med högerhandsgreppet ut på handen och bryt i ukes handled. Dra hela tiden i ukes arm så att ukes axel hamnar nära den egna armhålan. Lyft ukes handled högt för att applicera waki gatame. Stöt till ukes arm med magmusklerna så att man får utrymme att greppa ukes armbåge med vänsterhanden. Lägg ner med ude osae och gör en 90° taisabaki så att du står vänd mot uke. Lägg ukes arm mot vänster knä och pressa ner ukes hand med kata osae.

Grepp i en handled parallellt – Kote gaeshi, ude hishigi gatame

Se orange → grepp i två handleder framifrån

Grepp i två handleder framifrån – Waki gatame, ude osae, kata osae

Greppa ukes högra handled med din högra hand (tummen mot dig). Knäa uke i magen samtidigt som du drar i ukes arm. Vrid fram din vänstra armbåge mot uke ovanför ukes arm samtidigt som du kliver in framför uke. Detta gör att greppet lossnar och du kan greppa ukes handled med båda händerna. Fortsätt enligt grepp i en handled diagonalt.

Grepp i två handleder bakifrån – Frigöring vänster hand, ude osae, ude osae gatame

Frigöringen är precis densamma som till gult bälte, men man skjuter endast fram vänster hand. Ude osae görs på samma sätt som grepp i handled diagonalt.

Stryptag framifrån – Tai otoshi, ude henkan gatame

Försök att böja ukes armar ordentligt för att få bra vridmoment i urbalanseringen. Man kan t ex inleda med ett slag i magen samtidigt som man avlastar trycket på halsen. Dra ner ukes högra armbåge mot kroppen och lyft ukes vänstra armbåge i en båge i kastriktningen. Se till att uke urbalanseras i sidled i riktning framåt i vridningen och kasta över benet. Om man håller ukes högra armbåge nära kroppen under hela kastet blir det lätt att applicera ude henkan gatame

Stryptag bakifrån – Tetsui uchi, tai otoshi, tetsui uchi

Greppa ukes h. handled med v. hand och kliv fram med v. fot framför din högra (försök att inte kliva så långt framåt). Slå uke i sidan med ett hammarslag (samma inledning som den gröna tekniken). Flytta ut h. fot på utsidan av ukes h. ben (flytta eventuellt v. fot närmare så att du står bekvämt). Hooka h. arm i ukes v. armhåla och kasta en tai otoshi lite grann åt sidan (egentligen en seio otoshi). Du ska alltså vara vänd åt samma håll som uke, inte som tai otoshi i grundform. Håll upp ukes h. arm i fallet så att du blottar ukes sida. Sjunk nästan ner på h. knä och slå uke i sidan med ett tungt hammarslag.

Liggande, stryptag, sitter vid sida – Ude henkan gatame

För att hamna tillräckligt nära ukes arm när man har kommit upp på knä krävs det att man brygger i två steg. I det första steget vandrar man ut (bort från) uke för att sedan i det andra steget brygga och korsa benen för att komma upp på knä. Om man inte flyttar ut foten innan man brygger kommer man inte upp 90° från uke och får dessutom mindre moment på armen.

Liggande, stryptag, sitter mellan benen – Juji gatame, shiho nage gatame

Observera att uke bör vara något böjd över tori för att öka trycket på strypningen. Om uke inte gör en ordentlig attack kan vissa försvar vara svårare att utföra (tori får inte heller någon impuls att reagera). Greppa ukes högra handled med vänster hand. Höger hand kan t ex greppa ukes slag eller greppa insidan av ukes vänstra knä. Placera vänster fot mot ukes höft på samma sida och räta ut höger ben i ukes armhåla på den andra sidan. Vrid dig 90° åt höger genom att trycka mot ukes höft. Tryck ifrån med vänster ben så att du kommer upp med höften och kan kroka fast höger ben över ukes skuldror så tajt som möjligt. Kroka vänster ben över ukes ansikte och fäll uke ner på rygg. Räta ut ukes arm och lås med juji gatame. Gå under ukes arm med höger hand och greppa över handryggen (shiho nage gatame). Sätt dig upp med vänster hand i mattan och flytta bak vänster fot under din tyngdpunkt. Placera höger knä mot ukes högra axel och flytta snabbt över foten på din sida om uke utan att släppa trycket.

Kravattgrepp, från sidan – Ushiro osae, kote gatame

Greppa ukes högra handled med höger hand. Pressa vänster hand mot ukes ansikte och tryck fram höften så att uke släpper greppet. Fortsätt trycka mot ukes ansikte så att uke faller rakt bakåt. Alternativt kan man fälla med ude garami. Lås med kote gatame.

Kravattgrepp, framifrån – Mawashi tski, kote hineri, shotei uchi, kuz. ude guruma m. neddrag

Försök att greppa ukes h. handled med v. hand och blockera fingrarna med h. hand så att uke inte lyckas koppla ihop händerna. Gå med h. fot under ukes arm som i kote hineri och ta stöd med rumpan mot ukes höft ifall uke drar åt sig armen. Backa in bakom ukes rygg med v. fot samtidigt som du smäller till ukes h. kind så att uke inte kan vända sig mot dig. Dra upp ukes arm på ryggen med v. hand och bryt ukes huvud bakåt genom att sätta h. hand under näsan (akta munnen). **OBS! När uke faller ställer du dig på att ukes v. sida så att inte armen på ryggen dras åt i fallet.** Lagg ner uke på sin egen arm och sätt v. knä på ukes mage. Sedan kan man t ex avsluta med en atemi.

Grepp i håret bakifrån – Kote hineri, okuri ude gatame

Se kravattgrepp framifrån ovan.

Klädtag med en hand, för att slå med den andra – Uchi uke, ude garami, kuzure ude guruma, ude guruma

Greppa ukes vänstra handled ovanifrån med höger hand och blocka slaget med vänster arm. Gå över ukes grepparm med vänster arm och koppla en inverterad ude garami. Se till att hålla dig i rörelse bort från ukes fria arm för att skydda mot uppföljande attacker. Vid behov kan man först greppa ukes vänstra axel med vänster hand och sparka chudan hiza geri (greppet på vänster axel hindrar uke från att skalla dig). Bryt upp ukes arm på ryggen tills uke släpper klädtaget. Byt till kuzure ude guruma i rörelse och greppa med vänster hand i ukes nacke. Lagg ner framåt i lugnt tempo och lås med ude guruma.

Grepp på axeln bakifrån - Ude gatame, kata osae / Waki gatame, ude osae, ude osae gatame

Om uke greppar h. axel vänder du dig åt höger med v. hand som skydd för ansiktet och h. arm lite lägre (eftersom den ska under ukes arm). Om uke greppar v. axel går du åt vänster med h. hand som skydd för ansiktet och v. arm lite lägre.

Om du hamnar på insidan rullar du fram ukes armbåge så att uke böjer sig fram. Lås ude gatame mot magen genom att såga med strålbenet mot muskelfästet på överarmssidan om ukes armbåge. Ta ett halvt steg bakåt och ryck åt dig armen för att sedan genast stöta den nedåt så att uke faller på mage. Glid ut på handen och lås med kata osae.

Om du hamnar på utsidan kliver du in framför uke så nära att du kan armbåga uke i ansiktet när du går över armen. Nyp fast armen mellan överarmen och sidan av kroppen och greppa handleden med båda händerna för att låsa med waki gatame. Lagg sedan ner med ude osae och avsluta med ude osae gatame.

Rakt slag slag med främre/bakre handen - Kakite uke, kuzure hadaka shime, kote gatame

Blockera kakite uke samtidigt som du rör dig framåt på ukes sida. Gå runt ukes hals med den närmaste armen och rör sig in bakom ukes rygg. Stöt den lediga handen mot ukes rygg så att ukes balans bryts lite bakåt. Koppla strypparmens fingrar bakom din egen nacke och fånga upp ukes arm med den fria handen. För att lägga ner släpper du greppet om din egen nacke och föser ut uke på andra sidan om dig. Pressa ner ukes huvud med den fria handen och glid ut på ukes arm med strypparmen. När uke ligger på backen kopplar du kote gatame.

Knä med grepp om nacken – Juji uke, neddrag med armtriangel, kote gatame

Flytta bak höger fot och blockera med juji uke. Skjut undan ukes knä åt höger med höger arm. Vänster hand lyfter ukes högra armbåge samtidigt som höger hand går upp runt ukes hals. Duka under ukes höger arm och res dig snett bakom honom. Koppla ihop händerna runt ukes hals och arm. Drag bakåt så att uke sätter sig. Om det behövs kan man göra en kansetsu geri mot ukes högra knä. Lagg ner uke på sida och ta armkrok med vänster arm. Avsluta med kote gatame.

Om uke vänder sig mot tori när armtriangeln kopplas kan man istället greppa vänster biceps med höger hand och på så sätt få en stryppning/nacklås.

Detaljer – Brunt bälte

Liggande, stryptag, sitter mellan benen – Svep, kanuki gatame

Greppa med armen runt ukes ena arm så att ukes armbåge sitter fast i din armhåla. Gör räkan ut åt sidan, drag uke framåt och tryck undan ukes knä. Det är viktigt att man sveper så nära knäet som möjligt för att få maximal hävstångseffekt. Kliv över med det andra benet och lås med kanuki gatame på den greppade armen.

Spark inifrån / spark från sidan – Uchi uke, ashi barai

Flytta undan från sparken och fånga upp smalbenet. Ta tag i ukes axel samtidigt som du kliver in bakom uke. För att få lyft i svepet, knäa uke lätt mot baksidan av låret.

Kommentarer om grundtekniker

- Taisabaki genomförs i kumite dachi utan att skifta gard under teknikens gång. Taisabaki 180° utförs på linje.
- All ukemi waza genomförs med och utan dämpning. All geri waza görs med både främre och bakre sparken.
- Ushiro ukemi med dämpning inleds på samma sätt som utan dämpning, men med dubbel avklapp.
- Yoko ukemi utan dämpning utförs genom att vagga upp igen.
- Ude henkan gatame görs i två varianter: (1) direkt från stående bredvid uke eller (2) genom att gå runt ukes huvud.
- Kote gatame kan antingen göras med båda händerna på ukes hand eller från figure four.
- Ude osae balansbrytning är cirkulär genom att tori går runt armen och backar.
- Kote gaeshi balansbrytning är cirkulär genom att tori förflyttar sig åt höger.
- Zen kutsu dachi och ko kutsu dachi behöver inte vara onödigt djupa och ska ha samma fotfördelning (avstånd mellan fötterna).
- Ashi barai utförs med böjt stödjeben som tar i princip all vikt. Svep med fotsulan så att endast lilltån glider efter mattan.
- Ude hiza osae gatame utförs med ukes arm mot mattan. Toris knä pressar ovanför ukes armbåge utan att "såga".
- Ude guruma utförs med figure four och vänster knä i mattan.
- Hiji gatame balansbrytning ska förstärkas genom att lägga knät i ukes knäveck så att uke är böjd bakåt och tori är rak i kroppen.
- I harai goshi ska merparten av jobbet göras av höften. Svepet ska endast leda vägen, inte skjuta på ukes ben. Syftet med svepet är att få en katapulteffekt i höft rörelsen samt att blockera så att uke inte kan sätta ner foten. Stödjefoten ska placeras nära ukes vänstra fot. Det är viktigt att dra ukes högra arm mot hakan för att klistra fast uke mot sidan av kroppen. Detta kan även underlättas genom att lägga armen bakom ryggen högt upp i ukes armhåla. Fullfölj rörelsen genom att vrida huvudet och kroppen i en framåtfallsliknande rörelse (utan att falla). Ett trick är att vrida huvudet åt vänster och försöka titta svepbenet.
- Hadaka shime görs i två varianter: (1) Genom att koppla ihop händerna tumme över tumme eller (2) genom att koppla en armtriangel.