



Graderingskrav för Sanchin Budokai Jiu-Jitsu

Detta dokument beskriver graderingskraven inom *Sanchin Budokai Jiu-Jitsu*, från *gult bälte* till *svart bälte*. Kraven är utformade för att skapa en tydlig och sammanhängande progression där eleven stegvis utvecklar sin tekniska förmåga, rörelsequalitet, förståelse för jiu-jitsuns principer samt förmåga att tillämpa tekniker under friare och mer krävande former. Läroplanen omfattar bland annat frigörelser, slag och blockeringar, kast, ledlås, strypningar, markkamp, vapenförsvar, kombinationstekniker och randori.

Graderingskraven ska inte betraktas som enbart en förteckning över tekniker som ska memoreras. Vid bedömningen läggs även vikt vid balans, kroppskontroll, avstånd, tajming, följsamhet och förmågan att anpassa tekniken efter motståndarens rörelser och motstånd. Eleven förväntas successivt gå från att utföra fasta teknikformer till att kunna använda jiu-jitsuns principer på ett naturligt, säkert och ändamålsenligt sätt.

De svenska benämningarna används tillsammans med japanska facktermer för att ge eleverna ett gemensamt tekniskt språk och samtidigt tydliggöra teknikernas praktiska innebörd. Instruktören avgör hur teknikerna ska anpassas efter elevens ålder, erfarenhet och fysiska förutsättningar. All träning och gradering ska genomföras med kontroll, respekt för träningspartnern och hänsyn till säkerheten.

En gradering är en samlad bedömning av elevens utveckling. Förutom att kunna uppvisa de angivna teknikerna ska eleven visa en förståelse för den aktuella gradens principer och kunna förena teknik, rörelse och omdöme till en fungerande helhet. Målet är inte enbart att nå nästa grad, utan att steg för steg utvecklas till en kunnig, ansvarsfull och självständig utövare av *Sanchin Budokai Jiu-Jitsu*.

Gult bälte – Gokyu – 5 kyu – Kohai

Fusegi waza – Frigörelsetekniker

Enkelt handledsgrepp på samma sida

Bryt dig loss mot tummen

Enkelt handledsgrepp på motsatt sida

Gå med din fångade hand på utsidan av greppet så fingrarna peka rakt uppåt, knuffa hela greppet åt sidan med båda händerna

Enkelt handledsgrepp med tummen uppåt

Cirkulera moturs med din fångade hand

Enkelt handledsgrepp, samma sida (underifrån)

Ankra armbågen och rör armen rakt neråt, motgrepp med andra handen vid behov och rör din fångade hand moturs

Tvåhandsgrepp i en handled

Greppa din egen hand med din fria hand och dra rakt uppåt emellan

Tvåhandsgrepp i två handleder

Greppa motståndarens motsatta hand, bryt dig loss mot tummen, upprepa på andra sidan

Enhandsgrepp i kläder (med tummen uppåt)

Fånga ukes grepphand med samma sidas hand, greppa armbågen med andra handen, tryck upp och stega fram, gå under armen

Tvåhandsstrykning framifrån

Steg bakåt, ducka under armarna, skydda ditt huvud under tiden

Livtag framifrån (under armarna)

Ta ett stort steg bakåt med din högerfot, tryck med händerna mot ukes haka kraftfullt (ryote ate), avsluta ev. med hiza ate

Kravattgrepp från sidan med slag

Fånga ukes slaghand bakifrån, gå fram framför hans ben och räta på dig, greppa hans arm och backa bak under armen

Enarmsstrykning bakifrån (utan drag)

Motgreppa ukes arm med båda dina händer, stega snett bakåt och gå under armen, vrid framåt och backa ur

Slag eller försök till slag

Upp med händerna i jiyu kamae, blockera med shuto uke och stega kraftfullt fram och använd ryote ate mot hakan, följ ev. med hiza ate

Kihon waza – Grundtekniker

Tachi waza: shizentai, jigotai, jiyu kamae, tsuri ashi, ayumi ashi

Atemi waza: ryote ate, hiza ate, seiken tsuki

Uke waza: shuto uke

Gensoku: principen om följsamhet (ju no ri)

Randori: fri försvarsövning mot grepp (fusegi), fri försvarsövning mot slag (uke och taisabaki)

Orange bälte – Yonkyu – 4 kyu – Kohai

Fusegi waza – Frigörelsetekniker

Tvåhandsgrepp i kläder (händerna nära varandra)

Greppa din egen vänstra handled, ha den vertikalt mot motståndarens grepp, sätt ut höger ben bredvid motståndaren och slit loss, ev. hiji ate

Tvåhandsstrykning mot vägg

Tryck ner ena armen, för upp den andra (båda vid armbågen) och snurra ut, avsluta ev. med hiza ate

Enhandsstrykning mot vägg

Gör shotei uchi mot armen på insidan så att din egen hand tillslut når väggen, avsluta ev. med hiji ate inåt

Spark framifrån mot skrevet (mot vägg eller ej)

Sukui uke och rör dig därifrån cirkulärt eller kontra med hiji ate

Livtag bakifrån (över eller under armarna)

Haka i foten i ukes knäveck om du lyfts, ha all vikt framåt, greppa ukes fot mellan dina ben och dra uppåt

Giljotinstrykning framifrån

Motgreppa på samma sida, skjut fram din arm som är längst bort igenom, kliv rakt fram och igenom med armkontroll

Giljotinstrykning framifrån (med lyft)

Hoppa upp och haka i fötterna, gå på sidan och lägg ner på marken

Grepp bakifrån när du sitter ner

Greppa om båda ukes fötter och dra dem framåt samtidigt som du trycker din rygg bakåt

Sparkar mot liggande motståndare

Blockera sparkar med fötter, skydda ditt huvud, rör dig med uke, stampa mot ukes knä (fumi komi) och skydda dig samt ställ dig upp

Kravattgrepp på marken (kesa gatame)

Skapa en ram med armarna och tryck mot halsen, kroka ditt närmaste ben över hans ansikte och använd det för att ta dig fri

Mountposition med eller utan strykning

Skydda ansiktet, slå ner armarna och fånga dessa mot bröstkorgen, fånga ukes ben med din fot på ena sidan, brygga uppåt-åt sidan och rulla

Sidkontroll (mune gatame)

Skapa en ram med armarna och tryck mot halsen, ”räka” ut höften åt sidan och för sedan in ditt närmaste knä vid ukes mage, räta ut dig

Strykning mellan benen (i guard, gado)

Slå ner armarna och en mot bröstkorgen och greppa kragen, ”räka” ut höften åt sidan och saxa dina ben så att du sveper (barai) omkull uke

Kihon waza – Grundtekniker

Tachi waza: mawari ashi, taisabaki, tenkan

Atemi waza: shotei uchi, hiji ate, fumikomi, kin geri

Uke waza: sukui uke

Ne waza: tate shiho gatame (med fusegi), mune gatame (med fusegi), gado (med barai)

Gensoku: att röra sig i en cirkel (enkei)

Randori: fri försvarsövning mot grepp (fusegi), fri försvarsövning mot slag och sparkar (uke och taisabaki), positionsbrottningsövning för att ta sig upp (ne waza)

Grönt bälte – Sankyu – 3 kyu – Kohai

Kaeshi waza – Kontringstekniker

Grepp i motsatt handled framifrån

Motgreppa ukes handled med din fångade hand, kliv fram med ude osae

Enhandsgrepp i kläderna (med slag)

Blockera slaget, stega bakom och gör o soto otoshi

Tvåhandsgrepp i kläder (med skallning)

Greppa ena armen och gå mellan dennes händer med shotei uchi för att genskjuta skallningen, svep med o soto otoshi

Grepp i en arm från sida

Stega åt sidan med hiji ate mot bröstkorgen, svep med o soto otoshi

Enarmsstryppgrepp med drag bakifrån

Greppa ukes arm med båda händerna, kroka din fot som är längst ut runt hans ben, snurra runt och svep med o soto otoshi

Livtag framifrån (över armarna)

Stega åt sidan och greppa med armen runt midjan, kasta med o goshi

Halvnelson

Ta ett steg 90 grader åt sidan och tryck ner din armbåge, koppla ett ude garami-grepp

Enhandsgrepp i kläderna (handflatan uppåt)

Greppa motståndarens hand med båda dina händer, gå med höger fot bredvid hans fot på samma sida, kasta med kote gaeshi

Tvåhandsstryppning bakifrån

Greppa en av hans händer med båda dina händer, kliv 90 grader åt sidan och kasta med kote gaeshi

Tvåhandsstryppning framifrån

Gör atemi som distraktion, greppa motsatt hand så du skyddar med armbågen, gör kote mawashi

Enhandsgrepp i håret framifrån

Motgreppa, shotei uchi som atemi, snurra runt 90 grader och gör kote mawashi

Enhandsgrepp i håret bakifrån

Motgreppa, snurra runt 90 grader och gör kote mawashi

Grepp om huvudet för att knäa

Blockera ude uke och gå på sidan på motsatt sida, greppa under knäet och runt ansiktet, svep med ashi barai

Front- eller sidspark mot magen

Blockera med sukui uke, fånga benet på utsidan och svep med ashi barai

Rundspark mot magen

Blockera med sukui uke, fånga benet och ta ett stort steg bakåt-åt sidan och använd centrifugalkraften för att få ner uke

Kihon waza – Grundtekniker

Atemi waza: shuto uchi, mawashi geri, yoko geri

Tachi waza: kumikata, kuzushi

Kansetsu waza: ude osae, kote gaeshi, kote mawashi, ude garami

Shime waza: juji jime, mae hadaka jime

Ukemi waza: yoko ukemi

Nage waza: ashi barai, o soto otoshi, o goshi

Ne waza: gado (med kuzure, passu och barai)

Gensoku: att bryta balans (kuzushi)

Randori: fri försvarsövning mot grepp, fri försvarsövning mot slag, knän och sparkar, judobrottning (nage och ne waza)

Blått bälte – Nikyu – 2 kyu – Sempai

Kaeshi waza – Kontringstekniker

Grepp i motsatt handled framifrån

Motgreppa ukes handled med din fångade hand, tryck sedan ner med din hand på ukes hand, gör kote osae

Enhandsgrepp i kläderna (stel arm)

Greppa motståndarens armbåge med samma sidas hand, slå shotei uchi mot handleden och lås med kote osae mot bröstkorgen

Halvnelson

Ta ett steg 90 grader åt sidan och tryck ner din armbåge, koppla ett kote osae-grepp

Knuff framifrån

Greppa båda hans händer med en arm och greppa runt hans armbågar, tryck så det blir en yubi kansetsu/kote osae-kombination

Livtag bakifrån (under armarna)

Sjunk ner i bas och greppa hans fingrar och bryt med yubi kansetsu

Tvåhandsstrykning framifrån/bakifrån

Gör atemi som distraktion, kliv under armarna och gör kote hiniri

Tvåhandsstrykning framifrån (mot vägg)

Greppa ukes fingrar och gör yubi kansetsu

Försök till hård handskakning

Genskjut med yubi kansetsu mot tummen

Livtag bakifrån (under armarna)

Sjunk ner i bas och koppla gyaku ude garami, stega snett framåt och vrid sedan ut

Strypning med en arm bakifrån (framåtlutad)

Sjunk ner i bas och kasta sei nage

Tvåhandsgrepp i kläder

Gå på insidan och gör dubbla ”over hooks”, kast med tai otoshi

Fullnelson

Greppa dina egna händer och kasta tai otoshi

Slag eller försök till slag framifrån

Blockera med handflatorna mot händerna, stega fram mellan ukes ben och var mycket nära, omslut höften och gör yori taoshi

Framåtspark framifrån

Blockera med sukui uke, gå på sidan, greppa benet och svep o uchi gari

Rundspark mot magen

Blockera med sukui uke och rör dig i motsatt riktning mot sparken, greppa benet och svep med o uchi gari

Försvar av tredje person

Greppa över ukes axlar, stampa mot knävecket, ta ett steg tillbaka och koppla hadaka jime

Påksving från sidan, uppifrån eller backhand

Blockera (uke) och greppa ukes hand, avvärja genom att gå under ukes arm och greppa påken och dra, avvärja

Påksving från sidan eller uppifrån

Blockera (uke) och greppa ukes hand, du försöker gå under och greppa under, men uke stretar emot, gör o soto otoshi eller tai otoshi, avvärja

Kihon waza – Grundtekniker

Atemi waza: atama ate, tetsui uchi, mae geri

Kansetsu waza: juji gatame, kote osae, yubi kansetsu, gyaku ude garami, ashi sangaku garami, kote hiniri

Shime waza: hadaka jime, sangaku jime

Ukemi waza: mae ukemi, ushiro ukemi

Nage waza: o uchi gari, sei nage, tai otoshi, yori taoshi

Ne waza: senaka joshi (med fusegi)

Gensoku: avståndsbedömning (maai)

Randori: fri försvarsövning mot knuffar och grepp, fri försvarsövning mot slag, knän och sparkar, fri försvarsövning mot vapen, judobrottning (nage och ne waza), jiu-jitsusparring

Brunt bälte – Ikkyu – 1 kyu – Sempai

Kaeshi waza – Kontringstekniker

Enhandsgrepp i kläderna (tummen ner)

Greppa hans hand med båda dina händer, gör waki gatame

Enhandsstrypning framifrån

Gör atemi som distraktion, kliv bakåt i waki gatame

Enhandsgrepp i kläderna (högt grepp)

Greppa hans hand med båda dina händer, gör ude hishigi hiji gatame

Enhandsgrepp i kläderna (böjd arm)

Fånga motståndaren cirkulärt med din närmaste hand, gör kuzure ude garami

Enhandsgrepp i kläderna (axelhöjd)

Cirkulera din arm över dennes och se till att den är helt rak, sätt ditt motsatte ben över hans höft och gör ude hishigi te gatame

Kravattgrepp, livtag eller stryptag bakifrån

Kliv bakom motståndaren och kasta tani otoshi

Hög tackling

Följ med i rörelsen och gör tomoe nage

Låg tackling

Följ med i rörelsen och gör sumi gaeshi

Sving med basebollträ

Undvik svingarna med taisabaki, rusa fram och koppla grepp om midjan, kasta tani otoshi

Knivhot framifrån

Slå bort knivhanden med shotei uchi och sparka kin geri, ta dig därifrån

Knivhugg framifrån

Soto ude uke på utsidan, greppa handen med båda händerna, kin geri, kote osae, avvärpa

Knivhugg underifrån eller från sidan

Blockera med låg ude uke på samma sida, fånga hans armbåge med motsatt hand, stega åt sidan och fånga med ushiro ude osae

Knivhugg (uppifrån)

Blockera (jodan ude uke), greppa hans hand och gör ude garami, avvärpa

Knivhugg (backhand)

Blockera ude uke, flytta med 90 grader, greppa ukes hand och gör ude osae, avvärpa

Knivhot bakifrån mot halsen

Greppa knivhanden med båda dina händer, stega 90 grader ut åt sidan under armen, använd vinkeln på armen för att avvärpa

Försök till vapendrag (vapen i bakre linningen)

Gå direkt fram och hindra honom från att dra vapnet med din hand, gör atemi-distraktion, gör ushiro ude osae

Försök till vapendrag (vapen i bakre linningen)

Gå direkt fram och hindra honom från att dra vapnet med din hand, gör atemi-distraktion, gör kote osae

Pistolhot framifrån

Slå bort och greppa pistolhanden med samma sidas hand, greppa pistolen med den andra handen och bryt loss den inåt

Pistolhot bakifrån eller sidan

Blockera bakifrån och snurra samtidigt på utsidan, fånga hans pistolarm i armvecket, hiji ate, avvärpa precis som framifrån

Pistolhot bakifrån med stryppgrepp

Greppa pistolen och för bort den, snurra ut 90 grader åt sidan och greppa handen med andra handen, gör enhands-kote gaeshi

Kihon waza – Grundtekniker

Atemi waza: nukite uchi, haito uchi, ushiro geri

Kansetsu waza: ude hishigi hiji gatame, kuzure ude garami, ude hishigi te gatame, waki gatame, ashi dori garami, ashi hishigi, hiza hishigi

Shime waza: okuri eri jime, sode guruma jime

Nage waza: tani otoshi, sumi gaeshi, tomoe nage, kuchiki daoshi, morote gari

Ne waza: ushiro kesa gatame (med fusegi), uki gatame (med fusegi)

Gensoku: att agera före eller precis i rätt ögonblick (sen no sen, go no sen)

Randori: fri försvarsövning mot knuffar och grepp, fria försvarsövningar, jiu-jitsusparring

Svart bälte – Shodan – 1 dan – Sensei

Generella krav

Minst 4 år måste ha gått sedan starten av sin budoträning. Grundläggande instruktörsfärdigheter och förtrogenhet med god träningspraxis.

Kyusho jitsu – Tryckpunktsattacker

Att bemästra tryckpunktsattacker är en del av jiu-jitsuns högre läroplan och är en integrerad del av dangradsprov från och med första dan (shodan) och uppåt. Varje punkt kan påverkas av olika typer av angrepp såsom stötar, slag, tryck eller knip. Valet av teknik anpassas efter situationens karaktär och elevens färdigheter. Eleven ska kunna utifrån ett angrepp kunna: a) frigöra sig (fusegi), blockera (uke) eller flytta på sig (taisabaki), b) attackera kyusho med lämplig atemi, och c) avsluta med nage, kansetsu eller jime waza. Däremot behöver inte eleven kunna alla begrepp på japanska.

Huvud (kao): under näsan (jinchu), under hakan (gekon), underläppen (daikyo), tinningar (gansai), under öronen (ganzai), ögon (ganko), näsrot (shinketsu), öron (mimi)

Hals (kubi): struphuvud (nodo), sidor av halsen / halspulsåder (fudo myoo), mellan nyckelben (tanchu), nacken (kemono domei)

Bål (do): solar plexus (suigetsu), senan ovanför nyckelbenet (kakudai), revbensbågar (kyobu), njurar (jinzo), området mellan bröst och axelmuskler (munemon), mellan revbenen (mikazuki kyusho)

Arm (ude): insida handled (kote), biceps (hiji no ura), armbågsled (hiji), triceps (ushiro hiji), insidan av överarmen (wakinoshita), armveck (hiji no saki)

Ben (ashi): insida lår (fumon), knäveck (hizaura), vrist (ashikubi), akillessenan (ashikubi no ura), utsidan av lår (yoko ashi)

Renraku waza – Kombinationstekniker

Att uppvisa minst tre stycken fritt flödande kombinationer, där eleven går från atemi waza och kyusho jitsu till nage waza och sedan till ne waza och/eller kansetsu waza i egenhändigt konstruerade flöden.

I varje teknikgrupp ska åtminstone två renraku waza uppvisas där minst fem stycken tekniker vävs samman i ett flöde (undantaget är nage waza där 2–3 tekniker kan kombineras): 1) atemi waza/kyusho jitsu, 2) nage waza, 3) kansetsu waza, 4) shime/ne waza.

Tokui waza – Favorittekniker

Den som testas för en dangrad ska uppvisa minst fem stycken favorittekniker. Tekniker som den dangraderande har lagt extra mycket tonvikt vid att bemästra på en mycket hög nivå.

Koryu waza – Klassiska tekniker

Varje dangraderad ska uppvisa minst fem stycken klassiska tekniker. Dessa tekniker kan vara hämtade från litteratur som Classical Fighting Arts of Japan – A Complete Guide to Koryu Jujutsu (2001) av Serge Mol. Teknikerna i fråga måste vara hämtade från Kito Ryu Jiu-Jitsu (ex. delar av Koshiki no Kata), Tenjin Shinyo Ryu Jiu-Jitsu (eller dess ursprungsstilar Yoshin Ryu och Shin no Shinto Ryu) och/eller Daito Ryu Aiki Jiu-Jitsu. Tekniker ur Kodokan Goshin Jutsu är också acceptabelt. Alternativt kan tekniker hämtas från exempelvis W. E. Fairbairns Get Tough (1942), Ole Kringelbach och Bengt Flagstads Dansk Lærebog i Jiu-Jitsu (1944) eller Mikonosuke Kawaishis My Method of Self-Defence (1957), eller en bok om Hapkido, i syfte att även representera de skandinaviska, franskjapanska eller koreanska jiu-jitsutraditioner.

Gensoku – Principer

Inre logik och sammanhang (riai), harmonisera med kraft (aiki), minimal ansträngning, maximal effektivitet (seiryoku zen-yo)

Randori – Fria övningar

Fri försvarsövning mot knuffar och grepp, fri försvarsövning mot slag, knän och sparkar, fri försvarsövning mot vapen, judobrottning (nage och ne waza), jiu-jitsusparring

Taiho waza – Arresteringstekniker

Taiho waza är tekniker som nyttjas när det finns ett behov av att kontrollera och eskortera människor på ett säkert sätt. Till Shodan krävs att eleven uppvisar en kombinationsserie (renraku) av följande snitt: Kubi Hiji Osae – Kote Osae – Hiji Hikkake Gatame – Ushiro Ude Osae. Tyngdpunkt ligger vid flöde och att följa principen om följsamhet och reagera med motståndarens tryck (ju no ri).