

Grundtekniker

Sport Ju-jutsu-systemets grundtekniker utgörs av effektiva, poänggivande tekniker. De ger en bas för utövarna att utgå ifrån när de utvecklar sina färdigheter i ju-jutsu och visas upp vid tekniska graderingar. Eftersom Sport Ju-jutsuns graderingssystem utgår ifrån sporten är det fritt för utövarna att själv välja de varianter av teknikerna de föredrar. Fokus bör ligga på att utföra teknikerna på ett för sparring realistiskt vis, till exempel genom fördefinierade scenarion. Utövaren ska behärska teknikerna på både höger och vänster sida.

Del 1 – Tski-waza & keru-waza Slag & sparkar

Tski-waza (slagtekniker)

- Gyaku tski *
- Kizame tski *
- Uraken tski *
- Haito *

Keru-waza (sparktekniker)

- Mawashi geri *
- Mae geri *
- Yoko geri
- Ura mawashi geri
- Ushiro geri

Del 2 – Nage-waza Kast

Nage waza (kasttekniker)

- O goshi *
- Seoi Nage *
- O soto gari *
- Harai goshi *
- O uchi gari *
- Ko uchi gari *
- Koshi guruma
- Kata guruma
- Te guruma
- Sumi gaeshi *
- Tani otoshi *
- Sasae tsuri komi ashi *
- Uchi mata
- Tomoe nage
- Morote gari (double leg) *
- Kuchiki taoshi (single leg)
- Ashi barai
- Ura nage

Del 3 – Ne-waza Golvtekniker

Osaekomi-waza (fasthållningar)

- Kesa-gatame *
- Yoko shiho gatame *
- Tate-shiho-gatame *
- Kata-gatame
- Ura tate shiho gatame *
- Kami-shiho-gatame

Shime-waza (strypningar)

- Juji-jime
- Hadaka-jime
- Okuri-eri-jime
- Sankaku-jime

Kansetsu-waza (ledlås)

- Ude-garami (kimura / americana)
- Juji-gatame (armbar)
- Ashi-hishigi
- Hiza-juji-gatame

* Grundtekniker som ingår i graderingsprogrammet till grönt bälte (3 Kyu)

Graderingsystem översikt

5 Kyu	4 Kyu	3 Kyu	2 Kyu	1 Kyu	1 Dan
<i>Rekommenderad minsta träningsmängd från föregående examination</i>					
1 termins träning, 2 gånger/vecka	1 termins träning, 2-3 gånger/vecka	2 terminers träning, 2-3 gånger/vecka	3-4 terminers träning, 2-3 gånger/vecka	3-4 terminers träning, 2-3 gånger/vecka	3-4 terminers träning, 2-3 gånger/vecka
<ul style="list-style-type: none"> • Behärskar grundläggande fallteknik framåt, bakåt och åt sidan • Kan utföra några kontrollerade slag och sparkar i balans • Förstår grundläggande princip för fightingavstånd, förflyttningar, kime och tillbakadrag • Kan utföra några kast med god kontroll • Förstår grundläggande princip för greppning, balansbrytning och förflyttningar i del 2 • Kan utföra några grundläggande fasthållningar och lås • Förstår grundläggande princip för neutrala respektive dominant positioner i Del 3 • Behärskar lugnare Sport Ju-jutsusparring genom att använda de tekniker som behärskas och anpassar hastighet efter egen och träningspartners förmåga 	<ul style="list-style-type: none"> • Har god fallteknik och kan falla på alla typer av kast • Utför tekniker med ökad kontroll och precision • Kan kombinera slag och sparkar i rörelse • Kan utföra kast och kastkombinationer i rörelse • Kan göra övergångar mellan olika positioner (och/eller lås och strypningar) samt ta sig loss från några vanliga fasthållningar i Del 3 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknisk gradering genomförs alltid till grönt bälte. Se för bältet specificerat program • Har någon favoritteknik eller favoritkombination i varje del • Kan utföra övergångar mellan Del 1 och Del 2 genom att ta kontroll direkt efter grepp och skapa kastmöjlighet • Tillämpar princip för balansbrytning och kastriktning genom att använda kast anpassat till motståndarens balans och positionering • Behärskar övergången mellan Del 2 och 3 genom att ta god position och fortsätter kontrollera fighten efter eget kast • Kan anpassa nivån (tempoväxlingar / intensitet / kraft) i sparring utifrån övningens syfte och aktuell träningspartner 	<ul style="list-style-type: none"> • Utför slag och sparkar mer automatiserat och med god förflyttning, kime och tillbakadrag • Har egna favoritkombinationer och kontrningar i Del 1 och Del 2. • Kan utföra kast i fyra riktningar och kastkombinationer från ett (och samma) valfritt grepp • Kan ta sig loss från fasthållningar och göra övergångar mellan de vanligaste positionerna och låsen i del 3 • Visar god förståelse för val av tekniker i sparring utifrån sina egna styrkor/svagheter 	<ul style="list-style-type: none"> • Kan utföra alla grundtekniker inom Sport Ju-jutsu-systemet • Använder bra fotarbete för att bygga upp tekniker och för att hålla fighten i önskad del • Har egna favorittekniker, favoritkombinationer och kontrningar i Sport Ju-jutsus tre delar • Behärskar greppfight i Del 2 och visar god förståelse för kampen om dominant grepp; kan skapa kastläge eller ta sig tillbaka till Del 1 • Har god positionskontroll i Del 3 och uppvisar god förståelse för kampen om dominant position. Kan även ta matchen tillbaka till stående • Visar god förståelse för taktik och val av tekniker i sparring utifrån sina egna och motståndares styrkor/svagheter 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknisk gradering genomförs för RGK. Se för bältet specificerat program • Kan utföra alla grundtekniker inom Sport ju-jutsusystemet med hög kvalitet och gott självförtroende • Har mycket god kime i sina tekniker, kombinationer och kontrningar samt kan utföra dessa med rätt timing, full hastighet och med god precision • Uppvisar trygghet, rörelseglädje och effektivitet i sin Sport Ju-jutsu • Har under det senaste året deltagit på minst en tävling i JJ Fighting som antingen tävlande, domare, sekretariat eller coach

*Kime – Plötslig anspänning som görs vid precis rätt ögonblick vid utförandet av en teknik; ger tekniken distinkthet.