

Yellow Belt 5 Kyu



10 armhävningar , 10 situps

55 cm från side split och front split (spagat)

Japanska & Dashi Waza (stances)

[Yoi](#) (ready), [Yame](#) (Stop), [Jodan \(Head\)](#), [Chudan \(Body\)](#),

[Gedan \(low\)](#),

[Zen Kutzu dashi](#).

Tai Sabaki (Kroppsflyttningar)

- Tai Sabaki 1-8

Uke Waza (Blockerings tekniker)

- [Uchi Uke](#) (inside block)
- [Sune Uke](#) outside block)

Keri Waza (Sparktekniker)

- [Mae Geri](#) (front kick)
- [Hiza Geri](#) (knee strike)
- [Mawashi Geri](#) (roundhouse kick)
- [Han Mawashi Geri](#) (angle roundhouse kick)

Tzuki Waza (Slagtekniker)

- [Kazami Tzuki](#) (Jun Tzuki) (jab punch)
- [Gyaku Tzuki](#) (straight punch)
- [Mawashi Tzuki](#) (Round hook punch)

Ukemi Waza (fallteknik)

- [Yoko Ukemi](#) (side breakfall)
- [Ushiro Ukemi](#) (back breakfall)
- [Mae Ukemi](#) från knästående m. dämpning

<https://bit.ly/RoninDo>

Ne Waza

• Att kunna ta ned sin motståndare med förståelse för fortsatt positionering på marken. [Ne Waza Drill](#)

• Att visa förståelse för spelet från topposition inkluderar passeringar samt positioner och hur man ska förbättra sin position för att kunna komma till avslut.

- [Kuzure Kesa Gatame](#) (Side Mount)
- [Kesa Gatame](#) (scarf hold)
- [Mune Gatame](#) (Side Mount)
- [Uki Gatame](#) (Knee on belly)
- [Tate Shiho](#) Gatame (Mount)
- [Ura Gatame](#) (Back Mount)

Nage Waza (Kast)

- [Ippon Morote Gari](#) (Single leg takedown)
 - [Nihon Morote](#) Gari (Dbl leg take down)
 - [O Soto Gari](#) (major outer reap)
- # [Ude Gatame](#) (Ikkyo)
- # [Kote Mawashi](#) (Nikkyo)

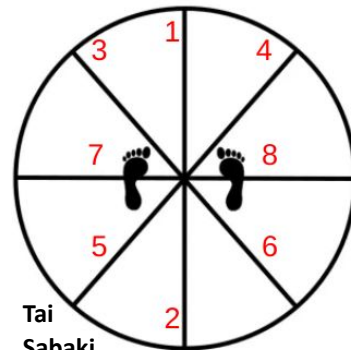
Jigo Waza (Självförsvarstekniker) • Nertagning med uppföljning till fastlåsning alternativt avslut

- Försvar mot enkel handled framifrån avslutas med fastlåsning alt Atemi
- Försvar mot dubbel handled bakifrån avslutas med fastlåsning alt Atemi

Randori

Ne Waza Randori

2x1 min



Tai Sabaki

#

endast
Vuxna

Orange Belt 4 Kyu



15 armhävningar , 10 situps
55cm från side split och front split (spagat)

Tai Sabaki (Kroppsförflyttningar)

[Tai Sabaki 9-16](#)

Dashi Waza (Ställningar)

- [Shiko Dashi](#) (horse stand)
- [Neko Ashi Dashi](#) (cat stand)

Keri Waza (Sparktekniker)

- [Kin Geri](#) (groin kick)
- [Jun Geri](#) (kick with front leg)
- [Gyaku Geri](#) (kick with back leg)

Tzuki Waza (Slagtekniker)

- [Oi Tzuki](#) (lunge punch)
- [Kage Tzuki](#) (hook punch)
- [Age Tzuki](#) (uppercut)
- [Empi Uchi](#) (elbow strike)
- [Uraken](#) (reverse fist strike)

Uke Waza (Blockeringar)

- [Soto Uke](#) (outside block)
- [Uwa Uke](#) (upwards block)
- [Shita Uke](#) (palm heel lower block)

Ukemi Waza (fallteknik)

- [Mae Ukemi](#) (forward breakfall)
- [Ushiro Ukemi](#) med dämpning (back break fall)

Ukemi Waza (fallteknik)

- [Tainobashi](#) (Sprawl)
- [Daisharin](#) (cartwheel)

Ne Waza

- [Ushiro Kesa Gatame](#) (reverse scarf hold)
 - [Kami Shiho Gatame](#) (North and South)
 - [Mawaru Waza](#) (1. Flip från liggande guard)
 - [Mawaru Waza](#) (2. Flip från liggande guard)
 - [Negamae Ototu](#) (passera guard)
 - [Negamae Ototu](#) (passera half guard)
- # [Juji Jime](#) från topp (Crosschoke)
[Hadake Jime](#) (Rear Naked Choke)

Nage Waza (Kast)

- [Aiki Otoshi](#) (blending drop)
- # [Kokyo Nage](#) (break power throw)
- [Kibusa Gaeishi](#) (heel trip reversal)
- [Kata Gatame](#) (shoulder hold)
- # [Kote Hineri](#) (Sankyo) (wrist twist)
- [O Goshi](#) (major hip throw)

Jigo Waza (Självförsvarstekniker)

- Koshi Nage tomi waza (Försvar mot höftkast)
 - Nagematori (plocka in guard från Uke)
 - Försvar mot Kizami Tzuki (Jun Tzuki) med nedtagning och Atemi
 - Försvar mot Kezami Tzuki och Gyaku Mawashi Geri med nedtagning och Atemi
- # Försvar mot Jime Waza mot vägg raka armar på Uke

Randori

Sparringdrill 1:

Tori tar ned Uke och tar sig till dominant position genom att passera guard.

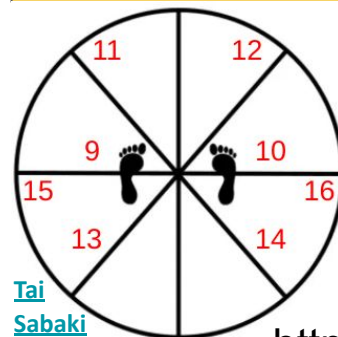
(Uke är aktiv men gör inte maximalt motstånd)

Sparringdrill 2:

Tori tar ned Uke och tar sig till dominant position samt avslutar. (Uke är aktiv men gör inte maximalt motstånd)

Ne Waza Randori

2x2 min



<https://bit.ly/RoninDo>

Green Belt 3 Kyu



30 armhävningar , 30 situps 35 cm från side split och front split (spagat)

Keri Waza (Sparktekniker)

- [Kakato Geri](#) Ax kick
- [Ura Kakato Geri](#) Heel kick
- [Mikatzuki Geri Ushi](#) Cresent in
- [Mikatzuki Geri Soto](#) Cresent out
- [Yoko Geri](#) sidekick (främre step)
- [Ura Mawashi Geri](#) hook kick

Uke Waza (Blockeringstekniker)

- [Harai Uke](#) Blockering med arm nedåt mot spark
- [Oshi Uke](#) Blockering med arm uppåt mot spark
- [Yoko Juji Uke](#) Kombination av båda ovan

Tai Sabaki (Kroppsflyttningar)

- Tateru (uppgång från liggande till stående under offensiv press från Uke)
- [Mune Gatame](#) gaeshi waza (frigång från sidofastlåsning)
- [Tate Shiho gatame](#) waza (frigång ur översittande fasthållning)
- [Uki gatame](#) gaeshi waza (frigång från fasthållning med knäpress)
- [Ura Gatame](#) (frigång från fasthållning fastlåsning bakifrån)

Ukemi Waza (falling techniques)

- Mae Ukemi above 2 people
- Ushiro Ukemi from sitting on person

Ne Waza

[Sankaku Jime](#) (Triangle Choke)

[Ude Garami](#) (Americano)

- [Juji Gatame](#) (Straight Armbar)

[Juji Jime](#) (Cross Choke) från guard.

[Okuri Eri Jime](#)

Nage Waza (throwing techniques)

- [O Ushi Gari](#) (major inner reaping throw)
- [De Ashi Barai](#) (Foot Sweep Kick)
- [Ushiro Kata Otoshi](#) (back shoulder drop)
[Waki Gatame](#) (armpit lock)
- [Ushiro Otoshi](#) (Backdrop)
- # [Ebi Garami](#) (giljotin)
- [Tani Otoshi](#) (valley drop) (
- # [Kote Gaeshi](#) (wrist turn-out)
- [Ippon Seoi Nage](#) (one-armed shoulder throw)
- [Drop knee Ippon Seoi nage](#)
- [Ko Soto Gake](#) (minor outer hook)

Jigo Waza (Självförsvarstekniker)

- Från björnkram över armarna
- Från björnkram under armarna

Sparringdrill 3:

Tori blir nedtagen och använder sig av svep, vändningar samt standups för att ta sig till dominant eller neutral position (stående)
(Uke är aktiv men gör inte maximalt motstånd)

Sparringdrill 4:

Tori försätts i olika underlägsna positioner (side, mount, rygg) och ska därifrån förbättra sin position.
(Uke är aktiv men gör inte maximalt motstånd.)

Ne Waza

3x2 min

Randori, Kumite med grapplinghandskar(sparring)

2x2 min



<https://bit.ly/RoninDo>

Blue Belt 2 Kyu



30 push ups, 50 sit ups, 20 cm front split and side split

Dashi Waza (stance)

[Shiko Dashi](#)

[Neko Ashi Dashi](#)

Keri Waza (kicking techniques)

• [Tornado Mawashi Geri](#)

• [Suri Kondi Geri](#) (Step and kick - any kick)

• [Tobi Kondi Geri](#) (Step in kick - any kick)

• [Tobi Geri](#) (Jump kick - any kick)

• [Nidan Geri](#) (double kick - any kick)

• [Mae Geri Keage](#) (Front snap kick)

• [Mae Geri Kekomi](#) (Front thrusting kick)

• [Ushiro Mawashi Geri](#) (Spinning back kick/wheel kick)

Tzuki Waza (punches)

• [Uchi Wanto Uchi](#) (Outer Forearm/sword)

• [Soto Wanto Uchi](#) (outer Forearm/sword)

• [Choko Tzuki](#) (Straight Punch)

• [Shuto Uchi](#) (Inside knife hand)

• [Shuto Ura Uchi](#) (Outside knife hand)

• [Shuto Giri](#) (Side/down Outside knife hand)

Uke Waza (blockings)

[Uchiage Uke](#) (Blocking up)

[Hangetsu Uke](#) (wrist-block and drag uke's arm)

[Ken Uke](#) (block with the fist)

Tai Sabaki (Kroppsförflyttningar) Förståelse hur man använder Tai Sabaki 1- 16 från liggande position

Ukemi Waza (fallteknik)

• Ushiro Otoshi (back breakfall)

Ne Waza

[Hiza Gatame](#) (arm lock w knees)

Nage Waza (throwing techniques)

• [Sukui Nage](#) (Scooping throw)

• [Uchi Mata](#) (Inner-thigh reaping throw)

• [Hane Goshi](#) (Spring Hip Throw)

• [Harai Goshi](#) (sweeping hip throw)

• [Ko Uchi Makikomi](#) (small inner wrap-around throw)

• [Ko Uchi Gari](#) (Minor Inner Reaping)

• [Ko Soto Gari](#) (Small Outer Reap)

[Kata Ashi Hishigi](#) (Achilles lock)

• [Te Guruma](#) (hand wheel)

• [Tai Otoshi](#) (Body drop)

Jigo Waza (Självförsvarstekniker)

• Försvar mot Kizami Tzuki, Mawashi Tzuki Jun Mawashi Geri med avslutande kast och Atemi.

• Kontroll och transport där Uke sitter och gör motstånd. Uke skall kontrolleras säkert.

• Kontroll och transport där Uke står och gör motstånd. Uke skall kontrolleras säkert.

Randori

• Sparringdrill 5:

Tori tar ned Uke (utan motstånd) och fri sparring börjar från marken.

• Sparringdrill 6:

Tori blir nedtagen (utan motstånd) och fri sparring från marken.

Ne Waza Randori

• 2x2 min

Randori med Boxninghandskar

• 1x2 Min

Randori med Grapplinghandskar

• 4x2 min Här skall alla delar finnas och visas. Slag, spark, kast och kontroll

• **Randori 1x1 min mot 5**

Kumite med grapplinghandskar(sparring)

4 x 2 minuter light contact.

Kumite med boxningsghandskar(sparring)

4 x 2 minuter light contact.

#

endast
Vuxna

<https://bit.ly/RoninDo>

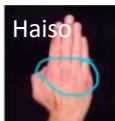
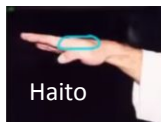
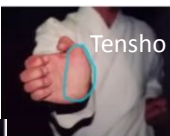
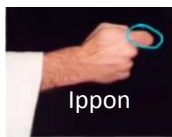
Brown Belt 1 Kyu



30 push ups, 60 sit ups, 15 cm front split and side split

Tzuki Waza (punches) 10

- [Tensho](#) (tiger palm)
- [Tettsui](#) (hammer fist)
- [Ippon Ken](#) (one knuckle fist)
- [Hira Ken](#) (leopard fist)
- [Haito](#) (ridge hand)
- [Harite](#) (open hand)
- [Haishu](#) (back hand)
- [Barate](#) ((finger slap)
- [Nukite](#) (snake eller spear)
- [Morote Tzuki](#) (dbl punch)



Uke Waza (blockings) 3

- [Hasami Uke](#) (fetch block)
- [Kakete Uke](#)
- [Hiji Uke](#) (elbow block)

Tai Sabaki (Kroppsförflyttningar)

Förståelse hur man använder Tai Sabaki 1- 16 från liggande position

Ukemi Waza (fallteknik)

• Fullständig kontroll på Ukemi Waza, korta, långa, höga med utan dämpning.

Nage Waza (throwing tech)

Alla kast från tidigare graderingar mot **icke** förvald attack.

Jigo Waza (Självförsvarstekniker)

- Försvar mot slag med Käpp/Batong
- Uke slår
- Shomen Uchi
 - Slag diagonalt mot hals
 - Slag backhand efter missat slag 1
- Tori ska applicera Tai Sabaki och lämpligt försvar inklusive nedläggning kontroll och Atemi

Randori

- Sparringdrill 5:
Tori tar ned Uke (utan motstånd) och fri sparring börjar från marken.
- Sparringdrill 6:
Tori blir nedtagen (utan motstånd) och fri sparring från marken.

Ne Waza Randori

- 2x2 min

Randori med Boxninghandskar

- 1x2 Min

Randori med Grapplinghandskar

- 4x2 min Här skall alla delar finnas och visas. Slag, spark, kast och kontroll

- **Randori 1x1 min mot 5**

Kumite med grapplinghandskar(sparring)

6 x 2 minuter light contact.

Kumite med boxningshandskar(sparring)

6 x 2 minuter light contact.

<https://bit.ly/RoninDo>

Black Belt ShoDan

30 push ups varav 20 på knogarna. 70 sit ups, 15 cm front split and side split

Karate

Samtliga tekniker från tidigare grader

Keri Waza (Sparkteknik)

- [Fumi Komi Ura Mawashi Geri](#)

Jigo Waza (Självförsvarstekniker)/ Embu

Visa upp 3 självförsvarsscenario i 100% hastighet

Kumite med grapplinghandskar(sparring)

5 x 2 minuter light contact mot 2 motståndare.

Kumite med boxningshandskar(sparring)

3 x 2 minuter light contact.

Alla tekniker från tidigare gradering.

Nage Waza (Kast)

Ne Waza

[Tawara Guruma](#)

Nage Waza (Kast)

Allt kast ska Tori kunna utföra från Ukes anfall

- [Kaite Nage](#)
- [Soto Makikomi](#)
- [Hikikomi Gaeshi](#)
- [Shiho Nage](#)
- [Ude Hishigi Te Gatame](#)
- [Tate Shiho Hiza Hishigi](#)
- [Juji Garami](#)
- [Okano Kata Ha Jime](#)
- [Ushiro Kubi Gatame](#)

Jigo Waza (Självförsvarstekniker)

Kata

Käppdrill

Knivdrill 1-4

Jigo Waza (Självförsvarstekniker)/ Embu

Visa upp 3 självförsvarsscenario i 100% hastighet

Detta med och utan tillhygge från Uke

Min 30 sek max 90 sek

Ne Waza Randori

2x2 min

Randori med Boxninghandskar

2x2 Min

Randori med Grapplinghandskar

3x2 min

Randori med Grapplinghandskar

2x2 min mot 3 motståndare

Randori 1x1 min mot 5

Vara två med käpp/Batong

Black Belt NiDan



30 push ups varav 20 på knogarna. 70 sit ups, 15 cm front split and side split

Karate

Samtliga tekniker från tidigare grader

Jigo Waza (Självförvarstekniker)/ Embu

Visa upp 3 självförvarsscenarion i 100% hastighet

Kumite med grapplinghandskar(sparring)

10 x 2 minuter light contact.

2 x 2 minuter light contact mot 2 motståndare.

Kumite med boxningshandskar(sparring)

3 x 2 minuter light contact

JuJutsu

Alla tekniker från tidigare gradering.

Nage Waza (Kast)

Allt kast ska Tori kunna utföra från

Ukes anfall

- [Tomoe Nage](#)
- [Hashi Mawashi](#)
- [Irimi Nage](#)
- [Sumi Gaeshi 1](#) and [Sumi Gaeshi 2](#)
- [Sutemi](#)
- [Yoko Wakare](#)
- [Hane Makkikomi](#)

Jigo Waza (Självförvarstekniker)/ Embu

Visa upp 3 självförvarsscenarion i 100% hastighet

Detta med och utan tillhygge från Uke

Min 30 sek max 90 sek

Minst ett scenario skall innehålla att uke har vapen

Ne Waza Randori

2x2 min

Randori med Boxninghandskar

2x2 Min

Randori med Grapplinghandskar

3x2 min

Randori med Grapplinghandskar

2x2 min mot 3 motståndare

Randori 1x1 min mot 5

Vara två med käpp/Batong

Black Belt SanDan

30 push ups varav 20 på knogarna. 70 sit ups, 15 cm front split and side split



JuJutsu

Karate

Samtliga tekniker från tidigare grader

Jigo Waza (Självförsvarstekniker)/ Embu

Visa upp 3 självförsvarsscenario i 100% hastighet

Kumite med grapplinghandskar(sparring)

8 x 2 minuter light contact.

2 x 2 minuter light contact mot 2 motståndare.

Kumite med boxningshandskar(sparring)

3 x 2 minuter light contact.

Ukemi Waza (fallteknik)

Visa upp samtliga Ukemi Waza och sedan bli kastad 8 ggr

från Uke i 100% hastighet

Nage Waza (Kast)

Visa ett urval av 5 favoritkast med ingångar från olika

attacker såväl slag, spark som grepp från Uke. Skall avslutas med antingen fastlåsning eller Atemi

Detta skall visas i 100% hastighet och sedan förklaras i och visas i slow motion

Jime Waza

Visa och förklara i detalj ingångar och detaljer på 3 olika Jime

Jigo Waza (Självförsvarstekniker)

Visa upp 8 självförsvars scenarion i 100% hastighet

Detta med och utan tillhygge från Uke
Samt 2 av dessa scenarion skall det vara 2 personer som attackerar

Randori med Grapplinghandskar

3x2 min

Randori med Boxninghandskar

2x2 Min

Black Belt YonDan



30 push ups varav 20 på knogarna. 70 sit ups, 15 cm front split and side split

Karate

Jigo Waza (Självförvarstekniker)/ Embu

Visa upp 3 självförvarsscenarion i 100% hastighet

Kumite med grapplinghandskar(sparring)

10 x 2 minuter light contact.

Instruerat minst 5 seminarier sedan förra graderingen

Karate

Jigo Waza (Självförvarstekniker)/ Embu

Visa upp 3 självförvarsscenarion i 100% hastighet

Kumite med grapplinghandskar(sparring)

10 x 2 minuter light contact.

Instruerat minst 5 seminarier sedan förra graderingen

Jujutsu

Ukemi Waza (fallteknik)

Visa upp samtliga Ukemi Waza och sedan bli kastad 8 ggr från Uke i 100% hastighet

Nage Waza (Kast)

Visa ett urval av 5 favoritkast med ingångar från olika attacker såväl slag, spark som grepp från Uke.

Skall avslutas med antingen fastlåsning eller Atemi

Detta skall visas i 100% hastighet och sedan förklaras i och visas i slow motion

Jime Waza

Visa och förklara i detalj ingångar och detaljer på 3 olika Jime

Jigo Waza (Självförvarstekniker)

Visa upp 8 självförvars scenarion i 100% hastighet.

Detta med och utan tillhygge från Uke
Samt 2 av dessa scenarion skall det vara 2 personer som attackerar, samt minst två där Tori står mot vägg samt ett sittandes vid bord

Randori med Grapplinghandskar

3x2 min