



-SWE- GRADERING TILL 1 DAN I SPORT JU-JUTSU

Här presenterar vi guidelines till hur en gradering till 1:a dan i Sport Ju-Jutsu går till. Graderingen är uppdelad i följande moment och sker **om möjligt** i nedanstående ordning:

Utrustning:

Enfärgad vit och ren gi

Handskar och benskydd för JJIF Fighting

1. Grundtekniker i kast (nage waza).

Kasten visas i rörelse och vi ser gärna att de visas som både höger och vänsterkast.

2. Grundtekniker i slag och spark (tski waza)

Alla tekniker visas på en motståndare men det kan hända att vissa tekniker får visas som kihon (fritt i luften). Hand och fotskydd skall bäras under detta moment.

3. Grundtekniker på golvet (ne waza)

Det är upp till de graderande att hitta bra övergångar mellan de grundtekniker som skall visas till 1 dan. På kommandot "hajime" så startar en av de graderande att byta mellan fasthållningarna. RGK bedömer hur pass bra den graderande är på övergångarna mellan de olika fasthållningarna och hur bra man sätter upp de olika låsen. I vissa positioner kommer RGK att starta randori och då bedöms förmågan att behålla fasthållningen eller att byta till en annan.

4. Övriga grundtekniker

Här visas blockeringar mot slag och spark attacker. I detta moment visas även falltekniker och handledstekniker (med start ifrån grepp i dräkten)

5. Randori

Här övergår graderingen i ett rent sparring moment med poängfighting och den som graderar matchas mot olika motståndare ifrån ett sparring team. Den totala tiden för sparringen är **ca 30 minuter** uppdelat på slag & spark, kast, golv och matcher (utan domare) enligt JJIF fighting tävlingsregler.

Kom väl förberedd med all utrustning som krävs för att genomföra graderingen. Se till att ha en vattenflaska och en handduk nära till hands. Om möjligt, se till att ha minst en coach som hjälper dig igenom graderingen. Den totala tiden för en 1:a dans gradering är ca 2 timmar.



-ENG- GRADUATION FOR 1 DAN IN SPORT JU-JUTSU

Here are guidelines for a graduation to first dan in Sport Ju-Jutsu. The graduation is divided into the following phases and if possible, in the following order:

Equipment:

White and clean gi

Gloves and shin pads for JJIF Fighting

1. Throwing techniques (nage waza).

The throws is displayed in motion and we would like to see them show as both left and right throws.

2. Punches and kicks (tski waza)

All techniques is shown on an opponent, but it can happen that some techniques will be as kihon. Hand and foot protection must be worn during this section.

3. Ground game (ne waza)

It is up to the gradulators to find good transitions between the techniques and on the the command "hajime" they will start the change between the holds and submissions. RGK assesses how well the transitions between the different holds and how well the graduator sets up the various locks. In some positions, the graduating comité will start randori and look for the ability to switch between the

4. Other basic techniques

The graduator will show blockages against kicks and punches and also the falling and rolling techniques.

5. Randori (sparring)

The graduator will fight continuously against various opponents from a sparring team. The total time for the sparring is about 30 minutes, divided into: Kicks and punches, throws and ground game. There will also be sparring (no points or judges) with JJIF fighting contest rules.

Come well prepared with all the equipment needed to implement the graduation. Be sure to have a water bottle and a towel handy. If possible, make sure to have at least one coach who helps you through the graduation. The total time for 1 dan degree graduation is about 2 hours.