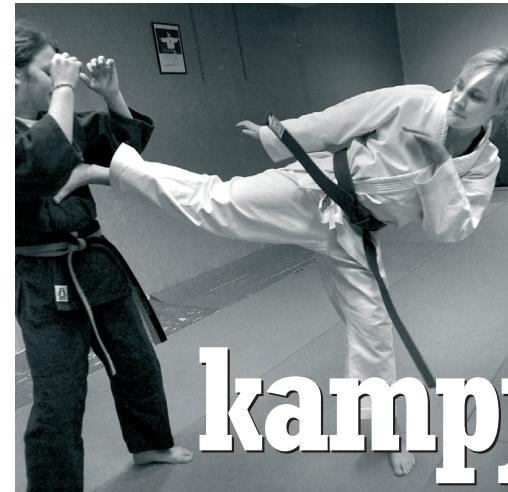




kampjujutsu.se





Kampjujutsu (kjj) grundades 1996 av Christer Andersson, 2 dan i d å v a r a n d e Svenska Budoförbundets jujutsu, för att möjliggöra en fortsatt utveckling med fokus på funktionell kamp i tävling och självförsvar.

Kampjujutsu har sedan starten också använts med framgång vid tävlan i flertalet system.

2007 reviderades kjj-systemet av stilchef Christer Andersson, i samråd med bl.a. Frank Witte, 4dan kjj, Världsmästare i jujutsu, Gunnar Blomqvist, 1 dan kjj, 2-faldig Europamästare i Brazilian Jiu-Jitsu, Erik Änghagen, 2 dan kjj, Juhanni Järlinge, 1 dan kjj, Europamästare i knock down karate, Peter Österlund, 1 dan kjj, fd elitboxare m.fl.

Grundprogrammet

Kamp/tävlingstekniker.
5 kyu, gult bälte,
4 kyu, orange bälte,
3 kyu, grönt bälte,
2 kyu, blått bälte,
rekommenderad tid 3–4 år.

Självförsvarsprogrammet

1kyu, brunt bälte,
rekommenderad tid 5–8 år.

Svarbältesprogrammet

Förberedande uppvisning av grund- och självförsvarsprogrammets tekniker, för att kvalificera sig till tjugomannakampen – 20 oavbrutna tvåminuters fullkontaktsmatcher frikamp, i en följd.

Från 40 års ålder behöver blott 10 matcher, och från 50 års ålder valfritt antal, genomföras.

1 dan, svart bälte,
rekommenderad tid c:a 10 år.

2 dan, svart bälte,
minimitid: 2 år sedan föreg dangrad.

3 dan, svart bälte,
minimitid: 3 år sedan föreg dangrad.
4 dan, svart bälte,
minimitid: 4 år sedan föreg dangrad.

5 till 8 dan är hedersgrader som tilldelas, beroende på tekniskt eller annat bidrag till kampjujutsuns utveckling.

Från 1 dan kan sempai (senioreleven) bli en fullvärdig sensei (läraré).

Titeln *renshi* (teknikfärdighetsmäster) kan tilldelas vid 4 dan, *kyoshi* (mentalfärdighetsmäster) vid 6 dan och *hanshi* (mästare) vid 8 dan. 9 och 10 dan är också mästargrader.

Brunt bälte 1 kyu

knivförsvar

1. Knivstick mot magen
2. Knivhugg mot bröstet
3. Knivsnitt mot halsen
4. Kniven tryckt mot halsen
5. Kniven tryckt mot halsen bakifrån

försvar mot slag och sparkar

1. Att kunna plocka ner en motståndare som attackerar med slag och sparktekniker under fri kamp.
2. Att kontrollera motståndaren när du tagit ner denne på marken liggande på mage.
3. Att byta från kontrollgrepp till transportgrepp på marken
4. Att ta upp och på ett säkert sätt transportera en motståndare
5. Taktiskt försvar mot flera motståndare i fri kamp.

påkförsvar

1. framhandslag mot huvudet
2. bakhandslag mot huvudet

försvar mot greppattacker

1. Stryptag med händerna
2. Grepp i kläderna
3. Livtag under armarna
4. Kravattgrepp
5. Strypning med arm bakifrån

randori – kamp

1. Frikamp
tid: 10 x 2 min

Till självförsvarsprogrammet hör även ett teoretiskt prov på nödvärnsrädden, samt godkänt genomförande av en hjärt och lungräddningskurs (HLR).

© European Kampjujutsu Association, 2009

text: Christer Andersson

språklig & grafisk form: Micke Korths (tack till Ulf Karlsson Tada, för extra koll av japanskan)

foto: Kicki Nilsson

Blått bälte 2 kyu

taisabaki waza – förflyttningar

1. Jiyu taisabaki waza
uppvisa god balans och rörelse i fotarbetet samt kunna slå och sparka i god balans under rörelse i skuggboxning

nagewaza – kast

1. Koshi nage
skyfflande bakåtkast
2. Te guruma
handlyftkast
3. Kata guruma
axellyftkast

newaza – golvkamp

1. Koshi jime (clock choke)
gistrypning från parterröverläge
2. Hiroki negamae, Ude henkan gatame
axellås med ben från liggande öppen gard
3. Hiza gatame
rakt knälås
4. Ashi gatame
vristlås
5. Kakato garami (heel hook)
vriddande hällås

atemiwaza – slag och spark

1. Ushiro uraken (spinning back fist)
bakåtsnurrslag
2. Ushiro empi ate
bakåtsnurrande armbågsstöt
3. Ushiro mawashi geri
snurrsparkar på alla nivåer

fusegiwaza – defensiva tekniker

1. Koshi jime gaeshi waza
frigång ur gistrypning från parterröverläge
2. Sankaku jime tome waza
blockering av triangelstrypning
3. Ushiro geri/zuki gaeshi waza
mot bakåtsnurrande spark- och slag-tekniker
4. Ashi gatame gaeshi waza
frigång från fotlåsförsök
5. Hiza gatame gaeshi waza
frigång från knälåsförsök
6. Kakato garami gaeshi waza
frigång ur vriddande hällåsförsök

randori – kamp

1. Nagewaza randori
stående kamp med grepp och kast
tid: 3 x 3 min
2. Tsukiwaza randori
stående kamp med slag
tid: 3 x 3 min
3. Atemiwaza randori
stående kamp med spark och slag
tid: 3 x 3 min
4. Newaza randori – golvkamp (*med slag*)
tid: 3 x 3 min

Gult bälte 5 kyu

taisabakiwaza – förflyttningar

1. Tsuri ashi mae
förflyttning framåt i gard
2. Tsuri ashi ushiro
förflyttning bakåt i gard

ukemiwaza – fallteknik

1. Mae ukemi – framåtfall
2. Ushiro ukemi – bakåtfall
3. Yoko ukemi – sidofall

nagewaza – kast

1. Nihon morote gari (double leg takedown)
tvåbensnedtagning med dubbla handkrokar
2. Ippon morote gari (single leg takedown)
enbensnedtagning med dubbla handkrokar
3. O soto gari
nedtagning med stort bensvep utifrån

newaza – golvkamp

1. Mune gatame (side mount)
fasthållning i sidoposition
2. Tate shiho gatame (mount)
fasthållning, sittande över
3. Kumi negamae (closed guard)
liggande gard, stängd
4. Hiroki negamae (open guard)
liggande gard, öppen. Två olika varianter, t.ex. med vristkrokar inne (butterfly) eller med fot i armveck (spider)
5. Uki gatame (knee-on-belly)
fasthållning med knäpress

6. Ura gatame (back mount)
fasthållning från rygg, med hälkrokar

7. Ude gatame
rakt armlås, från gard

atemiwaza – slag och spark

1. Kizami zuki (jab)
rakt slag med främre knytnäven
2. Gyaku zuki (cross)
rakt slag med bakre knytnäven
3. Mawashi geri gedan (low-kick)
rundspark, låg, mot ben
4. Mawashi geri chudan
rundspark, mellan, mot överkropp

fusegiwaza – defensiva tekniker

1. Tainobashi (sprawl)
benspret mot dyk
2. Soto uke
blockering utifrån mot raka slag
3. Mawashi geri torite, Ashi barai
plock och svep av rundspark
4. Kubi hishigi tome waza
försvar mot nackbrytnings och dräktstryppningar i gard
5. San ren uke
blockering mot (främst låga) rundsparkar

randori – kamp

1. Ne waza randori – golvkamp (*utan slag*)
tid: 3 x 3 min

Orange bälte 4 kyu

taisabaki waza – förflyttningar

1. Tsuri ashi mae, ren zuki
framåtförflyttning med slag
2. Tsuri ashi ushiro, ren zuki
bakåtförflyttning med slag
3. Tai sabaki kizami zuki
förflyttning i cirkel med slag

nagewaza – kast

1. Sumi geishi
offerkast med vriskrokar
2. O goshi
stort höftkast
3. Seoi nage
skulderkast med dubbelfattning i en arm
4. Sasae tsuri komi ashi
framåtdrag med benblockering
5. Tomoe nage
Offerkast med fot i höft

newaza – golvkamp

1. Mawaru waza (flip)
två vändningar från liggande gard
2. Negamae otosu (passing the guard)
två passeringar av liggande gard
3. Negamae otosu (passing half guard)
två passeringar av liggande halvgard
4. Jime
halslås från liggande gard
5. Ura gatame, hadaka jime
(rear naked choke)
6. Uki gatame, Juji gatame
rakt armbåglås från knäpress i magen

7. Munegatame, Tate shiho gatame
växla från fasthållning i sidoposition till sittande över

8. Osae komi
fyra olika fasthållningar på marken

atemiwaza – slag och spark

1. Mawashi zuki
krokslag
2. Mae geri
rak framåtspark med trampdyna
3. Yoko geri
rak sidospark med fotkant

fusegiwaza – defensiva tekniker

1. Morote uchi uke
dubbelarmsblockering
2. Uchi uke
blockering inifrån, mot krokar
3. Gedan barai uke
undanglidande block mot raka sparkar
4. Kame (turtle)
parterrörelse mot passeringar
5. Negamaetori
plocka in i gard från parterr
6. Koshi nage tame waza
försvar mot höftkast
7. Seoi nage tame waza
försvar mot knäseoinage
8. Sumi gaeshi tame waza
försvar mot sumi gaeshi
9. Tomoe nage gaeshi waza
försvar mot tomoe nage

randori – kamp

1. Newaza randori – golvkamp (utan slag)
tid: 5 x 5 min
2. Tsukiwaza randori – stående kamp m slag
tid: 2 x 3 min

Grönt bälte 3 kyu

taisabaki waza – förflyttningar

1. Tsuki kawashi
rulla undan slag
2. Maai utsuri
byta distans från spark- och slagavstånd till närkamp (clinch)

nagewaza – kast

1. Ko soto gake
inskjut och nedtagning med liten benkrok utifrån
2. Ko uchi gari
liten benkrok inifrån
3. O uchi gari
stor benkrok inifrån
4. Ashi barai
bensvep
5. Uchi mata
framåtkast med benpendel mot ljumske
6. Ude hikite, Haimen dori, Ushiro te guruma armdrag, ta rygg och lyftkasta

newaza – golvkamp

1. Sankaku jime
triangelstrympning med benen/armarna
2. Keikogi jime
två valfria strympningar med dräkten
3. Kumi negamae, Ude garami (kimura)
armvridning från liggande stängd gard
4. Mune gatame, Ude garami (figure 4)
armvridning från sidoposition
5. Uki gatame, Ude garami
armvridning från knä i magen
6. Negamae, Ude hikite, Ura gatame
armdrag från liggande gard till rygg med vriskrokarna inne

atemiwaza – slag och spark

1. Ura zuki (uppercut)
uppåtslag mot mellangärde eller haka
2. Hiza ate
knästöt
3. Ushiro geri
bakåtspark
4. Mawashigeri jodan
rundsparkar mot huvud

fusegiwaza – defensiva tekniker

1. Hiza ate tome
block mot knän
2. Ura uke
block mot uppercuts
3. Zaigamae
sittande gard
4. Tateru
Uppgång från liggande till stående gard under offensiv press från motståndare.
5. Mune gatame gaeshi waza
frigång ur sidofasthållning
6. Tate shiho gatame gaeshi waza
frigång ur översittande fasthållning
7. Uki gatame gaeshi waza
frigång från fasthållning med knäpress

randori – kamp

1. Nagewaza randori – stående kamp med grepp och kast
tid: 3 x 3 min
2. Tsukiwaza randori – stående kamp m slag
tid: 3 x 3 min
3. Newaza randori – golvkamp (med slag)
tid: 3 x 3 min