



Ju Jutsu Kompendium

Revision 1.0

Kiritsu Bara Ju jutsu Kompendium

© Jonas Persson 2020-02-11 – 2020-07-23

Huvudinstruktör: Mikael Stridsberg

Detta började som mina anteckningar av ord, tekniker m m i samband med träning i Kiritsu Bara Jujutsuklubb. Teknikbanken är hämtad från en kombination av (Sweden) Ju jutsu Ryus kompendium (v3.0), deras senaste teknikkompendium (som har lila bälte; denna saknar dessvärre versionsnummer) samt min tidigare klubb Helsingborgs jujitsuklubb.

Det primära ändamålet med texten är som ett stöd för inläring av de tekniker som tränas i klubben. Tanken är att ord och tekniker ska kategoriseras dels så att det är lätt att hitta i dokumentet, och även så att det är lätt för läsaren att förstå ursprunget/tanken bakom namnen.

I flera förekommande fall avviker stavningen och sammansättning av ord för att bilda teknikernas namn ganska avsevärt mellan olika (svenska) kompendier.

Illustrationerna är licensierade enligt CC BY-SA 3.0
(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)

Revisionshistoria:

1.0/2020-07-23	Tillägg sumi otoshi, mindre rättelser, tillägg kata, översättning av flera engelska begrepp till japanska (t ex guard). Tillägg kakato jime (gogoplata). Upphöjning till 1.0.
0.4/2020-06-08	Ytterligare revidering jigo/kihon-waza till flera kyu-grader
0.3.1/2020-05-16	Mindre justeringar av jigo waza, tillägg shotei tsuki, bytt namn på ippon gari till kuchiki taoshi. Korrigerad layout i tabeller med illustrationer.
0.3/2020-05-02	Revision av tekniker efter samråd med Michael. Tillägg av illustrationer.
0.2.1/2020-04-02	Tillägg mikazuki geri, uchi mikazuki geri, kakato geri
0.2/2020-03-02	Tillägg tekniker från Ju jutsu ryu teknikkompendium 1.0 (exkl knatte), Tillägg ”kote mawashi no kata”, Utökad ordlista
0.1/2020-02-17	Förtydligande Tachi waza, tillägg några tekniker

Innehållsförteckning

Ordlista	5
Räkneord	5
Teknikklasser	5
Riktningar/positioner	6
Kroppen	7
I dojon	8
Vapen	9
Övriga ord och begrepp	9
Teknikkompendium Kihon Waza	10
Ashi waza (ben-/fotteknik)	10
Atemi waza (slag-/stötteknik)	10
Dachi waza (ställningar)	10
Katame waza (låsteknik)	11
Keri waza (sparkteknik)	13
Nage waza (kastteknik)	14
Ne waza (markt teknik eller brottnings teknik)	18
Shintai waza (förflyttningsteknik)	19
Tsuki waza (slagteknik)	20
Ude waza (nedläggnings-fällningsteknik alt. arm-teknik)	20
Uke waza (blockeringsteknik)	21
Ukemi waza (fallteknik)	21
Kata	22
Kote mawashi no kata	22
Hon kesa gatame no kata	22
Do osae no kata	22
Kihon waza 5 Kyu – 1 Dan	23
Gult bälte (5 kyu)	23
Ukemi waza	23
Kihon waza	23
Orange bälte (4 kyu)	24
Ukemi waza	24
Kihon waza	24
Grönt bälte (3 kyu)	25
Ukemi waza	25
Kihon waza	25
Blått bälte (2 kyu)	26
Ukemi waza	26
Kihon waza	26

Lila bälte (- kyu)	26
Kihon waza	26
Brunt bälte (1 kyu)	27
Kihon waza	27
Svart bälte, första graden (1 dan)	27
Kihon waza	27
Jigo waza 5 Kyu – 1 Dan	28
Gult bälte (5 kyu).....	28
Orange bälte (4 kyu).....	29
Grönt Bälte (3 kyu).....	29
Blått Bälte (2 kyu)	30
Lila bälte (- kyu)	31
Brunt bälte (1 kyu)	32
Svart bälte, första graden (1 Dan).....	33
Anteckningar	34

Ordlista

Ordlistan använder i mesta möjliga mån vanligt förekommande transliterationer. I de fall det finns flera möjliga transliterationer har den vanligast förekommande valts. Att transliterationer är helt korrekta har fått stå tillbaka för att enklare kunna finna fler referenser till materialet vid sökning på exempelvis engelskspråkiga sajter. En del översättningar är sannolikt tveksamma då det japanska språket avsevärt skiljer sig från svenskan.

Ordlistan är kategoriserad istället för en lång lista.

Räkneord

Ichi	1	Roku	6
Ni	2	Shichi	7
San	3	Hachi	8
Shi	4	Ku	9
Go	5	Ju	10

Orden kombineras ofta, exempelvis är Nidan "2:a Dan".

Teknikklasser

Japanska	Svenska	Kommentar/Exempel
Ate	Stöt/slag	Mae hiji ate (armbågsstöt)
Atemi	Slag, slag mot vital del	Atemi waza (slagteknik)
Awase	Teknik m. kombinerad rörelse	
Barai	Svep	Ashi barai
Dachi	Ställning	
Dori	Grepp	
Gaeshi (kaeshi)	Kontring/svep/vända runt	
Geri	Spark	
Guruma	Hjul	
Harai	Parera/styra undan	Harai goshi (svepande höftkast)
Henkan	Variant, variation	
Hiki	Drag/ryck	
Jigo	Försvar	
Jime	Lås vid halsen	Jime waza (halslåsteknik)
Kari (gari)	Lie (Eng. "reap")	O uchi gari
Katame (gatame)	Grepp/lås	
Kuzure	Modifierad	
Randori	Fri övning	
Renraku	Kombination/kontring	
Nage	Kast	
Ne	Mark	Newaza (markteknik)
Nuki	Frigörning	Nuki waza
Osae	Nedläggning	
Otoshi	Nedläggning m fall ("drop")	
Sabaki	Kontroll, rörelse	Tai otoshi, Tai-sabaki
Shime	Strypning	Shime waza
Shintai	Förflyttning	
Tachi	Stående	Tachi waza (stående tekniker)
Taoshi	Fällning	Taoshi waza (fällningsteknik)
Tsuki (zuki)	Slag	
Ude	Fällning/nedläggning	
Ukemi	Fall	
Waza	Teknik	

Riktningar/positioner

Japanska	Svenska	Kommentar
Age	Uppåtgående	Age zuki / Age uke
Choku	Rak	Choku tsuki = rakt slag
Chudan	Torsohöjd/mitthöjd	
Hidari	Vänster	
Hineri	Vridning	
Hiraki	Sidledes	
Irimi	Inåt/mot kroppen	
Jodan	Huvudhöjd el. övre	
Gedan	Under bältet el. nedre	Gedan tsuki
Gyaku	Motsats, kontrast, omvänd	Gyaku tsuki
-Keage	Snärtig	
-Kekomi	Genombrytande	
Ko	Mindre	
Komi	Tätt intill	
Mae	Framåt	Mae geri (framåtspark)
Mawashi	Rund	Mawashi geri (rundspark)
Migi	Höger	
O	Stort	O goshi
Oi	Långt	Oizuki
Oroshi	Nedåtgående (ung.)	
Otoshi	Neråt/nertappning/nerfällning	
Seiza	Sitt ned	Även seisa
Soto	Yttre/Utsida	O soto otoshi
Sumi	Hörn	Sumi gaeshi
Tani	Dal	
Taore	Platt	Taore mae ukemi
Tate	Uppåt/vertikalt	
-Tobi	Hoppande	Yoko geri tobi
Tsuri	Hängande	
Ura	Ner/undersida	
Uchi	Inre, alt. slag/anfall	
Ushiro	Bakåt	
Yoko	Sidan	

Kroppen

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Abara	Revben	
Ago	Käke	
Ashi	Fot/ben	Ashi barai
Empi	Armbåge	
Gake	Hake	Även klippa, krok
Ganmen	Ansikte	
Haito	Området mellan pekfingerkant och tummen	
Hana	Näsa	
Hara	Mage	Jämför m. hara kiri!
Hichu	(Luft-)strupen	
Hiji	Armbåge	
Hiza	Knä	Hiza mawashi geri
Kansetsu	Led	
Kakato	Häl	Kakato geri
Kata	Axel	
Kesa	Kragen	
Kin	Skrev	
Koshi/goshi	Höft	O goshi, Koshi guruma
Kote	Handled	
Kubi	Nacke	Kubi Nage
Mata	Skrev/lårinsida	
Me	Öga	
Men, Shomen	Huvud	
Momo	Lår	
Morote	Rygg	
Mune	Bröstkorg el. baksida svärd	Mune gatame
Seoi	Axel	
Shotei	Handloven	
Shuto	Handkant motsatt tummen	
Tai	Kropp	Tai-sabaki
Te	Hand/arm	Te guruma
Teisho	Handloven	
Tekubi	Handled	
Ude	Arm	
Uraken	Knogar på baksidan av handen	
Waki	Sida/armhåla	
Yubi	Fingrar/tår	

I dojon

Japanska	Svenska	Kommentar
Bu	Kamp (eng. Martial)	
Budo	Kampkonst	Ordagant "krigets väg" eller "kampens väg"
Bujin	Krigare	
Bujutsu	Kampkonst	Ordagrant "kampteknik"
Dan	Nivå (främst hos svartbältare)	
Do	Väg i mening inriktning	Budo ung. "Kampens väg"
Dojo	Träningslokal/klubb	
Gi	Uniform/dräkt	
Hai	Ja (el. grå)	
Ie	Nej	
Jame	Byt teknik	
Ju	Ung. mjuk	Judo ung. "Mjuka vägen"
Jutsu	Konst/Teknik	Ju-Jutsu ung. "Mjuka tekniken"
-Ka	Utövare	Ju-jutsuka, judoka
Kai	Förening/sällskap	Även kwai
Kamae	Gard	
Kata	Formellt rörelse/övningsmönster	Även axel!
Ki	Inre kraft	
Kiai	Skrik med (hjälp av) ki	
Kiritsu	Stå upp, disciplin	
Kwai	Förening/sällskap	
Kyu	Färgat bälte/bältesgrad	
Mate	Vänta	
Mokuso	Meditation	
Mon	Bältesgrad barn/junior	
Obi	Bälte	Uttryckligen bältet, ej grad
Osu	Jakande, bekräftande	
Re	Bugning	
Rei	Hälsning/bugning (uppmaning)	
Renshu	Träning	
Ritsu rei	Stående bugning	
Ryu	Skola el. system	
Sempai	Lärare lägre grad alt. senior student	
Sempai rei	Buga mot sempai	
Sensei	Lärare, typiskt dan-graderad	
Sensei ni rei	Buga mot sensei	
Shihan	Mästare (stilberoende)	
Tori	Utföraren av en teknik	
Uke	Försvarare (träningspartner)	

Vapen

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Bo	Stav (ca 6 fot)	
Bokken	Träningssvärd (i trä)	
Buki	Vapen	
Dai-Katana	Långt svärd (2h)	
Katana	Svärd (1h/2h)	
Odachi (även Nodachi)	Långsvärd (2h)	Historiskt äldre än katana
Ono	Yxa	
Tanto	Kniv	
Wakizashi	Kort svärd	

Övriga ord och begrepp

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Ayumi	Vanlig gång	
Ebi	Räka	
Hadaka	Naken	
Hishigi	Bryta, bända	
Hon	Bas, ursprung	
Juji	Kors	
Garami	Fläta	
Kake	Kast	
Kiba	Rida	
Kizami	Hacka (eng. "Chop")	Kizami zuki
Kuchiki otoshi	Ruttet/dött träd	
Kujiki	Vrickning, brytning	
Neko	Katt	
Makikomi	Rullande kast	Ev. maki-komi
Mikazuki	Halvmåne	Mikazuki geri
Sankake	Triangel	
Sasae	Stödja, blockering	
Tatsumaki	Tornado	

Teknikkompendium Kihon Waza

Teknikkompendiet utgörs helt enkelt av en katalog av tekniker, grupperade i respektive klass. Observera att grupperingen inte är entydig, och att den för närvarande skiljer sig gentemot grupperingen av tekniker i kapitlet med kihon waza och jigo waza för de olika bältena.

Ashi waza (ben-/fotteknik)

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Ayumi ashi	Alternerande steg	
Hiraki ashi	Sidledes förflyttning	
Tsuri ashi	Glidande fot	(Ibland suri-ashi)

Atemi waza (slag-/stötteknik)

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Ganmen ate	Stötslag mot ansikte	
Fumikomi	Stampa fram/kliv in	Stampspark
Haito uchi	Slag med <i>haito</i>	
Shotei tsuki	Handlovsslag	
Shuto uchi	Handkantsslag	
Ushiro empi ate	Bakåtriktad armbågsstöt	
Ushiro mawashi empi ate	Bakåtroterande armbågsstöt	








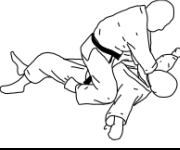

Dachi waza (ställningar)






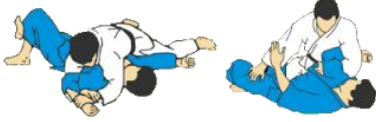
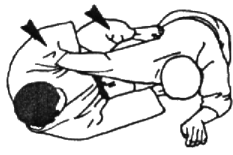

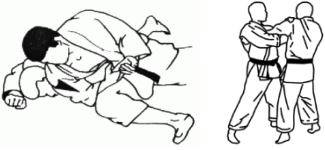
Dachi waza är benställningar. Skall ej förväxlas med Tachi waza (stående tekniker); dessa avser tekniker som kan utföras från stående (jfr ne waza).



Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Kamae dachi	Gardställning	
Kamae fudo dachi	Rotad gardställning	
Kiba dachi	Låg bred ställning / ryttarställning	
Kokutso dachi	Stark bakåtställning	70/30
Musubi dachi	Givaktställning	
Neko ashi dachi	Kattställning	90/10
Seiza	Sittposition	
Zenkutsu dachi	Stark framåtställning	Walking stance

Katame waza (låsteknik)

Några av greppen kan utföras både stående och på marken. Det finns ett visst överlapp mellan detta avsnitt och marktekniker (Ne waza).

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Ashi makikomi	Benfasthållning	
Ebi garami	Stryplås (ordagrant: räkfläta!). Giljotinstrykning, front naked choke.	
Gyaku ude garami	Kallas Kimura i BJJ. Se även "Ude garami". Finns i flera varianter.	
Hadaka jime	Halslås bakifrån, RNC, Rear Naked choke	
Hiji makikomi	Armbågslås, stående	
Hiji gatame	Armbågslås, stående (Samma som ovan?)	
Kakato jime	Strypning med underbenen och hand, kallas Gogoplata i BJJ.	
Kata ashi hishigi	Benbrytlås (mot fotled)	
Kata juji jime	Axelkorlås. Strypning, scissor-lock	
Kata osae	När uke ligger på magen, sätt knät i ukes armhåla, vik/pressa ned ukes handled	Ju jutsu kai s.215
Kote hineri gatame	Handledsvridningslås	

Kote gaeshi gatame	Handledsnedläggning med fasthållning. Ju-jutsu kai s.102	
Kote gatame	Handledslås	
Kote mawashi gatame		
Shiho nage gatame	Lås efter shiho nage	
Tate hishigi	Stående nacklås. Måste tränas med stor försiktighet!	
Tate shiho gatame	Fyrpunkts vertikal lås	Full mount (krokade ben, armar runt nacke)
Tekubi gatame	Handledsnås "gooseneck"	
Ude garami (Gyaku) ude garami	Armfläta. Kallas även Americana i BJJ. Notera att flera variationer förekommer.	
Ude henkan gatame	Armbrytlås m knä mot rygg, uke ligger på mage.	Ju jutsu kai s.66. Teknikens namn verkar ej vedertagen (finns endast i svenska system).
Ude hishigi hiza gatame	Armbrytlås m. knä. Knä över arm, fot under ansikte. Kallas ibland bara "Hiza gatame" eller Use hiza gatame.	
Ude hishigi juji gatame	Liggande armbrytlås. Kallas ofta armar i BJJ. Kallas ibland bara Ude juji gatame.	
Ude hishigi waki gatame (Ude waki gatame, eller bara waki gatame)	Armbågslås där man ofta tar spjärn mot armhålan. Kan utföras på många sätt, både stående och liggande.	
Ude hiza osae gatame	När uke ligger på magen, sätt knät på ukes armbåge och vrid ukes handled	Ju jutsu kai s. 215

Ude osae gatame	Armedläggning med fasthållning	
Ushiro kesa gatame	Bakifrån krag-/halslås	
Yoko shiho gatame	Fyra riktningars lås (sidan). Side control i BJJ.	

Keri waza (sparkteknik)










För vissa sparkar kan man lägga till någon av följande:


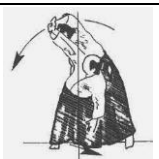







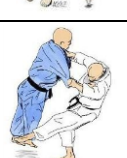

- keage – snärtig, läggs till sist
- kekomi – genombrytande, läggs till sist
- tobi – hoppande/flygande, verkar ofta läggas till i mitten.










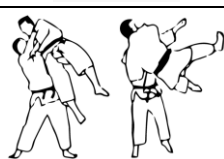

Exempelvis mae geri kekomi eller yoko tobi geri.







Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Hiza geri	Knäspark	
Hiza mawashi geri	Rund knäspark (utifrån)	
Kakato geri	Yxan (uttr. hälsparke)	
Kansetsu geri	Spark mot led (ofta knä)	
Kin geri	Spark mot skrev	
Mae geri	Framåtspark	
Mae geri kekomi	Genombrytande framåtspark	
Mawashi geri	Rundspark	
Gyaku yoko geri	Sidospark med steg, "Sliding side kick"	
Soto mikazuki geri	Halvmånspark (utifrån)	Crescent kick. Benämns ibland bara Mikazuki geri.
Tatsumaki geri	Tornadospark	Från Tae kwon do. Tatsumaki Senpū Kyaku
Ura mawashi geri	Krokspark	
Ushiro geri	Bakåtspark	
Ushiro tobi geri	Flygande bakåtspark	
Ushiro mawashi geri	Bakåtroterande rundspark	
Ushiro yoko geri	Sidospark m rotation från bakre ben	
Yoko geri bakre ben	Sidospark	
Yoko geri främre ben	Sidospark	
Yoko tobi geri	Flygande sidospark	

Nage waza (kastteknik)

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Ashi barai	Bensvep inåt	
Atama nage	Huvudkast. Giljotinkast, håller i ukes huvud.	
Hane goshi	Höftkast med benlyft. Lyft ukes högra ben med tores högra knä	
Harai goshi	Höftkast med bensvep	
Hiki otoshi	Fällning genom att dra motståndaren mot sig	
Kuchiki taoshi	Enbensnedtagning. Ung som Morote gari fast med ett ben. Kallades tidigare Ippon gari. Övers. ”fällning av dött träd”	
Ippon seoi nage	Skulderkast med arm runt ukes arm. Förväxla ej med Morote seoi nage.	
Irimi nage	Nerläggning inåt/bakåt. Greppa om ukes vänstra hand och huvud bakifrån, dra ned uke genom att vrida dig vänster/bak. NB: Irimi Nage i Aikido avviker kraftigt!	
Kata guruma	Axelhjulskast, brandmannen	
Kata otoshi	Fällning bakåt via huvud. Huvud in i ukes armhåla, drag/kasta. Offerkast; riskabelt kast att träna.	
Ko uchi gari	Litet inre bensvep	
Ko uchi gake	Liten inre benkrok	Som ko uchi gari – kroka benet istället för svep.










Koshi guruma	Höfthjulskast. Tag om nacke, höften förbi ukes höft, kast likt O goshi.	
Koshi nage	Höftkast. Med sträckt arm uppåt, motsatt axel, ska ej förväxlas med O goshi	
Kubi nage	Nackkast/nacksving	
Morote gari	Två-arms svep av benen	
Morote seoi nage	Två-arms skulderkast. Judogrepp, håll kvar. Förväxla ej med Ippon seoi nage som är snarlikt.	
O goshi	Stort höftkast	
O soto gari	Stort yttre bensvep	
O soto otoshi	Stor yttre nedläggning/fall	
O uchi gari	Stort inre bensvep	
Okuri ashi barai	Svepning av båda benen, i rörelse.	
Sasae tsuri-komi ashi	Fotblockering med lyft	








Seoi makikomi	Skulderkast med neddragning, rullande. (OBS! Bild på <i>uchi makikomi</i>)	
Seoi otoshi	Skulderfällning, på knä mellan ukes ben ("drop throw")	
Shiho nage	Fyra riktningarnas kast	
Soto makikomi	Yttre neddragningskast, rullande. Landa på uke.	
Sukui nage	Skyffelkast	
Sumi gaeshi	Kast i hörnet. Som Tomoe nage med hook in mellan ukes ben.	
Sumi otoshi	Hörnnedläggning	
Tai otoshi	Handkast	
Tani otoshi	Offerfällning med ben	
Te guruma	Hand-hjul kast. Lyft, kasta, vände uke i luften.	
Tenchi nage	Himmel- och jordkast	

Tomoe nage	Bakåtrullkast (offerkast)	
Tsuri goshi	Höftkast, med högt tag om uke.	
Tsuri komi goshi	Höftkast med drag och lyft i arm	
Uchi mata	Inre lårkast (som harai goshi på inre ben)	
Yoko otoshi	Sidofällning, offerkast	
Yoko wakare	Sidledes offerfällning m. benen. Snurrkast, snurra in som kote hineri.	

Ne waza (markteknik eller brottnings teknik)

Notera att vissa tekniker som kan anses tillhöra markteknik även skulle kunna tillhöra låsteknik (Katame waza). Visst överlapp finns även i detta kompendium.

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Ashi gatame	Lås av arm med hjälp av ben. Kan även utföras knästående (av tore).	
”Backmount”		
Do osae	Guard i BJJ	
”Flip vändning räkan & saxning”		
”Flip vändning räkan / lyftflipp”		
Hadaka jime	Halslås bakifrån m underarm	
Hon kesa gatame	Halslås med armen runt nacken	
Juji gatame	Korsslås	
Juji hiza gatame	Korsslås mot/med knä	
Kami shiho gatame	Högt fyrahörns slås	
Kata gatame	Axel-armlås diagonalt	
”Kontroll av backmount”		
”Kontroll i mount”		

Mune gatame	Diagonalt lås mot bröstkorg	
"Passera guard m. Benen"		
"Passera guard utanför/runt benen"		
Sankaku jime	Triangelformat halslås. (Benämns "San gake jime" i JJR kompendium)	
(Ashi) Sankaku garami	Triangelformat axel/armlås (Omplata)	
"Sprawl"		
Tate shiho gatame	(Full) Mount. Observera att det finns många variationer på mount.	
Uki gatame	Knee on belly.	
Ushiro kesa gatame	Liggande kraglås bakifrån	
Waki gatame	(Se ude waki gatame)	

Shintai waza (förflyttningsteknik)

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Mae shintai	Framåtförflyttning	
Tai sabaki mae	Kroppsvridning framåt	
Tai sabaki ushiro	Kroppsvridning bakåt	
Ushiro shintai	Bakåtförflyttning	
Yoko shintai	Sidoförflyttning	

Tsuki waza (slagteknik)

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Age zuki	Uppåtvinklat rakt slag	Uppercut
Empi uchi	Armbåge inåt	
Gyakuzuki	Långt slag (samma sida som bakre fot)	Motsv. cross i boxning
Kizami zuki	Slag med främre hand	Motsv. jab i boxning
Mae hiji ate	Framåtriktad armbågsstöt	
Mawashi zuki	Rundslag ("rallarsving")	
Oizuki	Långt slag (samma sida som främre fot)	
Oroshi tsuki	Slag förbi försvar	Benämns även ovanifrån/över
Otoshi hiji ate	Neråtriktad armbågsstöt	
Teisho zuki	Slag med handloven	
Tettsui uchi/zuki	Slag med knytnävens lillfingersida (hammarslag)	
Uraken uchi	Slag med knogarna på handryggssidan	
Ushiro hiji ate	Bakåtriktad armbågsstöt	
Ushiro uraken	(se Uraken uchi)	
Yoko hiji ate	Sidoriktad armbågsstöt	

Ude waza (nedläggnings-fällningsteknik alt. arm-teknik)

Ude waza betyder ordagrant armteknik. Oftast handlar dessa tekniker om någon typ av nedläggning. Exempelvis skulle shiho nage kunna anses vara ude-waza, men då den slutar på "nage" dvs kast har den sorterats in i nage waza.

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Kote hineri	Handledsvridning	
Kote gaeshi	Handledsnedläggning (vridning)	
Kote mawashi	Handledsnedläggning (tryck mot uke)	
Kuzure ude osae	Modifierad armnedläggning	
O soto osae	Stor yttre nedläggning	Nedläggning med en hand på ansikte/haka samt en på rygg
Ude hishigi	Arm-bändning	
Ude gaeshi	Armsvep	
Ude osae	Armnedläggning	
Ude waki	Armhålenedläggning	

Uke waza (blockeringsteknik)

Tillägg av "Ju" framför betyder att blockeringen görs mjukt och följsamt, exempelvis Ju morote jodan uke, dvs mjuk tvåhands övre blockering.

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Ashi kake uke	Blockering med böjt ben	
Chudan soto uke	Yttre blockering torsohöjd	
Chudan uchi uke	Inre blockering torsohöjd	
Jodan juji uke	Övre kryssblockering	
Jodan teisho awase uke	Övre blockering m. handflata	
Jodan soto uke	Övre yttre blockering	
Jodan uchi uke	Övre inre blockering	
Gedan juji uke	Nedre kryssblockering	
Gedan soto uke	Nedre yttre blockering	
Gedan teisho awase uke	Nedre blockering m. handflata	
Gedan uchi uke	Nedre inre blockering	
Morote jodan uke	Tvåhands övre blockering	Även ju morote jodan uke
San ren uke	Parering med tre (två armar, ett ben)	
Shuto uke	Handkantsblockering	
Soto uke	Yttre blockering	
Teisho uke	Handfateblockering	
Uchi uke	Inre blockering	

Ukemi waza (fallteknik)

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Chugaeri	Voltfall	
Mae ukemi	Framåtfall	
Taore mae ukemi	Platt framåtfall	
Ushiro otoshi ukemi	Bakåtfall lite på sidan	
Ushiro ukemi	Rakt bakåtfall	
Yoko ukemi	Sidofall	

Kata

Följande avsnitt innehåller kator som tagits fram eller tränas på Kirutsu Bara Jujutsu.

Kote mawashi no kata

Denna kata tränar övergångar mellan vanliga handledsgrepp/låsningar.

1. Kote mawashi
2. Kote gaeshi
3. Arm bar uppåt
4. Shiho nage
5. Arm bar sidledes
6. Kote gatame
7. Tekubi gatame (Transportgrepp/"gooseneck")
8. Kote hineri
9. Kuzure ude osae
10. Ude henkan gatame

Hon kesa gatame no kata

Denna kata tränar övergångar mellan flera vanligt förekommande marktekniker.

1. Hon kesa gatame
2. Yoko shiho gatame (side mount)
3. Mune gatame (diagonallås)
4. Uki gatame (knee on belly)
5. Do osae (full mount)
6. Tate shiho gatame (arm in triangle i full mount)
7. Kata gatame (arm in triangle). Kliv ner från mount, vandra uppåt.
8. Kami shiho gatame (north south).
9. Ushiro kesa gatame

Do osae no kata

Denna kata tränar övergångar från guard till side mount till full mount, och tillåter dessutom uke och tori att byta plats vilket gör att man kan träna katan flera varv utan avbrott.

1. Börja i ukes do osae (guard)
2. Bryt guard via knee slice eller annan teknik. Fastna inte i half-guard.
3. Yoko shiho gatame (side mount)
4. Uki gatame (knee on belly)
5. Tate shiho gatame (full mount)
6. Gör Ude garami (americana) i full mount
7. (Nu byter tori och uke status)
8. Försvara mot Ude garami (americana)
9. Lås ukes (obs uke sitter i mount) högra arm med monkey grip och greppa strax över armbågen ("hålla vinglasen"). Lås ukes högra ben med ditt vänstra. Brygga över mot vänster.
10. Nu hamnar du i ukes do osae (guard) – börja om från punkt 1!

Kihon waza 5 Kyu – 1 Dan

Följande avsnitt visar det grundtekniker (Kihon waza) som gäller för respektive grad från gult bälte (6 kyu) till svart bälte (1 dan). Observera att indelningen av tekniker här skiljer sig till viss del från den tidigare i teknikkompndiet.

Gult bälte (5 kyu)

Ukemi waza

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Yoko ukemi	Sidofall	
Yoko ukemi med dämpning	Sidofall med avslag	
Ushiro otoshi ukemi	Bakåtfall	

Kihon waza

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
<i>Tachi waza</i>	<i>Ställningar</i>	
Kamae	Gardställning	
Fudo dachi	Rotad gardställning	
<i>Uke waza</i>	<i>Pareringsteknik</i>	
Chudan soto uke	Yttre blockering torsö höjd	
Chudan uchi uke	Inre blockering torsö höjd	
Morote jodan uke	Tvåhands övre blockering	
<i>Ashi waza</i>	<i>Fotteknik</i>	
Tsuri ashi	Glidande fot	
Ayumi ashi	Alternerande steg	
Hiraki ashi	Sidledes förflyttning	
<i>Ne waza</i>	<i>Markteknik</i>	
Hon kesa gatame	Halslås med armen runt nacken	
<i>Nage waza</i>	<i>Kastteknik</i>	
O soto otoshi	Stor yttre benfällning	
O soto osae	Stor yttre nedläggning/fall	
<i>Kansetsu waza</i>	<i>Grepp/låsningar</i>	
Kote gaeshi	Handledsfällning	
Ude osae	Armnedläggning	
<i>Atemi waza</i>	<i>Slag/sparkteknik</i>	
Shotei tsuki	Handlovsslag	Ibland "Shotei uchi"
Uraken uchi	Slag med knogarna på handryggssidan	
Mawashi tsuki	Rundslag	
Empi uchi	Armbåge inåt	
Fumikomi	Stampspark	
Kin geri	Skrevspark	
Mae geri	Framåtspark	
Hiza geri	Knäspark	

Orange bälte (4 kyu)

Ukemi waza

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Mae ukemi	Framåtfall	
Mae ukemi med dämpning		
Ushiro otoshi ukemi med dämpning	Bakåtfall med avslag	
Ushiro ukemi	Bakåtfall	

Kihon waza

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
<i>Uke waza</i>	<i>Pareringsteknik</i>	
Jodan soto uke	Övre yttre blockering	
Jodan uchi uke	Övre inre blockering	
Gedan soto uke	Nedre yttre blockering	
Gedan juji uke	Nedre kryssblockering	
<i>Ashi waza</i>	<i>Fotteknik</i>	
Tai sabaki 90	Kroppsvridning	
Tai sabaki 180	Kroppsvridning	
<i>Ne waza</i>	<i>Markteknik</i>	
Yoko shiho gatame	Fyra riktningars lås (sidan)	
Mune gatame	Diagonalt lås mot bröstorg	
Tate shiho gatame	Fyrpunkts vertikal lås	
<i>Nage waza</i>	<i>Kastteknik</i>	
O goshi	Stort höftkast	
O soto gare	Stort yttre bensvep	
Kuchiki taoshi	Enbensnedtagning	
Hiki otoshi	Fällning genom att dra motståndaren mot sig	
<i>Kansetsu waza</i>	<i>Grepp/låsningar</i>	
Kata osae	Fasthållning, knä armhåla, vik handled	
<i>Atemi waza</i>	<i>Slag/sparkteknik</i>	
Oi tsuki	Långt slag (rakt)	
Gyaku tsuki	Kort slag (spegelvänt)	
Kansetsu geri	Spark mot led (ofta knä)	
Kizame tsuki	”Jab”, kort slag främre hand	
Mawashi geri	Rundspark	
Yoko geri bakre ben	Sidospark	
Yoko geri främre ben	Sidospark	
Gyaku yoko geri	Sidospark med steg	

Grönt bälte (3 kyu)

Ukemi waza

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Otosho ukemi	Framstupafall	

Kihon waza

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
<i>Uke waza</i>	<i>Pareringsteknik</i>	
Gedan uchi uke		
San ren uke	”Treparring”, två h. + ben	
<i>Ne waza</i>	<i>Markteknik</i>	
Kata gatame	Axel-armlås diagonalt	
Kami shiho gatame	Högt fyrahörnsås	
Ushiro kesa gatame	Liggande kragås bakifrån	
<i>Nage waza</i>	<i>Kastteknik</i>	
Ko soto gari	Bensvep yttre	
Tani otoshi	Offerfällning med ben	
<i>Kansetsu waza</i>	<i>Grepp/låsningar</i>	
Shihonage	Fyra riktningars kast	
Ude hishigi waki gatame	Armlås	Kan utföras både stående och liggande
Tate hishigi	Stående nackås	
Ude hiza osae gatame	Lägg ukes arm mot golv, pressa ned ambåge med knä	
<i>Atemi waza</i>	<i>Slag/sparkteknik</i>	
Age tsuki	Uppercut	
Gedan geri	Låg spark	
Soto mikazuki geri	Halvmånespark (utifrån)	Crescent kick. Benämns ibland bara Mikazuki geri.
Uchi mikazuki geri	Halvmånespark (inifrån)	Inner crescent kick.
Ushiro geri	Bakåtspark	
Oroshi tsuki	Slag förbi försvar	

Blått bälte (2 kyu)

Ukemi waza

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
Chugaeri	Voltfall	

Kihon waza

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
<i>Ne waza</i>	<i>Markteknik</i>	
Juji gatame	Armlås	
Hadaka jime	Rear Naked choke	
Kata juji jime	Axelkorslås, scissor-lock	
<i>Nage waza</i>	<i>Kastteknik</i>	
Ippon seoi nage	Skulderkast med arm runt ukes arm.	
Ko uchi gari	Litet inre besvep	
O uchi gari	Stort inre besvep	
Ko uchi gake	Liten inre benkrok	
Morote gari	Två-arms svep av benen	
<i>Kansetsu waza</i>	<i>Grepp/låsningar</i>	
Kote mawashi	Handleds-rundlås/nedläggning.	
Kote hineri	Handledsvridning	
Irimi nage	Nedläggning inåt/bakåt	
<i>Atemi waza</i>	<i>Slag/sparkteknik</i>	
Haito uchi	Slag med <i>Haito</i>	
Kakato geri	Yxan (uttr. hälsparck)	
Mae geri kekomi	Genombrytande framåtspark	
Shuto uchi	Handkantsslag	
Ushiro mawashi geri	Bakåtrundspark	

Lila bälte (- kyu)

Kihon waza

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
<i>Nage waza</i>	<i>Kastteknik</i>	
Koshi guruma	Höfthjulskast	
Sukui nage	Skyffelkast	
Harai goshi	Höftkast med besvep	
Tenchi nage	Himmel- och jordkast	
<i>Kansetsu waza</i>	<i>Grepp/låsningar</i>	
Waki gatame	Armlås sida/armhåla	Även Ude waki gatame
Ude gatame	Armlås	
<i>Atemi waza</i>	<i>Slag/sparkteknik</i>	
Ura mawashi geri	Krokspark	
Ushiro tobi geri	Flygande bakåtspark	
Yoko tobi geri	Flygande sidospark	

Brunt bälte (1 kyu)

Kihon waza

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
<i>Nage waza</i>	<i>Kastteknik</i>	
Kata otoshi	Fällning bakåt via axel/huvud/hår	Huvud in i ukes armhåla, drag/kasta. Offerkast; riskabelt kast att träna.
Tai otoshi	Handkast	
Soto makikomi	Yttre neddragningskast, rullande	
Sasae tsuri-komi ashi	Fotsvep med lyft	
<i>Kansetsu waza</i>	<i>Grepp/låsningar</i>	
Hiji gatame	Armbågslås	
Ude hishigi	Armbändning	
<i>Atemi waza</i>	<i>Slag/sparkteknik</i>	
Tatsumaki geri	Tornadospark	
Ushiro mawashi empi ate	Bakåtroterande armbågsstöt	
Ushiro yoko geri	Sidospark m rotation från bakre ben	

Svart bälte, första graden (1 dan)

Kihon waza

Japanska	Svenska	Kommentar/exempel
<i>Nage waza</i>	<i>Kastteknik</i>	
Te guruma	Hand-hjul kast	
Tomoe nage	Bakåtrullkast (offerkast)	
Kata guruma	Axelhjulskast	
<i>Kansetsu waza</i>	<i>Grepp/låsningar</i>	
Koshi nage	Höfthjulskast	

Jigo waza 5 Kyu – 1 Dan

Följande avsnitt visar det försvarstekniker (Jigo waza) som gäller för respektive grad från gult bälte (6 kyu) till svart bälte (1 dan).

Gult bälte (5 kyu)

Ne waza - Marktekniker	
Stryptag mellan benen	Flip/vändning/räkan
Dori waza - Grepptekniker	
Grepp i en handled framifrån,	Diagonal frigörning
Grepp i en handled framifrån, med två händer	Frigörning
Grepp i två handleder framifrån	Frigörning
Grepp i två handleder bakifrån	Frigörning
Grepp i två handleder bakifrån	Frigörning, kote gaeshi
Grepp i håret framifrån	Frigörning
Grepp i håret framifrån	Ude osae, ude osae gatame
Grepp i håret bakifrån	Frigörning
Grepp med två händer i armen från sidan	Frigörning
Kravattgrepp från sidan	Frigörning
Shime waza – Styptekniker	
Stryptag framifrån	Shotei tsuki
Stryptag från sidan	Kote gaeshi, kote gaeshi gatame
Stryptag med armen bakifrån	Frigörning, kin geri
Stryptag bakifrån	Frigörning
Kokoromi waza - Försök till tekniker	
Försök till livtag	Tryck i ryggen
Tsuki waza – Slagtekniker	
Svingslag mot huvudet, mawashi tsuki	Morote jodan uke, empi uchi, hiza geri
Svingslag mot huvudet, uraken uchi	Morote jodan uke, empi uchi
Rak spark mot magen, mae geri	Gedan soto uke, o soto osae
Buki waza – Vapentekniker	
Knivstick framifrån, flertal attacker i följd	Chudan soto/uchi uke

Orange bälte (4 kyu)

Dori waza - Grepp tekniker	
Grepp runt nacken, hiza geri	Gedan juji uke
Grepp i kläderna framifrån	Shotei tsuki, kote gaeshi
Grepp i kläderna med en hand - svingslag	Jodan uchi uke, frigöring
Grepp i kläderna med en hand - svingslag	Jodan uchi uke, ude osae, kata osae
Grepp i armen framifrån	Frigörning
Grepp i armen framifrån	Shoei tsuki, o soto otoshi
Grepp i kläderna framifrån med drag	O soto otoshi
Omfamning över armarna framifrån	O soto gare
Omfamning under armarna framifrån	O soto gare
Skallning med drag	O soto gare
Shime waza – Stypte tekniker	
Stryptag framifrån	Shotei tsuki, kote gaeshi
Stryptag framifrån	Shotei tsuki, o soto otoshi
Stryptag bakifrån	Ushiro empi ate, o goshi, atemi
Stryptag bakifrån	Kliv åt sidan inåt med ett ben, kote gaeshi
Stryptag från sidan	Shotei tsuki, kote gaeshi
Kokoromi waza - Försök till tekniker	
Försök till stryptag framifrån	Jodan soto uke, chudan gyaku tsuki
Tsuki waza - Slag tekniker	
Mawashi tsuki	Morote jodan uke, hiki otoshi
Uraken uchi	Morote jodan uke, ude osae
Keri waza – Spark tekniker	
Spark mot magen, framifrån	Gedan soto uke, shotei tsuki, kuchiki taoshi
Buki waza – Vapente tekniker	
Knivhot framifrån	Chudan soto uke, shotei tsuki
Knivstick framifrån, flera attacker i följd	Chudan uchi/soto uke, yoko geri, kin geri

Grönt Bälte (3 kyu)

Ne waza – Marktekniker	
Grepp i kläderna, svingslag	Jodan uchi uke, hiza kansetsu waza
Dori waza – Grepp tekniker	
Grepp i två handleder framifrån	Shiho nage
Grepp i två handleder framifrån, underifrån	Frigörning, <i>kin geri</i>
Grepp i händerna bakifrån	Ushiro geri
Grepp i kläderna framifrån, rörelse (tryck)	Shotei tsuki, kote gaeshi
Grepp i kläderna framifrån, rörelse (drag)	Shotei tsuki, o soto otoshi
Livtag under armarna framifrån	O soto osae
Livtag under armarna framifrån	Tate hishigi
Livtag under armarna bakifrån	Frigörning, kote gatame, kuzure ude osae
Livtag över armarna bakifrån	Hiza kansetsu waza
Shime waza – Stypte tekniker	
Stryptag framifrån	Waki gatame
Stryptag bakifrån	Oroshi tsuki, kote gaeshi
Stryptag med armen bakifrån	Kote gaeshi
Buki waza – Vapente tekniker	
Påkslag framifrån	Morote jodan uke, tate hishigi
Påkslag backhand	Morote jodan uke, tate hishigi
Knivstick underifrån	Gedan juji uke, kuzure ude osae

Blått Bälte (2 kyu)

Ne waza - Marktekniker	
Stryptag med armen, sittande gränsle mot liggande på mage	Ta tag i armen, vält över
Dori waza - Grepptekniker	
Grepp i två handleder framifrån	Irimi nage
Grepp i två handleder framifrån, underifrån	Kote mawashi
Grepp i en handled med två händer	Irimi nage
Grepp i håret bakifrån	Shiho nage
Kravattgrepp framifrån	Chudan tsuki, kote hineri
Grepp i kläderna framifrån	O soto gari
Livtag över armarna bakifrån	Hiza kansetsu waza
Livtag över armarna framifrån	O soto otoshi
Shime waza - Styptekniker	
Stryptag med armen bakifrån	O soto otoshi
Stryptag från sidan	Kote hineri
Tsuki waza - Slagtekniker	
Rakt slag mot huvudet, oi tsuki	Jodan uchi uke, ganmen ate, ko uchi gari
Svingslag mot huvudet (kort avst.), mawashi tsuki	Morote jodan uke, shiho nage
Svingslag mot huvudet (långt avst.), mawashi tsuki	Ju morote jodan uke, shiho nage
Keri waza - Sparktekniker	
Mawashi geri	San ren uke, o soto osae
Spark mot huvudet, liggande	Morote jodan uke, hiza kansetsu waza
Buki waza - Vapentekniker	
Påslag framifrån	Morote jodan uke, hiki otoshi
Påslag backhand	Morote jodan uke, ude osae
Knivstick mot magen	Chudan soto uke, kote gaeshi
Knivstick mot magen	Chudan soto uke, ude osae
Flera angripare	
Två motståndare, stryptag med armen	Mae geri, ippon seoi nage

Lila bälte (- kyu)

Ne waza – Marktekniker	
Slag mot ansiktet mot liggande i mount	Jodan uchi uke, ta tag i arm, vält över, kata gatame
Dori waza – Grepptekniker	
Grepp i två handleder bakifrån	Kote hineri
Grepp runt nacken, hiza geri	Gedan juji uke, Kuchiki taoshi (tidigare ippon gari)
Grepp i kragen vänster hand, svingslag höger hand	Jodan uchi uke, waki gatame
Grepp i armen från sidan	O soto otoshi
Grepp i kläderna med två händer	Kote mawashi
Grepp i kläderna mot vägg	Tate hishigi
Dubbelnelson	Sukui nage
Livtag under armarna bakifrån	Jodan/chudan empi uchi
Livtag över armarna från sidan	Harai goshi
Shime waza – Styptekniker	
Stryptag från sidan	Harai goshi
Stryptag bakifrån	Sukui nage
Tsuki waza – Slagtekniker	
Jodan, oi tsuki	Jodan uchi uke, waki gatame
Keri waza – Sparktekniker	
3st mai geri	Gedan uchi uke, ushiro geri
Mawashi geri	Gedan uchi uke, gedan mawashi geri
Mae geri	Gedan uchi uke, tenchi nage
Buki waza – Vapentekniker	
Knivstick mot bröstet	Chudan uchi uke, irimi nage
Knivstick mot bröstet	Chudan soto uke, irimi nage
Pistolhot framifrån	Grepp, kin geri
Påkslag snett uppifrån	Jodan uchi uke, o goshi
Påkslag, backhand	Morote jodan uke, kote gaeshi

Brunt bälte (1 kyu)

Ne waza - Marktekniker	
Grepp i håret mot liggande sittande på ryggen	Kryp ihop, vält över
Grepp i kläderna för att slå, liggande	Jodan uchi uke, vält över
Livtag mot liggande, side mount	Tate hishigi
Dori waza – Grepptekniker	
Grepp i håret för att knäa - hiza geri	Gedan juji uke, waki gatame
Grepp i håret bakifrån	Shotei tsuki, o soto gari
Grepp i kläderna, mot vägg, med tryck	Tate hishigi
Kravatgrepp med neddrag	Tani otoshi
Shime waza – Styptekniker	
Stryptag framifrån mot vägg	Tsuri komi, taisabaki
Tsuki waza - Slagtekniker	
Jodan, oi tsuki	Jodan uchi uke, hiji gatame
Jodan, mawashi tsuki	Ju morote jodan uke, soto makikomi
Jodan, mawashi tsuki	Morote jodan uke, ko uchi gake
Age tsuki	Chudan juji uke, tenchinage
Keri waza – Sparktekniker	
Mae geri	Gedan uchi uke, kuzure ko soto gari
Mawashi geri	Gedan uchi uke , uchi otoshi
Mawashi geri	Gedan uchi uke, jodan gyaku tsuki
Buki waza – Vapentekniker	
Påkslag snett uppifrån	Jodan uchi uke, sasae tsuri komi ashi
Påkslag snett uppifrån	Morote jodan uke, tai otoshi
Knivstick mot bröstet	Morote chudan uke, hiji gatame

Svart bälte, första graden (1 Dan)

Kombinationer

5 st fritt val kombinationen ska innehålla minst 4 st varianter, som t ex attack, grepp, block, spark, slag, handledsteknik, kast, fasthållning, kontrollgrepp.

Jigo waza - 20 valfria försvarstekniker

Exempel:	
Grepp i handlederna bakifrån	Koshi nage
Stryptag framifrån	Tai otoshi
Stryptag framifrån	Te guruma
Stryptag framifrån med fart	Kata guruma
Försök till stryptag framifrån	Ashi sasae tsuri komi
Styptag bakifrån med neddrag	Hiza kansetsu waza
Stryptag med armen bakifrån med drag	Osoto otoshi
Stryptag med armen bakifrån med neddrag	Ura makikomi
Grepp i kragen med neddrag	Hiza kansetsu waza
Försök till knuff	Irimi nage
Stryptag bakifrån	Irimi nage
Grepp runt nacken för att knäa	Gedan juji uke, waki gatame
Försök till livtag över armarna med fart	Tomoe nage
Stryptag mot liggande, sittande ovanför huvudet	Tate hishigi
Knuff i bröst, grepp i kläderna, svingslag, liggande	Uchi uke, vält över
Kravattgrepp med neddrag	Yoko guruma
Dubbelnelson med nedbrytning	Mai ukemi
Svingslag	Jodan uchi uke, sasae tsuri komi ashi
Knivstick mot halsen	Jodan uchi uke, irimi nage
Rakt slag mot huvudet	Morote jodan uke, te guruma
Grepp runt nacken för att knäa	Gedan juju uke, age tzuki, tani otoshi

