

5 KYU, YELLOW BELT SYLLABUS / KELTAISEN VYÖN TEKNIIKAT

🖨️ Print

YELLOW BELT 5th KYU / KELTAINEN VYÖ 5. KYU /hm001_2018

KLIKATESSA TEKNIIKAN NIMEÄ NÄET SEN KUVASARJANA (edellyttää käyttäjätunnuksia)
UUSIEN TEKNIIKOIDEN LOPUSSA ON MERKINTÄ = **UUSI**

2-3 months training (20-25 lessons) as a white belt (6th kyu) /*Oppiminen vaatii yleensä noin 2-3 kuukautta, noin 20-25 treeniä.*

Attending to a yellow belt test/graduation should be approved by the instructor /*Vyökokeeseen tarvitaan ohjaajan hyväksyntä*

Hokutoryu ju-jutsu passport is needed /*Vyökokeeseen tarvitaan ju-jutsupassi*

0 ETIQUETTE / ETIKETTI (salikäyttäytyminen)

1. Manners at the training hall (dojo) /*käyttäytyminen salissa:*

1. a) entering to the dojo / *dojolle saapuminen*

2. b) entering to the tatami / *tatamille tulo*

3. c) arriving late to the training / *saapuminen harjoitukseen myöhässä*

4. d) ritsu-rei / how to bow (salute) from standing and kneeling positions / *kumarrukset pystyssä ja matossa*

2. How to behave with other trainees / *Käyttäytyminen muiden harrastajien kanssa*

3. How to tie a ju-jutsu belt (obi) and how to handle a training suit/uniform (ju-jutsugi) / *vyön sitominen ja puvun pakkaaminen /*

4. Mokuso / meditation / *mietiskely*

5. Basic Ju-jutsu vocabulary / *Ju-jutsun perussanastoa*

6. Basic course tutorial / *peruskurssiopas*

A) BASIC TECHNIQUES / PERUSTEKNIIKAT

1. STANCE AND MOVEMENT / ASENTO JA LIIKKUMINEN (KAMAE)

1. Hidari/migi hanmi kamae / Basic defensive left and right side stance, open hands / *puolustusasento, vasen ja oikea puoli*

2. Moving forward and backwards / *liikkuminen eteen ja taakse*

3. Turning to side from the basic stance (both sides) / *käännökset molemmille sivuille perusasennosta*

4. Turning backwards from the basic stance / *kääntyminen taakse perusasennosta*
5. Tenkan taisa-baki / turning forward 180 degrees from natural stance / *180:n asteen käännös eteenpäin perusasennosta*

2. BREAK FALLS / KAATUMISTEKNIIKAT (UKEMI-WAZA)

1. Mae-ukemi / rolling forward / *eteenpäin rullaava*
2. Ushiro-ukemi /rolling backwards / *taakse rullaava*
3. Ushiro-ukemi / falling backwards / *pehmeä taakse*
4. Yoko-ukemi /side (lateral) soft / *sivulle pehmeä*

3. BLOCKING TECHNIQUES / TORJUNNAT (UKE-WAZA)

1. Jodan uchi-uke / upper outside block, head level / *ulkopuolinen torjunta pään korkeudelle*
 1. forward, both sides from the basic stance / *eteen molemmille puolille perusasennosta*
 2. backwards, both sides from the basic stance / *taakse molemmille puolille perusasennosta*
2. Morote jodan-uke / upper two arm block, head level / *kahden käden torjunta pään korkeudelle*
 1. both sides from the basic stance / *molemmille puolille perusasennosta*
3. Gedan soto-uke / lower outside block / *ulkopuolinen alatorjunta*
 1. both sides from the basic stance / *molemmille puolille perusasennosta*

4. STRIKING AND KICKING TECHNIQUES / LYÖNNIT JA POTKUT (TSUKI-WAZA – GERI-WAZA)

Tsuki-waza /Punches / Lyönnit

1. How to make a fist / *käden laittaminen nyrkkiin*
2. Tsuki chudan/ punch to the body level from the basic stance / *lyönti vartalon korkeudelle, jalat rinnakkain*
3. Oi-tsuki / jab (thrust punch) /*etukäden lyönti paikaltaan*
4. Oi-tsuki / jab (thrust punch) with a small step / *etukäden lyönti pienellä askeleella*
5. Gyaku-tsuki / cross (reverse punch) / *takakäden lyönti paikalta*
6. Gyaku-tsuki / cross (reverse punch) on the move / *takakäden lyönti liikkeestä*

Geri-waza / Kick / Potku

5. Mae-geri / front kick / *etupotku paikaltaan, molemmin jaloin*

6. Mae-geri / front kick on the move, forward and backwards, both legs / *etupotku liikkeestä eteen ja taakse, molemmin jaloin*

5. GROUND TECHNIQUES / TEKNIIKAT MAASSA (NEWAZA)

Newaza kamae / positions on the ground / *asennot maassa:*

1. Dō-osaе / closed guard / *suljettu guard* **UUSI**
2. Hon-kesa-gatame / *niskasidonta (kaulaliinasidonta)* **UUSI**
3. Yoko-shiho-gatame / side guard / *sivusidonta* **UUSI**
4. Tate-shiho-gatame / mount / *päältäsidonta* **UUSI**

B) JU-JUTSU TECHNIQUES / JU-JUTSUTEKNIIKAT

6. ESCAPE FROM A WRIST GRAB (HOLD) / KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

1. On top of the wrists, front (facing forward) / *edestä ranteiden päältä*
2. Underneath wrists, front (facing forward) / *edestä ranteiden alta*
3. From behind / *takaa*

7. ESCAPE FROM A STRANGLE (CHOKE) / KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

1. Front (facing forward) / *edestä*
2. Against a wall / *edestä seinää vasten*
3. From behind / *takaa*

8. ESCAPE FROM A HAIR GRAB / HIUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN

1. Front (facing forward) / *hiusotteesta vapautuminen edestä*

9. ESCAPE FROM A JACKET GRAB (HOLD) / RINNUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

1. Escape to the left / *rinnusotteesta vapautuminen vasemmalle*
2. Escape to the right (blocking a punch) / *rinnusote oikealle lyönnistä + lyönnin torjunta*

10. ESCAPE FROM A BEAR HUG / SYLEILYOTTEISTA VAPAUTUMINEN

1. Front (facing forward) / *syleilyotteesta vapautuminen edestä*
2. From behind / *syleilyotteesta vapautuminen takaa*

11. DEFENCE AGAINST A STRIKE / LYÖNTITORJUNTA

1. Jodan uchi-uke / upper outside block against jab and cross, head level / *Ulkopuolinen torjunta pään korkeudelle suorasta lyönnistä, hyökkäys taka- ja etukädellä*

12. DEFENCE AGAINST A KICK / POTKUTORJUNTA

1. Gedan soto-uke / lower inside block, hip level / *sisäpuolinen alatorjunta soto-uke*

13. DEFENCE AGAINST A STICK (BATON) / PAMPPUTORJUNNAT

1. Morote jodan-uke / upper two arm block, head level against a forehand strike with a step/

pamppulyönnin torjunta, lyönti askeleella kämmenpuolelta

2. Morote jodan-uke / upper two arm block, head level, against a backhand strike with a step /

Pamppulyönnin torjunta, lyönti askeleella rystypuolelta

14. GROUND TECHNIQUES / TEKNIIKAT MAASSA

1. POSITION DRILL / ASENTOSARJA: Dō-osae, 2. Yoko-shiho-gatame, 3. Hon-kesa-gatame, 3. Yoko-shiho-gatame, 4. Tate-shiho-gatame/ **UUSI**

2. Escape from strangle from mounted position / kuristusotteesta vapautuminen maassa **UUSI**