

# HOKUTORYU JUNIORI JU-JUTSU

## ORANSSI VYÖ 4. MON



Vyökokeeseen ohjaajan hyväksyntä ja passi. Keltaisella vyöllä vähintään 6–8 kk sekä vähintään 40 harjoitusmerkkintää. Tempukortin tehtävistä 6–20 vähintään 10 tehtävää suoritettuna. Koe suositellaan suoritettavan valtakunnallisella leirillä, lapsen ikä huomioiden.

### ETIKETTI

Salikäyttäytyminen

- Lajin edellyttämä asiallinen käytös

### PERUSTEKNIIKAT

(merkintä: kyu. tekniikkaryhmä / hyökkäys. ju-jutsutekniikka)

#### KAMAE / ASENTO JA LIIKKUMINEN

- liikkuminen parin kanssa etäisyys säilyttäen
- lyhyt taisa-baki

#### UKEMI WAZA / KAATUMISTEKNIIKAT

- rullaava kova eteenpäin alas jääden (4.1.2)
- mae / pudotus eteenpäin (4.1.3)
- ushiro / rullaava kova taaksepäin (4.1.4)
- yoko / sivulle kova (4.1.5)

#### UKE WAZA / TORJUNNAT

- morote jodan-uke / kahden käden ylätorjunta kummallekin puolelle (5.3.2)
- gedan uchi-uke / sisäpuolinen alatorjunta (4.4.2)

#### TSUKI-WAZA TO GERI-WAZA / LYÖNNIT JA POTKUT

Lyönnit

- oi-tsuki / etukäden suoralyönti pienellä askeleella (5.4.4)
- gyaku-tsuki / takakäden suoralyönti liikkeestä (5.4.6)
- empi / kyynärpäälyönti (4.2.2)

Potkut

- hiza-geri shudan / polvipotku (4.3.2)
- mawashi-geri shudan / kiertopotku (4.3.3)

#### KANSETSU WAZA / NIVELTEKNIIKAT

- ikkyu / 1. muoto; kyynärlukko (4.5.1)
- juji-gatame / ristilukko (4.7.2)

#### NAGE-WAZA / HEITOT JA KAADOT

- o-soto-otoshi / suuri ulkopuolinen pudotus (4.6.1)

### JU-JUTSUTEKNIIKAT

#### 1. KÄSIOTTEEEESTA VAPAUTUMINEN

- edestä– ikkyu, lukko nro 2 (4.8.1)

#### 2. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä - seinää vasten (5.7.2)
- takaa – ikkyu, lukko nro 2 (4.9.2)

### 3. SYLEILYOTTEISTA VAPAUTUMINEN

- takaa (5.10.2)
- edestä - o-soto-otoshi, lukko nro 1 (4.11.1)

### 4. RINNUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN

- vapautuminen vasemmalle (5.9.1)

### 5. LYÖNTITORJUNTA

- jodan uchi-uke avokämmen lyöntiin molemmin puolin (5.11.1 sovellettu)

### 6. POTKUTORJUNTA

- oikean jalan etupotkua vastaan - gedan uchi-uke (4.14.1)

### 7. TEKNIIKAT MAASSA

- asentosarja: (5.14.1)  
Dō-osae 1. Yoko-shiho-gatame 2. Hon-kesa-gatame 3. Yoko-shiho-gatame 4. Tate-shiho-gatame.
- jujigatame tate-shiho-gatamesta (mountista) (4.17.4)

### 8. MATTOKAMPPAILU

### 9. LYÖNTI-POTKU-KEVYTKONTAKTIOTTELU