

HOKUTORYU JUNIORI JU-JUTSU

KELTAINEN VYÖ 5. MON



Vyökokeeseen ohjaajan hyväksyntä ja passi sekä vähintään 20–25 harjoitusmerkintää. Tempupkortista tehtävistä 1–10 vähintään 8 tehtävää suoritettuna.

ETIKETTI

Salikäyttäytyminen

- käyttäytyminen salissa (5.0.1a-d);
dojolle saapuminen, tatamille tulo, saapuminen harjoituksiin myöhässä, kumarrukset pystyssä ja matossa
- käyttäytyminen muiden harrastajien kanssa (5.0.2)
- vyön sitominen ja puvun pakkaaminen (5.0.3)
- mokuso / mietiskely (5.0.4)
- ju-jutsun perussanastoa (5.0.5)

PERUSTEKNIIKAT

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

KAMAE / ASENTO JA LIIKKUMINEN

- puolustusasento, vasen ja oikea puoli (5.1.1)
- liikkuminen eteen ja taakse (5.1.2)
- käännökset molemmille sivuille perusasennosta (5.1.3)
- kääntyminen taakse perusasennosta (5.1.4)
- liikkuminen kamppailuasennossa

UKEMI WAZA / KAATUMISTEKNIIKAT

- mae-ukemi / eteenpäin rullaava (5.2.1)
- ushiro-ukemi / taakse rullaava (5.2.2)
- ushiro-ukemi / pehmeä taakse (5.2.3)

UKE WAZA / TORJUNNAT

- jodan uchi-uke / ulkopuolinen torjunta; eteen ja taakse molemmille puolille (5.3.1a-b)
- gedan soto-uke / ulkopuolinen alatorjunta (5.3.3)

TSUKI-WAZA TO GERI-WAZA / LYÖNNIT JA POTKUT

Lyönnit

- kädenlaittaminen nyrkkiin (5.4.1)
- oi-tsuki / etukäden lyönti paikaltaan (5.4.3)
- gyaku-tsuki / takakäden lyönti paikaltaan (5.4.5)
- lyönnit vartaloon parin kanssa

Potkut

- mae-geri / etupotku (5.4.5)

NEWAZA / TEKNIIKAT MAASSA

- Dō-osae /suljettu guard (5.5.1)
- Hon-kesa.gatame / niskasidonta (kaulaliinasidonta) (5.5.2)
- Yoko-shiho-gatame / sivusidonta (5.5.3)
- Tate-shiho-gatame / päällä sidonta (5.5.4)

JU-JUTSUTEKNIIKAT

1. KÄSIOTTEESTA VAPAUTUMINEN

- edestä ranteiden päältä – irtautuminen, etäisyys ja puolustusasento (5.6.1)
- edestä ranteiden alta – irtautuminen, etäisyys ja puolustusasento (5.6.2)
- takaa – irtautuminen, etäisyys ja puolustusasento (5.6.3)

2. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä – irtautuminen, etäisyys ja puolustusasento (5.7.1)
- takaa – irtautuminen, etäisyys ja puolustusasento (5.7.3)

3. POTKUTORJUNTA

- gedan soto-uke / sisäpuolinen alatorjunta, etäisyys ja puolustusasento (5.12.1)

4. TEKNIIKAT MAASSA

- kuristusotteesta vapautuminen maassa (5.14.2)

5. LIIKKUMINEN KAMPPAILUASENNOSSA ETÄISYYS PARIIN SÄILYTTÄEN (otteluasennossa)