

HOKUTORYU JU-JUTSU

JUNIORENAS KRAV TILL ORANGA BÄLTE (4. MON)

I sträket

ETIKETT

- grenen förutsätter sakligt beteende

BASTEKNIKER

STÄLLNING OCK RÖRELSE

- föregående
- rörelse med partner så att avståndet hålls rätt
- råka med höftlyftning (basrörelse i mattkamp)

UKEMI WAZA (FALLTEKNIKER)

Framåt:

- föregående
- hård nerfällning framåt (plankställning, näsan åt sidan)

Bakåt:

- föregående
- ushiroukemi (bakåt rullande)

UKE WAZA (BLOCKERINGAR)

- föregående
- morote jodanuke (blockering uppåt med två händer mot svingslag)
 - båda sidorna
- gedan utchiuke (nedreblockerin utåt)

GERI WAZA (SPARKAR)

- mawashigeri chudan (cirkulärspark)

JU-JUTSUTEKNIKER (markering: kyu. attack. teknik)

Försvararen startar med benena parallelt.

1. FRITAGNING FRÅN HANDGREPP

- framifrån under handleden (5.1.2)

2. FRITAGNING FRÅN STRYPGREPP

- framifrån mot väggen (5.2.2)

3. FRIGÖRNING FRAMIFRÅN I MATTAN

- från mount positionen (5.5)

4. BLOCKERINGAR MOT SPARKAR

- mawashigeri chudan: gedan uchiuke + fällning (3.8)

II sräcket

BASTEKNIKER

UKEMI WAZA (FALLTEKNIKER)

Framåt:

- föregående
- rullande hård (bli nere i mattan)

Bakåt:

- föregående
- rullande hård

Åt sidan:

- hård

KANSETSU WAZA (LED TEKNIKER)

- ikkyu (första armbågslåset)

TSUKI WAZA (SLAG)

- föregående
- oitsuki chudan (med litet steg framåt)
- gyakutsuki chudan (båda slagen från en möjlig position i rörelse)

GERI WAZA (SPARKAR)

- hizageri chudan (knäspark)

NAGE WAZA (KAST/FÄLLNING)

- osoto-otoshi (stora utsidans fällning)

JU-JUTSUTEKNIKER (markering: kyu. attack. teknik)

Försvararen startar med benena parallel.

5. FRIGÖRNING FRÅN HÅRGREPP

- framifrån (5.3)

6. FRIGÖRNING FRÅN BRÖSTGREPP

- frigörning åt vänster (5.4.1)
- blockering mot slag + frigörning åt höger (5.4.2)

7. FRIGÖRNING MOT KRAMGREPP

- bakifrån (5.6.2)
- framifrån: osoto-otoshi + lås nr. 1 (4.4.1)

8. FÖRSVAR LIGGANDE PÅ MARKEN

- fällning från vristen (attakeraren har vänstra foten framme) (4.6.1)
- strypgrepp från huvudsidan (4.6.2)
- räka –med rörelse från sidemount till guard position

Till bältprovet krävs vid sidan av 2 sträckens gradering och 40st träninganmärkningar. 10 olika rörelser från trickkortet, rörelserna 6-20.

BASTEKNIKER

STÄLLNING OCH RÖRELSE

- föregående
- kort taisabaki

UKEMI WAZA (FALLTEKNIKER)

Framåt:

- föregående
- hård nerfällning framåt (plankställning, näsan åt sidan) rullande hård över partnern“nerfällning”

UKE WAZA (BLOCKERINGAR)

- föregående
- chudan sotouke (övreblockering inåt)

KANSETSU WAZA (LEDTEKNIKER)

- juji-gatame (korslås till armbågen)

TSUKI WAZA (SLAG)

- teisho (slag med nedre kante av hanflata)

GERI WAZA (SPARKAR)

- föregående
- maegeri (i rörelse framåt och bakåt)

JU-JUTSUTEKNIKER (markering: kyu. attack. teknik)

Försvararen startar med benena parallel.

9. FRITAGNING FRÅN HANDGREPP

- framifrån: ikkiu + lås nr. 2 (4.1.1)

10. FRIGÖRNING FRÅN STRYPTAG

- framifrån: ikkyu + lås nr. 2 (4.2.1)
- bakifrån: ikkyu + lås nr. 2 (4.2.2)

11. MATTKAMP

- juji-gatame från mount position

12. BLOCKERINGAR MOT SPARKAR

- mawashigeri (mot högra fotens): gedan uchiuke (4.8)

13. SKUFFNING MOT KROPPEN

- chudan sotouke (båda sidorna)

**Till bältprovet ingår alla 4 mon tekniker.
I och II sträckets tekniker frågas i bältprovet.**

RANDORI

1. MATTKAMP

2. LÄTTKONTAKTMATCH (SPARKAR-SLAG)