

HOKUTORYU JU-JUTSU

JUNIORERNAS KRAV PÅ BLÅA BÄLTET (2. MON)

I sträcket

ETIKETT

- sakligt beteende och kännedom

BASTEKNIKER

TSUKI WAZA (SLAG)

- mawashitsuki (rundslag)
- uraken (slag med baksidan av knytnäven)

GERI WAZA (SPARKAR)

- ushirogeri (bakåt riktad spark)
- surikomi sokutogeri (rund spark med steg)

NAGE WAZA (KAST/FÄLLNINGAR)

- kubinage (kast med tag från nacken)

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

1. FRIGÖRNING FRÅN HANDGRÄPP

- framifrån: maegeri + kotegaeshi + lås nr. 4 (3.1.1)
- två motståndare: ushirogeri + maegeri + lås nr. 1 (3.1.3)

2. FRIGÖRNING FRÅN GREPP

- grepp från kragen bakifrån: uraken + nerförning med udegatame (armbågsåslås) + lås nr. 8 (3.4.2)

3. FRIGÖRNING FRÅN STRYPGREPP

- framifrån: kubinage + lås nr. 6 (3.3.1)

II sträcket

BASTEKNIKER

TSUKI WAZA (SLAG)

- haito (slag med handens indre sida)

GERI WAZA (SPARKAR)

- ushiro mawashigeri (framåtriktad rundspark med bakbenet)

NAGE WAZA (KAST/FÄLLNINGAR)

- osotogari (stora utsidans svepet)

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

4. FRIGÖRNING FRÅN GREPP

- tag från bröstet med slag: osotogari + lås nr. 2 (3.4.1)

5. BLOCKERING MOT SLAG

- jodan uchiuke + haito + osotogari + lås nr. 2 (4.7.1)

Till bältprovet krävs utövet 2 sträckes gradering och 60 st träningsanmärkningar. Från trick kortet 10 st gokända rörelser från nr. 16-30.

BASTEKNIKER

TSUKI WAZA (SLAG) JA GERI WAZA (SPARKAR)

- föregående slag och sparkar kombinerat i 3-4st serier enligt hur tränaren visar.

NAGE WAZA (KAST/FÄLLNINGAR)

- haraigoshi (svipande höftkast)
- shionage (fyra riktningars fällning)

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

6. FRIGÖRNING FRÅN HANDGREPP

- framifrån med två händer: shionage + lås nr. 3

7. FRIGÖRNING FRÅN KRAMGREPP

- från sidan: haraigoshi + lås nr. 6 (3.5.2)

8. MATTKAMP

- från guard till läge bakom ryggen; drag från handen i kors, som motteknik uppstigande till björngångsläge + avskakning

9. BLOCKERING MOT SLAG

- jodan uchiuke + shuto + hizageri + haraigoshi + lås nr. 6 (3.7.3)

**Till bältprovet hör alla 2. mon tekniker.
I och II sträckets tekniker frågas i bältprovet.**

RANDORI

1. JU-JUTSURANDORI

2. MATTKAMP

3. LÄTTKONTAKT MATCH (SLAG/SPARKAR)