

KELTAINEN VYÖ 5. KYU

Vyökokeeseen ohjaajan hyväksyntä ja passi. Ei varsinaista aikarajoitusta, mutta oppiminen vaatii noin 2-3 kuukautta.

ETIKETTI

Salikäyttäytyminen

- vyön sitominen ja puvun pakkaaminen
- käyttäytyminen salissa
- käyttäytyminen muiden harrastajien kanssa
- kumarrukset pystyssä ja matossa
- mokuso

PERUSTEKNIIKAT

ASENTO JA LIIKKUMINEN

- perusasento
- liikkuminen eteen ja taakse
- käännökset molemmille sivuille (perusasennosta)
- käännös taakse

UKEMIT

- eteen rullaava
- taakse pehmeä ja rullaava
- sivulle pehmeä

TORJUNNAT

- jodan uchiuke (ulkopuolinen torjunta)
 - o eteen kummaltakin puolelta (perusasennosta)
 - o molemmille sivuille ja taakse (perusasennosta)
- morote jodanuke (kahden käden ylätorjunta)
 - o kummaltakin puolelta
- gedan sotouke

LYÖNNIT JA POTKUT

Lyönnit

- käden laittaminen nyrkkiin
- tsukit (shudan korkeudelle)
- oitsuki pienellä askeleella (shudan korkeudelle)
- gyagutsuki shudan, molemmat lyönnit muodollisesta asennosta paikalta ja liikkeestä

Potkut

- maegeri liikkeestä eteen ja taakse

JU-JUTSUTEKNIIKAT

1. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä ranteiden päältä
- edestä ranteiden alta
- takaa

2. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä
- edestä seinää vasten
- takaa

3. HIUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN

4. RINNUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- vapautuminen vasemmalle
- vapautuminen oikealle + lyöntitorjunta

5. KURISTUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN MAASTA

- ei lyöntiä
 - o ylösnousu

6. SYLEILYOTTEISTA VAPAUTUMINEN

- edestä
- takaa

7. LYÖNTITORJUNTA

- suorasta lyönnistä jodan uchiuke

8. POTKUTORJUNTA

- gedan sotouke

9. PAMPPUTORJUNNAT

- hyökkäys sivulta kämmenpuolelta askeleen kanssa, morote jodanuke -torjunta
- hyökkäys sivulta rystyspuolelta askeleen kanssa, morote jodanuke -torjunta