

VIHREÄ VYÖ 3. KYU

Vyökokeeseen ohjaajan hyväksyntä sekä vähintään:

- kaksitoista (12) kuukautta oranssina vyönä
- satakymmenen (110) harjoituskorttiin merkittyä harjoituskertaa oranssina vyönä
- kolme (3) passiin merkittyä valtakunnallista leiriä.

ETIKETTI

- Asiallinen käytös ja tapatuntemus
- Hokutoryulojaalisuus, -luonne ja -rohkeus

PERUSTEKNIIKAT

LYÖNNIT JA POTKUT

Lyönnit

- mawashitsuki (kierto- eli koukkulyönti)
- uraken (rystylyönti)
- shuto (käämmsyrjälyönti)
- haito (käden sisäsivulyönti)

Potkut

- ushirogeri (takapotku)
- ushiro mawashigeri (takakiertopotku)
- surikomi sokutogeri (sivupotku askeleella)

TORJUNTA

- jodanuke (ylätorjunta)

KOMBINAATIOTEKNIIKAT

- oitsuki - maegeri - mawashigeri - gyakutsuki
- uraken - sokutogeri - mawashigeri
- mawashitsuki - mawashigeri – ushiro mawashigeri
- sokutogeri - ushirogeri - gyakutsuki

HEITOT

- kubinage (niskaheitto)
- taiotoshi (ruumiinpudotus)
- ogoshi (lonkkaheitto)
- haraigoshi (pyyhkäisevä lonkka)
- osotogari (ulkopuolinen lakaisu)

KURISTUSOTTEET

- henkitorvi I
- henkitorvi II
- henkitorvi III (päällä)
- verisuoni I
- verisuoni II (puvusta)

JU-JUTSUTEKNIIKAT

1. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä: maegeri (etupotku) + rannekaato + lukko 4
- takaa: sankyu (kyynärlukko) + kuljetus
- kaksi vastustajaa: ushirogeri (takapotku) + maegeri (etupotku) + lukko 1

2. HIUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä: kahdella kädellä + polvipotkun torjunta + lukko 10
- takaa: rannekyynärlukko alas viennillä + lukko 5

3. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä: niskaheitto + lukko 6
- sivulta: ruumiinpudotus + lukko 7
- takaa: lonkkaheitto + lukko 2
- kyynärvarsikuristus: olkaheitto alas + lukko 9

4. OTTEESTA VAPAUTUMINEN

- ote rinnuksista lyönnillä: ulkopuolinen lakaisu + lukko 2
- ote kauluksesta takaa: rystilyönti + alas vienti udegatame:lla (kyynärlukolla) + lukko 8

5. SYLEILYOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä: lonkkaheitto + lukko 2
- sivulta: pyyhkäisevä lonkka + lukko 6
- takaa: polkaisuheitto + potku

6. VAPAUTUMISET KURISTUKSISTA MAASSA

- päältä
- jalkojen välistä
- sivulta

7. LYÖNTITORJUNNAT

- ulkopuolinen torjunta + käden sisäsivulyönti + ulkopuolinen lakaisu + lukko 2
- sisäpuolinen torjunta + rystilyönti + ruumiinpudotus + lukko 7
- ulkopuolinen torjunta + kämmensyrjälyönti + polvipotku + pyyhkäisevä lonkka + lukko 6

8. POTKUTORJUNNAT

- kiertopotku: ulkopuolinen alatorjunta + kaato

9. PAMPPUTORJUNNAT

- sivulta: kahden käden torjunta + ruumiinpudotusheitto
- rystyspuolelta: iriminage (etenemiskaato)
- ylhäältä: ylätorjunta + pyyhkäisevä heitto

10. VEITSITORJUNNAT

- pisto: ulkopuolinen torjunta + alas vienti kyynärlukolla
- pisto: sisäpuolinen torjunta + alas vienti kyynärlukolla

11. PISTOOLITORJUNNAT

- edestä: rannekaato + lukko
- takaa: rannekaato + lukko

12. JU-JUTSURANDORI

13. HOKUTORYUOTTELU