

HOKUTORYU JU-JUTSU JUNIOREIDEN KELTAISEN VYÖN VAATIMUKSET (5. MON)

I natsa

ETIKETTI

Salikäyttäytyminen

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

PERUSTEKNIIKAT

ASENTO JA LIIKKUMINEN

- perusasento
- käännökset molemmille sivuille (perusasennosta)
- käännös taakse (perusasennosta)
- mattokamppailun perusasennot (mount, sidemount, backmount, guard)

UKEMI WAZA (KAATUMISTEKNIIKAT)

- taakse pehmeä

UKE WAZA (TORJUNNAT)

- jodan uchiuke (ulkopuolinen torjunta)
 - eteen kummaltakin puolelta (perusasennosta)
 - molemmille sivuille ja taakse (perusasennosta)
- gedan sotouke (ilman paria tehtynä)

TSUKI WAZA (LYÖNNIT)

- käden laittaminen nyrkkiin
- tsukit (chudan korkeudelle paikalta)
- gyagutsuki chudan, muodollisesta asennosta paikalta (lyönti oikeaan pisteeseen, nyrkin asento)

JU-JUTSUTEKNIIKAT (merkintä: kyu. hyökkäys. tekniikka)

Puolustautuja aloittaa tekniikat jalat rinnakkain

1. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä ranteiden päältä (5.1.1)

2. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä (5.2.1)

II natsa

PERUSTEKNIIKAT

ASENTO JA LIIKKUMINEN

- mattokamppailun perusliikkumista (silta suoraan sekä yläviistoon molemmille sivuille)

UKEMI WAZA (KAATUMISTEKNIIKAT)

- sivulle pehmeä

UKE WAZA (TORJUNNAT)

- jodan uchiuke (ulkopuolinen torjunta parin kanssa näytettynä)

GERI WAZA (POTKUT)

- maegeri chudan

JU-JUTSUTEKNIIKAT (merkintä: kyu. hyökkäys. tekniikka)

Puolustautuja aloittaa tekniikat jalat rinnakkain

3. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- takaa (5.2.3)

4. LYÖNTITORJUNTA

- suorasta lyönnistä jodan uchiuke (5.7)

Vyökokeeseen vaaditaan ohjaajan hyväksyntä ja passi. Ei varsinaista aikarajoitusta, mutta oppiminen vaatii noin 2-3 kuukautta. Temppukortin tehtävistä 1-10 tulee olla suoritettuna 8 erilaista tehtävää.

PERUSTEKNIIKAT

ASENTO JA LIIKKUMINEN

- liikkuminen eteen ja taakse
- liikkuminen sivuille
- mattokamppailun perusliikkumista (mountissa kädet hartioilla: uken veto lähelle, pyörähdyskääntö päälle)

UKEMI WAZA (KAATUMISTEKNIIKAT)

- eteen rullaava

TSUKI WAZA (LYÖNNIT) JA GERI WAZA (POTKUT)

- oitsukit (chudan korkeudelle parin kanssa)
- gyagutsuki chudan, (parin kanssa)

Potkut

- maegeri chudan (parin kanssa)

JU-JUTSUTEKNIIKAT (merkintä: kyu. hyökkäys. tekniikka)

Puolustautuja aloittaa tekniikat jalat rinnakkain

5. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

- takaa (5.1.3)

6. POTKUTORJUNTA

- gedan sotouke (5.8)

Vyökokeeseen sisältyy kaikki 5. mon tekniikat.

I ja II Natsan tekniikoita kysytään vyökokeessa.