

# HOKUTORYU JUNIORI JU-JUTSU

## SININEN VYÖ 2. MON



Vyökokeeseen ohjaajan hyväksyntä ja passi. Vihreällä vyöllä vähintään 12 kk sekä vähintään 70 harjoitusmerkintää. Vähintään 1 passiin merkitty valtakunnallinen leiri. Temppukortista tehtävistä 16–30 vähintään 8 tehtävää suoritettuna. Koe suoritetaan valtakunnallisella leirillä.

### ETIKETTI

Salikäyttäytyminen

- Lajin edellyttämä asiallinen käytös
- Hokutoryu luonne ja rohkeus

PERUSTEKNIIKAT (merkintä: kyu. tekniikkaryhmä / hyökkäys. ju-jutsutekniikka)

### TSUKI-WAZA TO GERI-WAZA / LYÖNNIT JA POTKUT

Lyönnit

- shuto / kämmensyrjälyönti (4.2.3)
- kagi-tsuki / alakoukku (3.1.2)

Potkut

- surikomi-sokuto-geri / sivupotku askeleella (3.2.4)
- ushiro-mawashi-geri / takakiertopotku (3.2.2)
- aiempien lyöntien ja potkujen yhdistely 3–4 sarjoissa

### KANSETSU WAZA / NIVELTEKNIIKAT

- nikkiyu /2. muoto; rannelukko (4.5.2)

### NAGE-WAZA / HEITOT JA KAADOT

- ippon-seoi-nage / olkaheitto (2.3.3)
- harai-goshi / pyyhkäisevä lonkka (2.3.4)

### JU-JUTSUTEKNIIKAT

#### 1. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä: kämmensyrjälyönti, olkaheitto, lukko nro 11 (juji-gatame) (2.8.1)

#### 2. OTTEISTA VAPAUTUMISET

- rinnusotteesta vapautuminen / molemmilla käsillä: nikkiyu (toinen muoto), ikkiyu, lukko nro 2 (4.12.2)
- takaa kauluksesta: rystilyönti, alasvienti kyynärlukolla (ude-gatame), lukko nro 8 (3.12.1)

#### 3. SYLEILYOTTEET

- sivulta: pyyhkäisevä lonkka, lukko 6 (2.10.2)

#### 4. LYÖNTTORJUNTA

- takakäden suora: ulkopuolinen torjunta, polvipotku, ikkyu (1. muoto; kyynärlukko) (3.14.5)
- takakäden (oikea) koukkulyönti: ulkopuolinen torjunta, kämmensyrjälyönti, polvipotku, pyyhkäisevä lonkka, lukko 6 (2.11.4)

#### 5. TEKNIIKAT MAASSA

- juji-gatame alta (4.17.5)
- ude-garami sivulta/ kiedottu käsilukko (4.17.6)
- uki-gatame / polvi vatsalla hallinta (2.5.4)
- uki-gatame / long quardin ohitus, polvi vatsalla hallinta (2.16.3)

#### 6. RANDORIT

#### 7. HOKUTORYU-OTTELU