

HOKUTORYU JUNIORI JU-JUTSU

VIHREÄ VYÖ 3. MON



Vyökokeeseen ohjaajan hyväksyntä ja passi. Oranssilla vyöllä vähintään 12 kk sekä vähintään 60 harjoitusmerkkintää. Temppukortista tehtävistä 11–25 vähintään 10 tehtävää suoritettuna. Koe suositellaan suoritettavan valtakunnallisella leirillä, lapsen ikä huomioiden.

ETIKETTI

Salikäyttäytyminen

- Lajin edellyttämä asiallinen käytös

PERUSTEKNIIKAT

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

UKE WAZA / TORJUNNAT

- chudan soto-uke / sisäpuolinen torjunta (3.3.1 sovellus)
- jodan soto-uke / sisäpuolinen ylätorjunta (3.3.1)

TSUKI-WAZA TO GERI-WAZA / LYÖNNIT JA POTKUT

Lyönnit

- mawashi-tsuki / koukkulyönti (3.1.1)
- ura-ken / rystilyönti (3.1.3)

Potkut

- sokuto-geri / sivupotku (3.2.3)
- ushiro-geri / takapotku (3.2.1)

KANSETSU WAZA / NIVELTEKNIIKAT

- kote-gaeshi / rannekaato (2.5.3)

NAGE-WAZA / HEITOT JA KAADOT

- o-goshi / lonkkaheitto (3.5.3)
- tai-o-toshi / ruumiinpudotus (3.5.2)

JU-JUTSUTEKNIIKAT

1. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

- takaa – rannekaato, lukko nro 4 (4.8.3)

2. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- takaa – kyynärpäilyönti, lonkkaheitto, lukko nro 2 (3.11.3)

3. SYLEILYOTTEISTA VAPAUTUMINEN

- takaa – ikkyu, lukko nro 5 (4.11.2)

4. RINNUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN

- rinnusote oikealle lyönnistä – ulkopuolinen ylätorjunta, rannelukko (5.9.2)

5. LYÖNTTORJUNTA

- avokämmenlyönti – morote jodan-uke, molemmin puolin parin kanssa (5.13.1–2 sovellus)
- tönäisy vartaloon – chudan soto-uke, rannekaato, lukko nro 4 (4.16.1 sovellus)
- koukkulyönti – jodan soto-uke, rystilyönti, ruumiinpudotus, lukko nro 7 (3.14.1)

6. POTKUTORJUNTA

- takajalan kiertopotku – ulkopuolinen alatorjunta, kaato (3.15.1)

7. TEKNIIKAT MAASSA

- vapautuminen hon-kesa-gatamesta, työntö leuasta, päättyy hon-kesa-gatameen (4.17.3)
- kuristus sivulta, hiza-geri, juji-gatame, ushiro-ukemi (4.17.2)
- nilkkakaato (hyökkääjällä vasen jalka edessä), ushiro-geri, mae-ukemi (4.17.1)

8. JU-JUTSURANDORI

9. MATTOKAMPPAILU

10. LYÖNTI-POTKU-KEVYTKONTAKTIOTTELU