

1 KYU, BROWN BELT / RUSKEA VYÖ

OSA TEKNIKOISTA ON JO PAIKALLAAN

HOKUTORYU JU-JUTSU

1. KYU / BROWN BELT / RUSKEA VYÖ

- At least 12 months training as a blue belt / *Vähintään kaksitoista (12) kuukautta sinisenä vyönä*
- At least 110 lessons as a blue belt noted to trainee's training card / *Vähintään satakymmenen (110) harjoituskorttiin merkittyä harjoituskertaa sinisenä vyönä*
- At least 7 nationwide seminars/camp noted to trainee's ju-jutsu pass / *Vähintään seitsemän (7) passiin merkittyä valtakunnallista leiriä*
- Attending to a belt test/graduation should be approved by the instructor / *Ohjaajan hyväksyntä merkittynä harjoituskorttiin*
- Lot of experience as a assistant instructor / *Apuohjaajakokemusta*

ETIQUETTE

- Proper behaviour and good ju-jutsu manners / *Lajin edellyttämä asiallinen käytös*
- Loyalty to the instructor, to the club and to the ju-jutsu style / *Lojaalisuus ohjaajaa, seuraa ja tyyliisuuntaa kohtaan*
- Good Hokutoryu spirit, character and courage / *Hokutoryu luonne ja rohkeus*

PERUSTEKNIIKAT

1. STRIKING TECHNIQUES / LYÖNNIT (TSUKI-WAZA)

- aiemmat peruslyönnit, suorat ja koukut, liikkeessä

2. KICKING TECHNIQUES / POTKUT (GERI-WAZA)

- aiemmat peruspotkut, molemmilla jaloilla, liikkeessä

3. STRIKING AND KICKING KOMBINATIONS

- peruslyöntien ja -potkujen tasapuolinen yhdistäminen varjo-ottelussa

4. THROWING TECHNIQUES / HEITOT JA KAADOT (NAGE-WAZA)

- o-soto-gari / ulkopuolinen lakaisu
- uchi-mata / sisäpuolinen reisipyyhkäisy
- ashi-guruma / jalkapyörä
- kata-guruma / olkapyörä
- soto-maki-komi / ulkopuolinen kiertoheitto
- *hidari kubi-nage / niskaheitto vasemmalle*
- *hidari o-goshi / lonkkaheitto vasemmalle*
- *harai-goshi / pyyhäisevä lonkka vasemmalle*

5. THROW AND TAKE DOWN COMBINATIONS / HEITTOKOMBINAATIOTEKNIIKAT

- o-uchi-gari - uchi-mata
- hiza-guruma - ashi-guruma
- aiempien perusheittojen nopea suoritus liikkeessä

6. TECHNIQUES ON THE GROUND / TEKNIIKAT MAASSA (NE-WAZA)

1. Kata -gatame
2. Sankaku-jime/ashi-gatame-jime jalkakuristus
3. Ashi sankaku garami / kiedottu olkalukko jaloilla
4. juji-gatame /ristilukko, muunnos
5. Lyönnit / potkut matossa

JU-JUTSU TECHNIQUES / JU-JUTSUTEKNIIKAT

7. ESCAPE FROM A WRIST GRAB (HOLD) / KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä, etupotku, jalkapyörä + kuristus (hadaka-jime muunnos) UUSI
- takaa, takapotku (jalkapöytään), kiertoheitto + ristilukko (juji-gatame muunnos)

8. NELSON

- estetään otteen muodostuminen, shuto jalkoväliin, heitto jaloista taaksepäin + kantapääpotku

9. ESCAPE FROM A STRANGLE (CHOKE) / KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä, kämmentyviyönti, olkapyörä + ristilukko (juji-gatame muunnos)
- takaa, kyynärpäälyönti + jalkapyörä + kuristus (hadaka-jime muunnos)

10. ESCAPE FROM A JACKET GRAB (HOLD) / RINNUSOTE JA LYÖNTI

- kämmentyviyönti, ulkopuolinen kiertoheitto + ristilukko (juji-gatame muunnos)

11. ESCAPE FROM A BEAR HUG / SYLEILYOTTEET

- edestä, polvipotku, sisäpuolinen reisipyyhkäisy + kiedottu käsilukko (ude-garami)
- sivulta, sisäpuolinen kiertoheitto + ristilukko (juji-gatame muunnos)

12. TECHNIQUES ON THE GROUND / TEKNIIKAT MAASSA (NE-WAZA)

1. Kata-gatame / *olkakuristus yoko-shiho-gatamesta*
2. Sankaku-jime / *triangular choke from long guard / jalkakuristus*
3. Yoko-shiho-gatame - Sankaku-jime / *triangular arm lock / jalkakuristus sivusidonnasta*
4. Tate-shiho-gatame - *ashi-sankaku-garami / arm entanglement with legs from mount/ kiedottu olkalukko jaloilla päältäsidonnasta*

13. DEFENCE AGAINST A STRIKE / LYÖNTITORJUNNAT

- jodan uchi-uke, ulkopuolinen torjunta, rystilyönti, **sisäpuolinen reisipyyhkäisy** + kiedottu käsilukko maassa

- jodan soto-uke, cross block, sisäpuolinen torjunta, rystelyönti, **jalkapyörä** + kuristus (hadaka-jime)
- jodan uchi-uke, ulkopuolinen torjuntatorjunta + kyynärpäällyönti+ **olkapyörä** + ristilukko muunnos
- jodan uchi-uke, ulkopuolinen torjuntatorjunta + vas etupotku + **ulkopuolinen kiertoheitto** + ristilukko muunnos
- jodan uchi-uke, ulkopuolinen torjuntatorjunta, ulkopuolinen lakaisu + lukko 2

14. DEFENCE AGAINST A KICK / POTKUTORJUNNAT

- takapotku, ulkopuolinen torjunta + kaato + potku

15. DEFENCE AGAINST A BATON / PAMPPUTORJUNNAT

- sivulta sisäpuolinen torjunta+ulkopuolinen kiertoheitto + ristilukko muunnos
- ylhäältä ylätorjunta + kyynärpäällyönti + olkapyörä + ristilukko muunnos

16. DEFENCE AGAINST A KNIFE / VEITSITORJUNNAT

- viilto, ulkopuolinen torjunta, viilto kaulaan + lukko 1 muunnos (kote-gatame)

17. DEFENCE AGAINST A GUN / PISTOOLITORJUNNAT

- uhkaus oikealta sivulta päähän, käännetään oikealle, torjutaan oikealla kädellä, joka liukuu kiinni aseeseen, vasen käsi tarttuu samanaikaisesti hyökkääjän kädestä, rannekaato, valmiusasento.

18. ESCAPE WITH USING A BATON / VAPAUTUMINEN PAMPULLA

- painaminen atempisteisiin, syleilyote takaa
- painaminen atempisteisiin, syleilyote edestä

19. YKSIKÄTISET HEITOT

- neljä erilaista vasemmalla kädellä

- neljä erilaista oikealla kädellä

20. RANDORIT

21. HOKUTORYU-OTTELU