

2. KYU / BLUE BELT / SININEN VYÖ

SUURIN OSA TEKNIKOISTA ON NÄHTÄVISSÄ

HOKUTORYU JU-JUTSU

2. KYU / BLUE BELT / SININEN VYÖ

- At least 12 months training as a green belt / *Vähintään kaksitoista (12) kuukautta vihreänä vyönä*
- At least 110 lessons as a green belt noted to trainee's training card / *Vähintään satakymmenen (110) harjoituskorttiin merkittyä harjoituskertaa vihreänä vyönä*
- At least 5 nationwide seminars/camp noted to trainee's ju-jutsu pass / *Vähintään viisi (5) passiin merkittyä valtakunnallista leiriä*
- Attending to a belt test/graduation should be approved by the instructor / *Ohjaajan hyväksyntä merkittynä harjoituskorttiin*

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 tyylisuuntaa kohtaan*
- Good Hokutoryu spirit, character and courage / *Hokutoryu luonne ja rohkeus*

BASIC TECHNIQUES / PERUSTEKNIIKAT

1. STRIKING TECHNIQUES / LYÖNNIT (TSUKI-WAZA)

- Kagi-tsuki / upper cut / kohokoukku
- Tettsui / bottom fist / nyrkinpohjalyönti
- Teisho / palm heel / kämmenpohjalyönti

2. KICKING TECHNIQUES / POTKUT (GERI-WAZA)

- Ura-mawashi-geri / reverse leg round (hook kick) / vastakiertopotku
- Kakato-geri / axe kick / kantapäätötku
- Ushiro-mikatsuki-geri / spinning outside/back crescent kick / takapyörähdyspotku

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

- O-uchi-gari / major sweeping hook / sisäpuolinen lakaisu
- Ko-uchi-gari / major and minor inside sweeping hooks / sisäpuolinen lakaisu sisäpuolelle **(UUSI)**
- Ippon-seoi-nage / shoulder throw / olkaheitto
- Harai-goshi / sweeping loin / pyyhäisevä lonkka **(UUSI-v)**
- Tomoe-nage / stomach throw / kaariheitto
- Hidari tai-otoshi / body drop from the left side / ruumiin pudotus vasemmalle puolelle

4. THROWING AND TAKE DOWN COMBINATIONS / HEITOKOMBINAATIOTEKNIIKAT

- Ko-uchi-gari - o-uchi-gari
- O-soto-otoshi - ura-nage
- O-uchi-gari - tomoe-nage

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

- Mae-hadaka-jime / guillotine / giljotiinikuristus **(UUSI)**
- Tomoe-nage / stomach throw / kaariheitto maassa (pitkä hallinta jaloilla) **(UUSI)**
- Ashigarami / Leg lock / jalkalukko **(UUSI)**
- Uki-gatame / knee on stomach / polvi vatsalla -hallinta **(UUSI)**

6. HOLDING TECHNIQUES FOR TRANSPORTATION / KULJETUSOTE

- Kuzure-kota-gaeshi-gatame / wrist lock / rannelukko
 - Kuzure-kota-gaeshi-gatame / wrist lock with partner / rannelukko apurin kanssa
 - Kuzure-kota-gaeshi-gatame / wrist lock / rannelukko

7. DEFENCE USING A BATON / TORJUNNAT PAMPULLA

7.1. Alone / ilmaan

- DEFENCE USING A BATON -side / TORJUNNAT PAMPULLA -sivulta
- DEFENCE USING A BATON -down / TORJUNTA PAMPULLA -alas
- DEFENCE USING A BATON -up / TORJUNTA PAMPULLA -ylös

7.2. With partner / parin kanssa

Against a punch / lyöntiä vastaan

- block against a left hook (side) / torjunta etukäden yläkoukkua vastaan **(UUSI)**
- block against a right hook (side) / torjunta takakäden yläkoukkua vastaan **(UUSI)**
- block against a upward punch / ylätorjunta ylhäältä tulevaa lyöntiä vastaan **(UUSI)**

Against a kick / torjunta potkua vastaan

- block against a downward kick / alatorjunta alhaalta tulevaa potkua vastaa **(UUSI)**
- block against a roundhouse kick, both sides / kiertopotkutorjunnat vartalon korkeudelle molemmilta puolilta **(UUSI)**

JU-JUTSU TECHNIQUES / JU-JUTSUTEKNIIKAT

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

- Front: knife hand (shuto), shoulder throw (ippon seoi-nage) + lock 11 / edestä, kämmensyrjälyönti, olkaheitto + lukko 11 (juji-gatame)
- From behind: escape, front kick (mae-geri), axe kick (kakato-geri) + lock 12 / takaa, etupotku, kantapäätötku + lukko 12 (ude-osae-gatame muunnos)

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

- Front: uppercut with a footstep, shoulder throw + lock 11 / edestä, alakoukku, olkaheitto + lukko 11 (juji-gatame)
- From side: cross block, knife hand, major inside sweeping hooks (o-uchi-gari) + a kick / sivulta, kämmensyrjälyönti, sisäpuolinen lakaisu + potku
- Escape from garrotting: turn, shoulder lock / garotti edestä, olkalukko
- Garotting from behind: back fist, leg thrust + a punch / garotti takaa, kääntyminen, uraken, morote-gari (jalkakaato molemmista jaloista) + lyönti

10. SYLEILYOTTEET

- Edestä polvipotku - sisäpuolinen lakaisu + potku
- Sivulta - pyyhkäisevä lonkka + lukko nro 6

11. LYÖNTITORJUNNAT

- Takakäden (oikea) koukkulyönti, cross block + kämmensyrjälyönti + sisäpuolinen lakaisu + potku
- Takakäden (oikea) koukkulyönti, jodan uchi-uke, ulkopuolinen torjunta + alakoukku + olkaheitto + lukko nro 11 (juji-gatame)
- Takakäden (oikea) koukkulyönti, jodan uchi-uke, ulkopuolinen torjunta + kämmensyrjälyönti + kaariheitto + kierähdys päälle
- Takakäden (oikea) koukkulyönti, jodan uchi-uke, ulkopuolinen torjunta + kämmensyrjälyönti + polvipotku + pyyhkäisevä lonkka + lukko nro 6 **(UUSI v.)**
- Puolustautuminen takakäden lyöntiä vastaan – jodan uchi-uke, alakoukku pystygiljotiini **(UUSI)**
- Puolustautuminen takakäden lyöntiä vastaan – jodan uchi-uke, alakoukku, polvipotku ja riisipaalu ja giljotiini päältä **(UUSI)**

12. POTKUTORJUNNAT

- etupotku / takajalalla, oikea, ulkopuolinen alatorjunta+ pyyhkäisy + kagato-geri
- kiertopotku / etujalalla, vasen, ulkopuolinen alatorjunta + o-soto-otoshi
- etupotku /takajalalla, oikea, sisäpuolinen lakaisu, nilkkalukko pystyssä

13. PAMPPUTORJUNNAT

- Sivulta rystypuolelta, kahden käden ylätorjunta + polvipotku kyynärpäähän
- Sivulta, sisäpuolinen ylätorjunta / IKKYU, pamppu pois, alasvienti pampulla **(UUSI)**
- Ylhäältä, ylätorjunta / olkaheitto + lukko 1 (ude-hishigi-hiza-gatame)

14. VEITSITORJUNNAT

- lyönti kaulaan, sisäpuolinen torjunta, ikkyu, etupotku + veitsi pois, ikkyu, alasvienti + lukko 2, veitsen poisto lukossa

15. PISTOOLITORJUNNAT

- Uhkaus vasemmalta sivulta päähän, käännetään vasemmalle, torjutaan vasemmalla kädellä, oikea käsi ottaa kiinni aseesta, sormilukko, aseeseen riisto sormilukolla, valmiusasento. **(UUSI)**

16. TEKNIIKAT MAASSA

1. Do-osaie - **mae-hadaka-jime** / guillotine from mount / *giljotiinikuristus do-osaesta (UUSI)*
2. Tomoe-nage / take down - long guard - tomoe-nage - juji-gatame / *alasvienti long guardiin - kaariheitto - juji-gatame (UUSI)*
3. Uki-gatame / bypass long guard - knee on stomach / *long guardin ohitus - polvi vatsalla - hallinta (UUSI)*
4. How to use kicks from the ground / *potkujen käyttö mattokamppailussa (UUSI)*

17. RANDORIT

18. HOKUTORYU-OTTELU