

3 KYU, GREEN BELT SYLLABUS / VIHREÄN VYÖN TEKNIIKAT

HOKUTORYU JU-JUTSU

GREEN BELT, 3rd KYU / VIHREÄ VYÖ, 3. KYU /hm001

**KLIKATESSA TEKNIIKAN NIMEÄ NÄET SEN KUVASARJANA (edellyttää
käyttäjätunnuksia)**

UUSIEN TEKNIIKOIDEN LOPUSSA ON MERKINTÄ = UUSI

- Proper behaviour and good ju-jutsu manners / *Lajin edellyttämä asiallinen käytös*
- Loyalty to the instructor, to the club and to the ju-jutsu style / *Lojalisuus ohjaajaa, seuraa ja tyylisuuntaa kohtaan*
- At least 12 months training as a green belt (4th kyu) / *Vähintään kaksitoista (12) kuukautta oranssina vyönä*
- At least 110 lessons as a orange belt noted to trainee's training card / *Vähintään satakymmenen (110) harjoituskorttiin merkittyä harjoituskertaa oranssina vyönä*
- Attending to a belt test/graduation should be approved by the instructor / *Vyökokeeseen tarvitaan ohjaajan hyväksyntä*
- Ju-jutsu passport is needed/ *Vyökokeeseen tarvitaan ju-jutsupassi*
- *Vähintään kolme (3) passiin merkittyä valtakunnallista leiriä*

PERUSTEKNIIKAT

1. LYÖNNIT

- mawashi-tsuki / kierto- eli koukkulyönti
- kagi-tsuki (age-tsuki) / alakoukku
- ura-ken / rystilyönti
- haito / käden sisäsivulyönti

2.POTKUT

- ushiro-geri / takapotku
- ushiro-mawashi-geri / takakiertopotku
- sokuto-geri / sivupotku

- surikomi-sokuto-geri / sivupotku askeleella

3.TORJUNNAT

- Jodan soto-uke (omote) / Cross block / Takakäden sisäpuolinen ylätorjunta
- S-block / S-torjunta

4. KOMBINAATIOTEKNIIKAT

- yhdistellään kaikkia opittuja potkuja ja lyöntejä ja väistöjä

5. HEITOT

- kubi-nage / niskaheitto
- tai-o-toshi / ruumiinpudotus
- o-goshi / lonkkaheitto
- uranage / takaheitto **UUSI**
- morote-gari / **UUSI**

6. KURISTUSOTTEET

- henkitorvi I
- henkitorvi II
- henkitorvi III (päällä)
- verisuoni I
- verisuoni II (puvusta)

7. Tekniikat maassa

- Ura-tate-shihi-gatame / takasidonta **UUSI**
- Hadaka jime / kyynervarsikuristus **UUSI**
- Kata-juji-jime / cross choke / puoliristikuristus (kauluskuristus) from tate-shiho-gatame and do-
osae **UUSI**
- Sode-guruma-jime / ezekiel / hihakuristus **UUSI**

8. KANSETSU-WAZA (niveletekniikat)

- Sankyu / 3.muoto

JU-JUTSUTEKNIIKAT

9. KÄSIOTTEET

- edestä etupotku + rannekaato + lukko 4 (kote-gaeshi-gatame)
- takaa kyynärlukko (san-kyu) + lukko 8 (ushiro-jime-gatame)
- kaksi vastustajaa takapotku + etupotku + lonkkaheitto + lukko 1 (ude-hishigi-hiza-gatame)

10. HIUSOTTEET

- edestä kahdella kädellä+polvipotkun torjunta+lukko 10 (waki-gatame maassa)
- takaa rannekyynärlukko + alasviennillä + lukko 5

11. KURISTUSOTTEET

- edestä niskaheitto + lukko 6
- sivulta ruumiinpudotus + lukko 7
- takaa lonkkaheitto + lukko 2
- kyynärvarsikuristus olkaheitto alas + lukko 9

12. OTE KAULUKSESTA

- takaa rystelyönti+alavienti kyynärlukolla (ude gatame) lukko 8

13. SYLEILYOTTEET

- edestä lonkkaheitto + lukko 2
- takaa polkaisuheitto + potku

14. LYÖNTITORJUNNAT

- sisäpuolinen torjunta + rystylyönti + ruumiinpudotus + lukko 7
- ulkopuolinen torjunta + alakoukku + takaheitto + + kierähdys päälle + lyönti **UUSI**
- etukäden suora + vastalyönti + morote-gari **UUSI**
- oikea koukku – empi - ogoshi- lukko nro 2 **UUSI**

- Gyaku-tsuki + ikkyu / takakäden suora + ikkyu (1. muoto; kyynärlukko) **UUSI**
- Oi-tsuki + ikkyu / etukäden suora + ikkyu (1. muoto; kyynärlukko) **UUSI**

15. POTKUTORJUNNAT

- kiertopotku - ulkopuolinen alatorjunta + kaato

16. PAMPPUTORJUNNAT

- pamppulyönti kämmenpuolelta + kahdenkäden torjunta + ruumiinpudotusheitto
- pamppulyönti rystypuolta etenemiskaato (irimi-nage)

17. VEITSITORJUNNAT

- pisto ulkopuolinen torjunta + alasvienti kyynärlukolla
- pisto sisäpuolinen torjunta + alasvienti kyynärlukolla

18. PISTOOLITORJUNNAT

- edestä + rannekaato + lukko
- takaa + rannekaato + lukko

19. TEKNIIKAT MAASSA

1. Ura-tate-shihi-gatame / Chokes from the back / *kuristusten käyttö takasidonnasta* **UUSI**
2. Morote-gari - ura-tate-shihi-gatame / defence against sprawl to back mount / *alasviennin väistäminen ja liikkuminen takasidontaan* **UUSI**
3. Juji-jime / cross choke from tate-shiho-gatame and do-osaie / *puoliristikuristus (kaulukuristus) päältäsidonnasta* **UUSI**

4. Sode-guruma-jime / ezekiel, from tate-shiho-gatame and do-osae / *hihakuristus*
päältäsidonnasta **UUSI**

20. RANDORIT

19. HOKUTORYU-OTTELU