

# 4 KYU, ORANGE BELT SYLLABUS / ORANSSIN VYÖN TEKNIIKAT

## HOKUTORYU JU-JUTSU

ORANGE BELT, 4<sup>th</sup> KYU / ORANSSI VYÖ, 4. 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 6 months training as a yellow belt (5th kyu) / *Vähintään kuusi (6) kuukautta keltaisena vyönä*
- At least 40 lessons as a yellow belt noted to trainee's training card / *Vähintään neljäkymmentä (40) harjoituskorttiin merkittyä harjoituskertaa keltaisena vyönä*
- Attending to a orange belt test/graduation should be approved by the instructor / *Vyökokeeseen tarvitaan ohjaajan hyväksyntä*
- Ju-jutsu passport is needed/ *Vyökokeeseen tarvitaan ju-jutsupassi*
- *Vähintään yksi (1) passiin merkitty valtakunnallinen leiri*

## BASIC TECHNIQUES / PERUSTEKNIIKAT

### 1. BREAK FALLS / KAATUMISTEKNIIKAT (UKEMI-WAZA)

- All previous / *kaikki edelliset*
- Front, rolling with a strike / *rullaava kova eteenpäin alas jääden*
- Mae / front, dropping with a strike / *pudotus eteenpäin*
- Ushiro / backwards, rolling with a strike / *rullaava kova taaksepäin*
- Yoko / side (lateral) with a strike / *sivulle kova*

### 2. STRIKING TECHNIQUES / LYÖNNIT (TSUKI-WAZA)

- All previous / *kaikki edelliset*

- Empi / elbow / *kyynäpäälyönti*
- Shuto / knife hand / *kämmensyrjälyönti*

### 3. KICKING TECHNIQUES / POTKUT (GERI-WAZA)

- *All previous / kaikki edelliset*
- Hiza-geri shudan / knee kick to the body / *polvipotku vartalon korkeuteen*
- Mawashi-geri shudan / roundhouse kick to the body / *kiertopotku vartalon korkeuteen*
- Sokuto-geri fumikomi / Sivupotku eteen polven korkeudelle
- Yoko-geri fumikomi / Sivupotku sivulle polven korkeudelle

### 4. BLOCKING TECHNIQUES / TORJUNNAT (UKE WAZA)

- *All previous / kaikki edelliset*
- Gedan uchi-uke / lower inside block / *sisäpuolinen alatorjunta*
- Jodan-uke / head (upward) rising block / *ylätorjunta*

### 5. JOINT TECHNIQUES / NIVELTEKNIIKAT (KANSETSU-WAZA)

- Ikkyu / first joint lock / *1. muoto; kyynärlukko*
- Nikkyu / second joint lock / *2. muoto; rannelukko*
- Kote-gaeshi / wrist lock (taking down) / *rannekaato*

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

- O-soto-otoshi / big outside drop / *suuri ulkopuolinen pudotus*

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

- *All previous / kaikki edelliset*
- Juji-gatame / back-lying perpendicular armbar **UUSI**
- Ude-garami / bent arm lock / *kiedottu käsilukko UUSI*
- Kuzure-kesa-gatame / modified scarf hold (modified side control hold) / *niskasidonnan muunnos UUSI*

# JU-JUTSU TECHNIQUES / JU-JUTSUTEKNIIKAT

Defender starts with feet at natural (basic) stance / Puolustautuja aloittaa tekniikat jalat rinnakkain

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

- Front (facing forward): first joint lock (ikkyu) + lock 2 / edestä: ikkyu (ensimmäinen muoto) + lukko 2
- Front (facing forward), cross hold (right to right): wrist lock (kotegaeshi) + lock 1 / edestä ristikkäisote (oikea oikeaan): rannekaato (kote-gaeshi) + lukko 1
- From behind: wrist lock (kotegaeshi) + lock 4 / takaa: rannekaato (kote-gaeshi) + lukko 4

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

- Front (facing forward): first joint lock (ikkyu) + lock 2 / edestä: ikkyu (ensimmäinen muoto) + lukko 2
- From behind: first joint lock (ikkyu) + lock 2 / takaa: ikkyu (ensimmäinen muoto) + lukko 2
- Rear naked choke: outside drop (o-soto-otoshi) + lock 1 / kyynärvarsikuristus: suuri ulkopuolinen pudotus (o-soto-otoshi) + lukko 1

## 10. ESCAPE FROM A HAIR GRAB / HIUSOTTEISTA VAPAUTUMINEN

- Front (facing forward): escape, first joint lock (ikkyu) + lock 2 / edestä: irrotus ja ikkyu (ensimmäinen muoto) + lukko 2

## 11. ESCAPE FROM A BEAR HUG / SYLEILYOTTEISTA VAPAUTUMISET

- Front (facing forward): outside drop (o-soto-otoshi) + lock 1 / edestä: suuri ulkopuolinen pudotus (o-soto-otoshi) + lukko 1
- From behind: reverse first joint lock (ikkyu) + lock 5 / takaa: ikkyu (ensimmäinen muoto) + lukko 5

## 12. ESCAPE FROM A JACKET GRAB (HOLD) / RINNUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN

- Grab with the right hand, punch with the left hand: outside block, height of head (jodan uchi-uke) /  
*edestä oikealla kädellä kiinni ja lyönti vasemmalla: jodan uchi-uke (ulkopuolinen torjunta pään korkeudelle), shuto ja ikkyu + lukko 2*
- Grab with both hands: escape, second joint lock (nikkyu) + lock 2 /  
*molemmilla käsillä: nikkyu (toinen muoto) + lukko 2*

### 13. DEFENCE AGAINST A STRIKE / LYÖNTITORJUNNAT

- Jodan uchi-uke + o-soto-otoshi /  
Against a cross (hook): upper outside block, head level, outside drop + lock 1 /  
*Ulkopuolinen ylätorjunta + suuri ulkopuolinen pudotus + lukko 1*
- Gedan uchi-uke / lower inside block / sisäpuolinen alatorjunta

### 14. DEFENCE AGAINST A KICK / POTKUTORJUNTA

- Mae-geri + gedan uchi-uke /  
against a straight (front kick): lower outside block, hip level /  
*oikean jalan etupotkua vastaan vyötärön korkeudelle: ulkopuolinen alatorjunta*

### 15. DEFENCE AGAINST A STICK (BATON) / PAMPPUTORJUNNAT

- Morote jodan-uke (ura) + tai-sabaki + ikkyu /  
against a forehand strike with a step: upper two arm block, head level, first joint lock + lock 2 /  
*hyökkäys rystyspuolelta askeleen kanssa: kahden käden ylätorjunta + ikkyu + lukko 2*
  - Morote jodan uke (omote) + tai-sabaki + ikkyu /  
Against a backhand strike with a footstep: upper two arm block, head level, tai-sabaki, first joint lock + lock 2 /  
*hyökkäys kämmenpuolelta askeleen kanssa: kahden käden ylätorjunta + ikkyu + lukko 2*
- UUSI**
- Jodan uke + tai-sabaki + ikkyu /  
against a downward strike with a step: head (upper block), first joint lock + lock 2  
*hyökkäys ylhäältä askeleen kanssa: ylätorjunta + ikkyu + lukko 2*

### 16. DEFENCE AGAINST A KNIFE / VEITSITORJUNNAT

- Against a straight strike with a step: left inside cross block, height of chest, wrist lock + lock 4  
*suora pisto askeleella rinnan korkeudelle: sisäpuolinen torjunta (schudan soto-uke), rannekaato (kote-gaeshi) + lukko 4*
- Against a downward strike with a footstep: wrist lock (kotegaeshi) + lock 1 /  
*lyönti ylhäältä: rannekaato (kote-gaeshi) + lukko 1*

## 17. DEFENCE ON THE GROUND / TEKNIIKAT MAASSA (NE-WAZA)

- Ankle drop, opponent has a left foot in front + ushiro-geri + mae-ukemi /  
*Nilkkakaato, hyökkääjällä vasen jalka edessä + ushiro-geri + mae-ukemi*
- Strangle from the side, knee kick, juji-gatame + ushiro-ukemi  
*Kuristus sivulta, hiza-geri, juji-gatame + ushiro-ukemi UUSI*
- Escape from side hold pushing opponents jaw and ending side hold control /  
*Vapautuminen Hon-kesa-gatamesta (kaulaliinasidonta), työntö leuasta, päätyy Hon-kesa-gatameen UUSI*
- juji-gatame from mounted position / *juji-gatame päältä UUSI*
- juji-gatame from guard / *juji-gatame alta UUSI*
- ude-garami from the side / *ude-garami sivulta (alkuasento kuzure-kesa-gatame) UUSI*
- ude-garami using legs / *ude-garami jaloilla UUSI*

## 18. SPARRING / JU-JITSURANDORI

- from standing position with kicks and punches / *pystyottelu lyönnein ja potkuin*
- sparring with throws / *heitto-ottelu*
- sparring on the ground / *ottelu matossa*