

# HOKUTORYU JU-JUTSU

## RUSKEA VYÖ, 1. KYU



Vyökokeeseen osallistumiseen ohjaajan hyväksyntä ja passi

- asiallinen käytös, tapatuntemus
- hokutoryu-lojaalisuus, luonne, rohkeus
- vähintään kaksitoista (12) kuukautta sinisenä vyönä
- vähintään sata (100) harjoituskertaa sinisenä vyönä
- vähintään seitsemän (7) passiin merkittyä valtakunnallista leiriä
- ohjaajakoulutus, apuohjaajakokemusta

### PERUSTEKNIIKAT

#### 1. LYÖNNIT (tsuki-waza)

- aiemmat peruslyönnit, suorat ja koukut, liikkeessä

#### 2. POTKUT (geri-waza)

- aiemmat peruspotkut, molemmilla jaloilla, liikkeessä

#### 3. LYÖNTI- JA POTKUKOMBINAATIOT

- peruslyöntien ja -potkujen tasapuolinen yhdistäminen varjo-ottelussa, pistehanskoihin sekä sparrissa

#### 4. HEITOT (nage-waza)

- aiemmat perusheitot
- ulkopuolinen lakaisu (o-soto-gari)
- sisäpuolinen reispyyhkäisy (uchi-mata)
- olkapyörä (kata-guruma)
- ulkopuolinen kiertoheitto (soto-maki-komi)
- niskaheitto vasemmalle (hidari kubi-nage)
- lonkkaheitto vasemmalle (hidari o-goshi)

#### 5. HEITOKOMBINAATIOTEKNIIKAT

- aiempien perusheittojen nopea suoritus liikkeessä
- heittojen yhdistely, sparrin

#### 6. TEKNIIKAT MAASSA (ne-waza)

- aiemmat perustekniikat maassa
- olkasidonta (kata-gatame)
- jalkakuristus (sankaku-jime/ashi-gatame-jime)

### JU-JUTSUTEKNIIKAT

- edellisten vöiden tekniikat hallittava

#### 1. KYYNÄRVARSIKURISTUKSESTA VAPAUTUMINEN

- askel taakse, kämmensyrjälyönti, sovellettu kahden jalan kaato + lyönti

#### 2. RINNUSOTE JA LYÖNTI

- kämmentyviyönti, ulkopuolinen kiertoheitto + ristilukko muunnos

#### 3. SYLEILYOTTEISTA VAPAUTUMINEN

- edestä: polvipotku, sisäpuolinen reispyyhkäisy + kiedottu käsilukko
- sivulta: sisäpuolinen kiertoheitto + ristilukko muunnos

#### 4. LYÖNTITORJUNNAT

- vastustaja hyökkää: vasen suora, oikea koukku
- takakäden torjunta sisäpuolelta, rystylyönti, sisäpuolinen reispyyhkäisy + kiedottu käsilukko
- torjunta ulospäin, kyynärpäällyönti, olkapyörä + ristilukko muunnos
- torjunta ulospäin, etupotku, kämmentyviyönti, ulkopuolinen kiertoheitto + ristilukko muunnos
- torjunta ulospäin, sisäsivulyönti, ulkopuolinen lakaisu + ristilukko muunnos
- u-väistö, alakoukku, verisuonikuristus alasiennillä + olkasidonta

#### 5. POTKUTORJUNNAT

- hyökkäys vasemmalla tai oikealla
- väistö, kaato potkaisseesta jalasta + lyönti, polvilukko

#### 6. VEITSITORJUNNAT

- rystyviilto: torjunta takakädellä ulkopuolelta, kämmentyviyönti, vastaviilto + lukko 1 muunnos

#### 7. YKSIKÄTISET HEITOT

- kaksi erilaista vasemmalla kädellä
- kaksi erilaista oikealla kädellä

#### 8. TEKNIIKAT MAASSA

- jalkakuristus suljetun sidonnan ohituksesta
- olkasidonta sivusidonnasta

### RANDORIT

- lyönnein ja potkuin
- heitoin
- matossa
- vapautumisottein
- lyömäasetta vastaan
- veistä vastaan

### HOKUTORYU-OTTELU