

HOKUTORYU JU-JUTSU

VIHREÄ VYÖ, 3. KYU



Vyökokeen osallistumiseen ohjaajan hyväksyntä ja passi

- asiallinen käytös, tapatuntemus
- hokutoryu ju-jutsu lojaalisuus, luonne, rohkeus
- vähintään kaksitoista (12) kuukautta oranssina vyönä
- vähintään sata (100) harjoituskertaa oranssina vyönä
- vähintään kaksi (2) passiin merkittyä valtakunnallista leiriä

PERUSTEKNIIKAT

1. LYÖNNIT (tsuki-waza)

- edellisten vöiden tekniikat, liikkeessä
- kierto- eli koukkulyönti (mawashi-tsuki)
- alakoukkulyönti (kagi-tsuki)
- käden sisäsvilyönti (haito)
- varjonyrkkeily

2. POTKUT (geri-waza)

- edellisten vöiden tekniikat, liikkeessä
- sivupotku (sokuto-geri)
- takapotku (ushiro-geri)
- kantapäätötku (kakato-geri)
- potkujen ja lyöntien kombinaatioita

3. TORJUNNAT (uke-waza)

- edellisten vöiden tekniikat
- takakäden torjunta sisäpuolelta (jodan soto-uke)

4. NIVELTEKNIIKAT (kansetsu-waza)

- edellisten vöiden tekniikat
- rannekynärlukko, 3.muoto (sankyu)
- kainalolukko (waki-gatame)

5. HEITOT (nage-waza)

- edellisten vöiden tekniikat liikkeessä
- niskaheitto (kubi-nage)
- ruumiinpudotus (tai-otoshi)
- takaheitto (ura-nage)
- lonkkaheitto (o-goshi)
- kahden käden jalkakaato (morote-gari)
- etenemiskaato (irimi-nage)

6. KURISTUSOTTEET (shime-waza)

- henkitorvi pehmeä
- henkitorvi kova
- verisuoni takaa

7. TEKNIIKAT MAASSA (ne-waza)

- edellisten vöiden tekniikat
- kyynärvarsi/takakuristus (hadaka-jime)
- puoliristikuristus (kata-juji-jime)
- hihakuristus (sode-guruma-jime)

JU-JUTSUTEKNIIKAT

- edellisten vöiden tekniikat hallittava

1. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä: etupotku, rannekaato + lukko 4
- takaa: rannekynärlukko + hallinta pystyssä
- kaksi vastustajaa: takapotku, etupotku, kantapäätötku

2. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä: niskaheitto + lukko 6
- sivulta: rystylyönti, ruumiinpudotus + lukko 7
- takaa: kyynärpäilyönti, lonkkaheitto + lukko 2

3. HIUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- takaa: rannekynärlukko, kyynärlukko alasviennillä + lukko 5

4. SYLEILYOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä: polvipotku, lonkkaheitto + lukko 2

5. OTE KAULUKSESTA

- takaa: rystylyönti, alasvienti taakse kyynärlukolla + lukko 8

6. LYÖNTITORJUNNAT

- oikea koukku: takakäden torjunta sisäpuolelta, rystylyönti, ruumiinpudotus + lukko 7
- oikea koukku/suora: torjunta ulospäin, alakoukku, takaheitto, kierähdys + lyönti
- oikea koukku: torjunta ulospäin, kyynärpäilyönti, lonkkaheitto + lukko 2
- vasen suora: etukädellä torjunta sisäpuolta, takakäden suora, kahden käden jalkakaato + lyönti

7. POTKUTORJUNNAT

- takajalan kiertopotku: alatorjunta sisäpuolelta, kiertopotkukaato + lyönti

8. PAMPPUTORJUNNAT

- kämmenpuolelta: kahden käden torjunta, rystylyönti, ruumiinpudotus + lukko 1, pamppu pois
- rystyvuolelta: torjunta takakädellä ulkopuolta, sisäsvilyönti, etenemiskaato + lukko 1, pamppu pois

9. VEITSITORJUNNAT

- pisto: torjunta ulkopuolelta, alasvienti kainalolukolla, veitsi pois
- pisto: takakäden torjunta sisäpuolelta, kyynärlukko alasviennillä + lukko 2, veitsi pois

10. TEKNIIKAT MAASSA

- hihakuristus päältä sidonnasta
- puoliristikuristus päältä sidonnasta
- kyynärvarsikuristus takasidonnasta

RANDORIT

- lyönnein ja potkuin
- heitoin
- matossa
- vapautumisottein

HOKUTORYU-OTTELU

- asento, liikkuminen, väistöt/torjunnat
- pystykamppailu, lyönnit/potkut, heitot/kaadot
- mattokamppailu, kuristukset/lukot
- asenne, luonne, rohkeus