

# HOKUTORYU JU-JUTSU

## KELTAINEN VYÖ, 5. KYU



Vyökokeeseen tarvitaan ohjaajan hyväksyntä ja ju-jutsupassi. Ei varsinaista aikarajoitusta, mutta oppiminen vaatii yleensä noin 2-3 kuukautta, noin 20-25 harjoitusta.

### ETIKETTI (salikäyttäytyminen)

- käyttäytyminen salissa
- käyttäytyminen muiden harrastajien kanssa
- kumarrukset (rei) pystyssä ja matossa
- vyön (obi) sitominen ja puvun (gi) pakkaaminen
- mietiskely (mokuso)
- ju-jutsun perussanasto

### PERUSTEKNIIKAT

#### 1. ASENTO JA LIIKKUMINEN, KAMAE, TAISA-BAKI

- puolustusasento, molemmat puolet
- liikkuminen eteen ja taakse

#### 2. KAATUMISTEKNIIKAT, UKEMI-WAZA

- eteen rullaava (mae-ukemi)
- taakse rullaava (ushiro-ukemi)
- sivulle (yoko-ukemi)

#### 3. TORJUNNAT, UKE-WAZA

- torjunta ulospäin pään korkeudelle (jodan uchi-uke)
  - o molemmille puolille, taaksepäin liikkuen (aloitus perusasennosta)
- kahden käden torjunta pään korkeudelle (morote jodanuke)
  - o molemmille puolille (perusasennosta)
- alatorjunta ulkopuolelta (gedan sotouke)
  - o molemmille puolille (perusasennosta)

#### 4. LYÖNNIT, TSUKI-WAZA

- käden laittaminen nyrkkiin
- peruslyönnit perusasennosta molemmilla käsillä vartalon korkeudelle
- etukäden lyönti (oi-tsuki) paikalta ja pienellä askeleella, puolustusasennosta
- takakäden lyönti (gyaku-tsuki) paikalta ja liikkeestä, puolustusasennosta

#### 5. POTKUT, GERI-WAZA

- etupotku (mae-geri) paikalta ja liikkeestä, molemmin jaloin, puolustusasennosta

#### 6. TEKNIIKAT MAASSA, NE-WAZA

- niskasidonta (hon-kesa-gatame)
- sivusidonta (yoko-shiho-gatame)
- päältäsidonta (tate-shiho-gatame)

### JU-JUTSUTEKNIIKAT

Puolustautuja aloittaa tekniikat jalat rinnakkain. Tekniikat päättyvät hyvään puolustusasentoon

#### 1. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä ranteiden päältä
- edestä ranteiden alta
- takaa

#### 2. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä
- takaa

#### 3. HIUSOTTEISTA VAPAUTUMINEN EDESTÄ

#### 4. RINNUSOTTEESTA VAPAUTUMISET

- vapautuminen vasemmalle
- vapautuminen oikealle + lyöntitorjunta

#### 5. SYLEILYOTTEESTA VAPAUTUMISET

- edestä käsien alta
- takaa käsien alta

#### 6. LYÖNTITORJUNTA

- suoraan lyöntiin: torjunta ulospäin
- molemmille puolille

#### 7. POTKUTORJUNTA

- takajalan etupotku: alatorjunta ulkopuolelta
- molemmille puolille

#### 8. PAMPPUTORJUNNAT

- hyökkäys kämmenpuolelta askeleen kanssa: kahden käden torjunta
- hyökkäys rystypuolelta askeleen kanssa: kahden käden torjunta

#### 9. TEKNIIKAT MAASSA

- sidontasarja, kolme tekniikkaa
- vapautuminen kuristuksesta maassa

### JU-JUTSURANDORIT

- lyönnein ja potkuin, kevyesti
- vapautumisotteet