

HOKUTORYU

JUNIORI JU-JUTSU

RUSKEA VYÖ 1. MON



Vyökokeeseen ohjaajan hyväksyntä ja passi. Sinisellä vyöllä vähintään 12 kk sekä vähintään 80 harjoitusmerkintää. Vähintään 3 passiin merkittyä valtakunnallista leiriä. Tempukortista tehtävistä 1–30 vähintään 20 tehtävää suoritettuna. Koe suoritetaan valtakunnallisella leirillä, jonka leirimerkintä lasketaan vaadittaviin leireihin.

ETIKETTI (salikäyttäytyminen)

- Lajin edellyttämä asiallinen käytös
- Hokutoryu luonne ja rohkeus

PERUSTEKNIIKAT

(merkintä: kyu. tekniikkaryhmä / hyökkäys. ju-jutsutekniikka)

TSUKI-WAZA TO GERI-WAZA / LYÖNNIT JA POTKUT

Lyönnit

- haito / käden sisäsivulyönti (3.1.4)
- tetsui / nyrkinpohjalyönti (1.1.2)
- aiemmat peruslyönnit liikkeessä sekä varjo-ottelussa

Potkut

- ura-mawashi-geri / vastakiertopotku (2.2.3)
- ushiro-mikatsuki-geri / takapyörähdyspotku (2.2.4)
- aiemmat peruspotkut liikkeessä sekä varjo-ottelussa

NAGE-WAZA / HEITOT JA KAADOT

- o-uchi-gari / sisäpuolinen lakaisu (2.4.2)
- tomoe-nage / kaariheitto (2.4.5)
- o-soto-gari / ulkopuolinen lakaisu (1.4.2)

JU-JUTSUTEKNIIKAT

Kysytään soveltavasti aikuisten tekniikoita huomioiden valmistautuminen aikuisiin siirtymiseen.

1. SYLEILYISTÄ VAPAUTUMISET

- edestä – polvipotku, sisäpuolinen lakaisu, potku (2.3.1)

2. LYÖNTTORJUNTA

- takakäden koukku – jodan uchi-uke, nyrkinpohjalyönti, kaariheitto, kierähdys päälle (2.4.3)
- etukäden suora & takakäden koukku – jodan soto-uke & jodan uchi-uke, käden sisäsivulyönti, ulkopuolinen lakaisu, lukko 2 (1.4.5)

3. TEKNIIKAT MAASSA

- Sode-guruma-jime / hihakuristus päältäsidonnasta (3.10.1)

4. RANDORI

5. HOKUTORYU-OTTELU