

HOKUTORYU

JUNIORI JU-JUTSU

VIHREÄ VYÖ 3. MON



Vyökokeeseen ohjaajan hyväksyntä ja passi. Oranssilla vyöllä vähintään 12 kk sekä vähintään 60 harjoitusmerkintää. Ennen vyökoetta tulee olla 2 natsaa, myöntöperusteisiin on erillinen ohje Tempukortista tehtävistä 11–25 vähintään 10 tehtävää suoritettuna. Koe suositellaan suoritettavan valtakunnallisella leirillä, lapsen ikä huomioiden.

ETIKETTI (salikäyttäytyminen)

- Lajin edellyttämä asiallinen käytös

PERUSTEKNIIKAT

(merkintä: kyu. tekniikkaryhmä. tekniikka)

UKE WAZA / TORJUNNAT

- chudan soto-uke / torjunta ulkopuolelta sisäänpäin (4.4.2)
- jodan soto-uke / ylätorjunta ulkopuolelta sisäänpäin (3.3.2)

TSUKI-WAZA TO GERI-WAZA / LYÖNNIT JA POTKUT

Lyönnit

- mawashi-tsuki / koukkulyönti (3.1.2)

Potkut

- sokuto-geri / sivupotku (3.2.2)
- ushiro-geri / takapotku (3.2.3)

KANSETSU WAZA / NIVELTEKNIIKAT

- kote-gaeshi / rannekaato (4.5.3)

NAGE-WAZA / HEITOT JA KAADOT

- o-goshi / lonkkaheitto (3.5.5)
- tai-o-toshi / ruumiinpudotus (3.5.3)

JU-JUTSUTEKNIIKAT

1. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

- takaa – rannekaato, lukko nro 4 (4.1.2)

2. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- takaa – kyynärpäällyönti, lonkkaheitto, lukko nro 2 (3.2.3)

3. SYLEILYOTTEISTA VAPAUTUMINEN

- takaa käsien päältä – ikkyu, lukko nro 5 (4.3.2)

4. RINNUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN

- rinnusote oikealle lyönnistä – jodan uchi-uke, rannelukko (5.4.2)

5. LYÖNTITORJUNTA

- avokämmenlyönti – morote jodan-uke, molemmin puolin parin kanssa (5.8.1–2 sovellus)
- tönäisy vartaloon – chudan soto-uke, rannekaato, lukko nro 4 (4.8.1 sovellus)
- koukkulyönti – jodan soto-uke, rystilyönti, ruumiinpudotus, lukko nro 7 (3.6.1)

6. POTKUTORJUNTA

- takajalan kiertopotku – gedan uchi-uke, kiertopotkukaato, lyönti (3.7.1)

7. TEKNIIKAT MAASSA

- kuristus sivulta, hiza-geri, juji-gatame, ushiro-ukemi (4.9.2)
- nilkkakaato (hyökkääjällä vasen jalka edessä), ushiro-geri, mae-ukemi (4.9.1)

8. JU-JUTSURANDORI

9. MATTOKAMPPAILU

10. LYÖNTI-POTKU-

KEVYTKONTAKTIOTTELU