

HOKUTORYU

JUNIORI JU-JUTSU

ORANSSI VYÖ 4. MON



Vyökokeeseen ohjaajan hyväksyntä ja passi. Keltaisella vyöllä vähintään 6–8 kk sekä vähintään 40 harjoitusmerkintää. Ennen vyökoetta tulee olla 2 natsaa, myöntöperusteisiin on erillinen ohje. Temppukortin tehtävistä 6–20 vähintään 10 tehtävää suoritettuna. Koe suositellaan suoritettavan valtakunnallisella leirillä, lapsen ikä huomioiden.

ETIKETTI (salikäyttäytyminen)

- Lajin edellyttämä asiallinen käytös

PERUSTEKNIIKAT

(merkintä: ky. tekniikkaryhmä. tekniikka)

KAMAE / ASENTO JA LIIKKUMINEN

- liikkuminen parin kanssa etäisyys säilyttäen

UKEMI WAZA / KAAATUMISTEKNIIKAT

- rullaava kova eteenpäin alas jääden (4.1.2)
- mae / pudotus eteenpäin (4.1.3)
- ushiro / rullaava kova taaksepäin (4.1.4)
- yoko / sivulle kova (5.2.3)

UKE WAZA / TORJUNNAT

- morote jodan-uke / kahden käden ylätorjunta kummallekin puolelle (5.3.2)
- gedan uchi-uke / alatorjunta sisäpuolelta ulospäin (4.4.4)

TSUKI-WAZA TO GERI-WAZA / LYÖNNIT JA POTKUT

Lyönnit

- oi-tsuki / etukäden suoralyönti pienellä askeleella (5.4.3)
- gyaku-tsuki / takakäden suoralyönti liikkeestä (5.4.4)
- empi / kyynärpäälyönti (4.2.2)
- uraken / rystilyönti (4.2.3)

Potkut

- hiza-geri chudan / polvipotku (4.3.2)
- mawashi-geri chudan / kiertopotku (4.3.3)

KANSETSU WAZA / NIVELTEKNIIKAT

- ikkyu / 1. muoto; kyynärlukko (4.5.1)
- juji-gatame / ristilukko (4.7.2)

NAGE-WAZA / HEITOT JA KAADOT

- o-soto-otoshi / suuri ulkopuolinen pudotus (4.6.1)

JU-JUTSUTEKNIIKAT

Puolustautuja aloittaa tekniikat jalat rinnakkain.

1. KÄSIOTTEESTA VAPAUTUMINEN

- edestä – ikkyu, lukko nro 2 (4.1.1)

2. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- takaa – rystilyönti, ikkyu, lukko nro 2 (4.2.2)

3. SYLEILYOTTEISTA VAPAUTUMINEN

- takaa käsien alta (5.5.2)
- edestä käsien päältä - o-soto-otoshi, lukko nro 1 (4.3.1)

4. RINNUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN

- vapautuminen vasemmalle (5.4.1)

5. LYÖNTITORJUNTA

- jodan uchi-uke avokämmenlyöntiin molemmin puolin (5.6.1 sovellettu)

6. POTKUTORJUNTA

- oikean jalan etupotkua vastaan - gedan uchi-uke + takakäden lyönti (4.6.1)

7. TEKNIIKAT MAASSA

- sidontasarja, kolme tekniikkaa (5.9.1)
- jujigatame tate-shiho-gatamesta (mountista) (4.9.3)

8. MATTOKAMPPAILU

9. LYÖNTI-POTKU-

KEVYTKONTAKTIOTTELU