

HOKUTORYU

JUNIORI JU-JUTSU

KELTAINEN VYÖ 5. MON



Vyökokeeseen ohjaajan hyväksyntä ja passi sekä vähintään 20–25 harjoitusmerkkintää. Ennen vyökoetta tulee olla 2 natsaa, myöntöperusteisiin on erillinen ohje. Temppukortista tehtävistä 1–10 vähintään 8 tehtävää suoritettuna.

ETIKETTI (salikäyttäytyminen)

- käyttäytyminen salissa (5.0.1)
- käyttäytyminen muiden harrastajien kanssa (5.0.2)
- kumarrukset (rei) pystyssä ja matossa (5.0.3)
- vyön (obi) sitominen ja puvun (gi) pakkaaminen (5.0.4)
- mokuso / mietiskely (5.0.5)
- ju-jutsun perussanastoa (5.0.6)

PERUSTEKNIIKAT

(merkintä: kyu. tekniikkaryhmä. tekniikka)

KAMAE / ASENTO JA LIIKKUMINEN

- puolustusasento, molemmat puolet (5.1.1)
- liikkuminen eteen ja taakse (5.1.2)
- liikkuminen kamppailuasennossa

UKEMI WAZA / KAAATUMISTEKNIIKAT

- mae-ukemi / eteenpäin rullaava (5.2.1)
- ushiro-ukemi / taakse rullaava (5.2.2)

UKE WAZA / TORJUNNAT

- jodan uchi-uke / torjunta sisäpuolelta ulospäin; taakse molemmille puolille (5.3.1)
- gedan soto-uke / alatorjunta ulkopuolelta sisäänpäin (5.3.3)

TSUKI-WAZA TO GERI-WAZA / LYÖNNIT JA POTKUT

Lyönnit

- käden laittaminen nyrkkiin (5.4.1)
- oi-tsuki / etukäden lyönti paikaltaan (5.4.3)
- gyaku-tsuki / takakäden lyönti paikaltaan (5.4.4)
- lyönnit vartaloon parin kanssa

Potkut

- mae-geri / etupotku (5.5.1)

NEWAZA / TEKNIIKAT MAASSA

- hon-kesa-gatame / niskasidonta (kaulaliinasidonta) (5.6.1)
- yoko-shiho-gatame / sivusidonta (5.6.2)
- tate-shiho-gatame / päältäsidonta (5.6.3)

JU-JUTSUTEKNIIKAT

Puolustautuja aloittaa tekniikat jalat rinnakkain. Tekniikat päättyvät hyvään puolustusasentoon.

1. KÄSIOTTEESTA VAPAUTUMINEN

- edestä ranteiden päältä – irtautuminen, etäisyys ja puolustusasento (5.1.1)
- edestä ranteiden alta – irtautuminen, etäisyys ja puolustusasento (5.1.2)
- takaa – irtautuminen, etäisyys ja puolustusasento (5.1.3)

2. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä – irtautuminen, etäisyys ja puolustusasento (5.2.1)
- takaa – irtautuminen, etäisyys ja puolustusasento (5.2.3)

3. POTKUTORJUNTA

- takajalan etupotku - gedan soto-uke, etäisyys ja puolustusasento (5.7.1)

4. TEKNIIKAT MAASSA

- kuristusotteesta vapautuminen maassa (5.9.2)

5. LIIKKUMINEN KAMPPAILUASENNOSSA ETÄISYYS PARIIN SÄILYTTÄEN (otteluasennossa)