

ORANSSI VYÖ 4. KYU

Vyökokeeseen ohjaajan hyväksyntä ja passi, sekä vähintään:

- Vähintään kuusi (6) kuukautta keltaisena vyönä
- Vähintään neljäkymmentä (40) harjoituskorttiin merkittyä harjoituskertaa keltaisena vyönä

ETIKETTI

- Lajin edellyttämä asiallinen käytös
- Lojaalisuus ohjaajaa, seuraa ja tyyliisuuntaa kohtaan

PERUSTEKNIIKAT

UKEMI WAZA (KAATUMISTEKNIIKAT)

Eteen:

- edelliset
- rullaava kova (jäädään alas)
- pudotus

Taakse:

- edelliset
- rullaava kova

Sivulle:

- kova

TSUKI WAZA (LYÖNNIT)

- edelliset
- empi (kynnärpäilyönti)
- shuto (käämmentsyrjäilyönti)

GERI WAZA (POTKUT)

- edelliset
- hizageri shudan (polvipotku)
- mawashigeri shudan (kiertopotku)
- sokotogeri fumikomi (sivupotku) ja yokogeri fumikomi sivulle

UKE WAZA (TORJUNNAT)

- edelliset
- jodan sotouke (sisäpuolinen ylätorjunta)
- gedan uchiuke (ulkopuolinen alatorjunta)
- jodanuke (ylätorjunta)

KANSETSU WAZA (NIVELTEKNIIKAT)

- ikkyu (ensimmäinen kynnärlukko)
- kotegaeshi (rannekaato)

NAGE WAZA (HEITOT/KAADOT)

- o soto-otoshi (suuri ulkopuolinen pudotus)
- hiki-otoshi (kynnärpäöpudotus)

JU-JUTSUTEKNIIKAT

Puolustautuja aloittaa tekniikat jalat rinnakkain

1. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä: ikkyu + lukko 2
- edestä ristikkäisote (oikea oikeaan): kotegaeshi + lukko 1
- takaa: kotegaeshi + lukko 4

2. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä: ikkyu + lukko 2
- takaa: ikkyu + lukko 2
- kyynärvarsi: o soto-otoshi + lukko 1

3. HIUSOTTEISTA VAPAUTUMINEN

- edestä: irrotus ja ikkyu + lukko 2

4. SYLEILYOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä: o soto-otoshi + lukko 1
- takaa: ikkyu + lukko 5

5. RINNUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN

- edestä oikealla kädellä kiinni ja lyönti vasemmalla: jodan uchiuke, shuto ja ikkyu + lukko 2

6. PUOLUSTAUTUMINEN MAASTA

- nilkkakaato (hyökkääjällä vasen jalka edessä)
- kuristusotteesta pään takaa
- jalkojenvälistä + lyönti oikealla kädellä

7. LYÖNTITORJUNNAT

- jodan uchiuke + o soto-otoshi + lukko 1

8. POTKUTORJUNNAT

- oikean jalan etupotkua vastaan: gedan uchiuke

9. PAMPPUTORJUNNAT

- hyökkäys rystyspuolelta askeleen kanssa: morote jodanuke + ikkyu + lukko 2
- hyökkäys kämmenpuolelta askeleen kanssa: morote jodanuke + hiki-otoshi + lukko 1
- hyökkäys ylhäältä askeleen kanssa: jodanuke + ikkyu + lukko 2

10. VEITSITORJUNNAT

- suora: chudan sotouke + kotegaeshi + lukko 4
- ylhäältä: kotegaeshi + lukko 1

RANDORIT

1. JU-JUTSURANDORI

2. MATTOKAMPPAILU

3. LYÖNTI-POTKU- KEVYT KONTAKTIOTTELU