

# RUSKEA VYÖ 1. KYU

Vyökokeeseen ohjaajan hyväksyntä, apuohjaajakokemusta sekä vähintään:

- 12 kuukautta sinisenä vyönä
- 110 harjoituskorttiin merkittyä harjoituskertaa sinisenä vyönä
- seitsemän (7) passiin merkittyä valtakunnallista leiriä

## PERUSTEKNIIKAT

### LYÖNNIT JA POTKUT

- aiemmat peruslyönnit, suorat ja koukut, liikkeessä
- aiemmat peruspotkut, molemmilla jaloilla, liikkeessä

### LYÖNTI- JA POTKUKOMBINAATIOT

- peruslyöntien- ja potkujen tasapuolinen yhdistäminen varjo-ottelussa

### HEITOT

- uchimata (sisäpuolinen reisipyyhkäisy)
- ashiguruma (jalkapyörä)
- kataguruma (olkapyörä)
- sotomakikomi (ulkopuolinen kiertoheitto)
- hidari kubinage (niskaheitto vasemmalle)
- hidari ogoshi (lonkkaheitto vasemmalle)
- hidari haraigoshi (pyyhkäisevä lonkka vasemmalle)

### HEITTOKOMBINAATIOTEKNIIKAT

- ouchigari - uchimata
- hizaguruma - ashiguruma
- aiempien perusheittojen nopea suoritus liikkeessä

### MATTOTEKNIIKAT

- udegarami (kiedottu käsilukko)
- hadakajime (kuristus paljain käsin, muunnos)
- Uken kääntö + jujigatame (ristilukko muunnos)
- sankukajime / ashigatamejime
- okurierijime (liukuva kauluskuristus muunnos)

## JU-JUTSUTEKNIIKAT

### 1. KÄSIOTTEET

- edestä: etupotku + jalkapyörä + hadakajime muunnos (kuristus)
- takaa: takapotku + kiertoheitto + jujigatame muunnos (lukko)

### 2. NELSON

- heitto jaloista taaksepäin + kantapääpotku

### 3. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä: kämmentyvilyönti + olkapyörä + jujigatame muunnos (ristilukko)
- takaa: kyynärpäällyönti + jalkapyörä + hadakajime muunnos (kuristus)

#### 4. RINNUSOTE + LYÖNTI

- kämmentyviilyönti + ulkopuolinen kiertoheitto + jujigatame muunnos (ristilukko)

#### 5. SYLEILYOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä: polvipotku + sisäpuolinen reisipyyhkäisy + udegarame (kiedottu käsilukko)
- sivulta: sisäpuolinen kiertoheitto + jujigatame muunnos (ristilukko)

#### 6. VAPAUTUMISET SIDONNOISTA MAASSA

- sivulta ristilukkoa vastaan
- päältä kuristusta paljain käsin vastaan

#### 7. LYÖNTITORJUNNAT

- sisäpuolinen torjunta + rystylyönti + sisäpuolinen reisipyyhkäisy + kiedottu käsilukko maassa
- sisäpuolinen torjunta + rystylyönti + jalkapyörä + kuristus
- ulkopuolinen torjunta + kyynärpäilyönti + olkapyörä + ristilukko, muunnos
- ulkopuolinen torjunta + vasen etupotku + ulkopuolinen
- kiertoheitto + ristilukko muunnos

#### 8. POTKUTORJUNNAT

- kiertopotku: sisäpuolinen torjunta + sisäpuolinen reisipyyhkäisy + lyönti
- takapotku: ulkopuolinen torjunta + kaato + potku

#### 9. PAMPPUTORJUNNAT

- sivulta: sisäpuolinen torjunta + ulkopuolinen kiertoheitto + ristilukko muunnos
- ylhäältä: ylätorjunta + olkapyörä + ristilukko muunnos

#### 10. VEITSITORJUNNAT

- viilto: ulkopuolinen torjunta + viilto kaulaan + kotegatame (lukko 1, muunnos)

#### 11. VAPAUTUMINEN PAMPULLA

- painaminen atempipisteisiin

#### 12. YKSIKÄTISET HEITOT

- neljä erilaista vasemmalla kädellä
- neljä erilaista oikealla kädellä

#### 14. JU-JUTSURANDORIT

#### 15. HOKUTORYUOTTELU