

HOKUTORYU JU-JUTSU

JUNIORERNAS KRAV PÅ BRUNA BÄLTET (1. MON)

I sträcket

ETIKETT

- sakligt beteende och kännedom

bastekniker

TSUKI WAZA (SLAG)

- kagitsuki (krokslag nerifrån upp)

GERI WAZA (SPARKAR)

- kakatogeri (spark med hälen)

NAGE WAZA (KAST/FÖLLNINGAR)

- ouchigari (svipnig från insidan av benet)
- uchimata (svipkast från insidan av låret)

JU-JUTSUTEKNIKER (markering: kyu. attack. teknik)

1. FRIGÖRNING FRÅN STRYPGREPP

- från sidan: shuto + ouchigari + spark (2.2.3)

2. FRIGÖRNING FRÅN KRAMGREPP

- framifrån: hizageri + ouchigari + spark (2.4.1)

3. BLOCKERING MOT SLAG

- jodan sotouke + uraken + uchimata + udegarami (lindat armlås) (1.7.1)
-

II sträcket

BASTEKNIKER

STÄLLNING OCH RÖRELSE

- sankukajime (triangel)

GERI WAZA (SPARKAR)

- uramawashigeri (rundspark från insidan)

NAGE WAZA (KAST/FÄLLNINGAR)

- ippon seoinage (armkast)

JU-JUTSUTEKNIKER (markering: kyu. attack. teknik)

4. FRIGÖRNING FRÅN HANDGREPP

- framifrån: shuto + ipponseoinage + lås nr. 11 (2.1.1)

5. FRIGÖRNING FRÅN STRYPGREPP

- framifrån: kagitsuki + ipponseoinage + lås nr. 11 (2.2.1)

**Till bältprovet krävs vid sidan av två sträckens gradering och 60st träningsanmärkningar.
Från trickkortet 25 st godkända rörelser från nr. 1-30.**

BASTEKNIKER

TSUKI WAZA (SLAG) OCH GERI WAZA (SPARKAR)

- föregående slag och sparkars kombinerad i skugg match (osynlig motståndare)

NAGE WAZA (KAST/FÄLLNINGAR)

- tomoenage (bågst)
- kataguruma (axelhjul)

JU-JUTSUTEKNIKER (markering: kyu. attack. teknik)

6. FRIGÖRNING FRÅN STRYPGREPP

- framifrån: teisho + kataguruma + jujigatame, förändrad version (1.3.1)

7. MATTKAMP

- open guard: lyft uder armarna och låren, svängning: slutar i mount

8. BLOCKERING MOT SLAG

- jodan uchiuke + shuto + tomoenage + svängning på (2.6.3)

**Till bältprovet hör alla 1. mon tekniker.
I och II sträckets tekniker frågas i bältprovet.**

RANDORI

1. JU-JUTSURANDORI

2. MATTKAMP

3. LÄTTKONTAKT MATCH (SLAG/SPARKAR)