

HOKUTORYU JU-JUTSU

JUNIORERNAS KRAV PÅ GRÖNA BÄLTET (3. MON)

I sträcket

ETIKETT

- sakligt beteende och kännedom

BASTEKNIKER

STÄLLNING OCH RÖRELSE

- föregående
- lång taisabaki

TSUKI WAZA (SLAG)

- empi (armbågsslag)
- shuto (slag med handkanten)

UKE WAZA (BLOCKERINGAR)

- jodan sotouke (övre blockerin innåt)
- jodanuke (blockering uppåt)

GERI WAZA (SPARKAR)

- yokogeri fumikomi åt sidan

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

1. FRIGÖRNING FRÅN HÅRGREPP

- framifrån: frigörning och ikkyu + lås nr. 2 (4.3)

2. FRIGÖRNING FRÅN KRAMGREPP

- bakifrån: ikkyu + lås nr. 5 (4.4.1)
- framifrån (5.6.1)

3. FRIGÖRNING FRÅN BRÖSTGREPP

- framifrån högra handen grepp + slag med vänstra: jodan uchiuke, shuto och ikkyu + lås nr. 2 (4.5)

4. FRIGÖRNING FRÅN STRYPGREPP I MARKEN

- på (3.6.1)
- från sidan (3.6.3)

5. BLOCKERING MOT PAMP ATTACK

- slag från forehead med steg: morote jodanuke (5.9.1)
- slag från backhand med steg: morote jodanuke (5.9.2)
- slag uppifrån med steg: jodanuke + ikkyu + lås nr. 2 (4.9.1)

II sträcket

BASTEKNIKER

KANSETSU WAZA (LED TEKNIKER)

- kotegaeshi (handleds fällning)

GERI WAZA (SPARKAR)

- sokutogeri chudan (sidospark)

NAGE WAZA (KAST/FÄLLNINGAR)

- taiotoshi (kroppens fällning)

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

6. FRIGÖRING FRÅN HANDGREPP

- framifrån korsgrepp (höger mot höger): kotegaeshi + lås nr. 1 (4.1.2)
- bakifrån: kotegaeshi + lås nr. 4 (4.1.3)

7. FRIGÖRNING MOT STRYPGREPP

- från sidan: taiotoshi + lås nr. 7 (3.3.2)
- armbågsgrepp: osoto-otoshi+ lås nr 1 (4.2.3)

8. FÖRSVAR FRÅN MARKEN

- från mount med räka till guard
- mellan benen + slag med höger hand (4.6.3)

9. BLOCKERING MOT SLAG

- uppifrån: kotegaeshi + lås nr. 1 (4.10.2 sovellettu)
- framifrån med steg, kropps höjd: chudan sotouke + kotegaeshi + lås nr. 4 (4.10.1 anpassad)
- rundslag: jodan utchiuke + osoto-otoshi + lås nr. 1 (4.7)

Till bältprovet krävs vid sidan av 2 sträcks gradering och 50 st träningsanmärkninar. Från trickkortets rörelser krävs 10st gokända från nr 11-25.

BASTEKNIKER

UKEMI WAZA (FALLTEKNIKER)

- föregående
- ukemi från handstående

KANSETSU WAZA (LED TEKNIKER)

- nikkyu (andra armbågslåset)

NAGE WAZA (KAST/FÄLLNINGAR)

- ogoshi (höftkast)

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

10. FRIGÖRNING FRÅN STRYPGREPP

- bakifrån: ogoshi +lås nr. 2 (3.3.3)

11. FRIGÖRNING FRÅN KRAMGREPP

- framifrån: ogoshi + lås nr. 2 (3.5.1)

12. FRIGÖRNING FRÅN BRÖSTGREPP

- framifrån med två händer: nikkyu, ikkyu + lås nr. 2

13. MATTKAMP

- juji-gatame från guard position
- sax-svipning från guard position

**Till bältprovet hör alla 3. mon tekniker.
I och II sträckets tekniker frågas i bältprovet.**

RANDORI

1. JU-JUTSURANDORI

2. MATTKAMP

3. LÄTTKONTAKTMATCH (SPARKAR-SLAG)