

HOKUTORYU JU-JUTSU

JUNIORERNAS KRAV TILL GULA BÄLTE (5. MON)

I sträcket

ETIKETT

Beteende i dojon

- Knyttande av bältet, packande av dräkten
- Uppförande I dojon
- Uppförande med andra elever
- Bugningarna stående och nere på knä
- mokuso

BASTEKNIKER

KAMPSTÄLLNING OCH RÖRELSE

- bas ställning
- försvars ställning
- svängningar åt vänster och höger (från basposition)
- svängning bakåt (från basposition)
- mount, sidemount, backmount, guard (baspositioner i mattkamp)

UKEMI WAZA (FALL TEKNIKER)

- bakåt mjuk

UKE WAZA (BLOCKERINGAR)

- jodan uchiuke (blockering utåt)
 - framåt, båda sidorna (från basposition)
 - åt båda sidorna och bakåt (från basposition)
- gedan sotouke (nedre blockering utifrån innåt från basposition)

TSUKI WAZA (SLAG)

Slag

- knyta handen rätt
- tsukin (chudan höjd, på plats stående)
- gyakutsuki chudan, basposition på plats stående (slaget på rätt höjd, knytnävens rätta ställning)

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

Försvaranen startar från bas ställning.

1. FRIGÖRING FRÅN HANDGREPP

- framifrån, greppet på handleden (5.1.1)

2. FRIGÖRING FRÅN STRYPGREPP

- farmifrån (5.2.1)

II sträcket

BASTEKNIKER

KAMPSTÄLLNING OCH RÖRELSE

- axel brygga rakt över huvudet, snett över axlarna (basrörelse i mattkamp)

UKEMI WAZA (FALLTEKNIKER)

- åt sidan, mjuk

GERI WAZA (SPARKAR)

- maegeri chudan (framåt riktad spark)

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

Försvararen startar med benena parallelt.

3. FRIGÖRING FRÅN HANDGREPP

- bakifrån (5.2.3)

4. BLOCKERING MOT SLAG

- rakt slag: jodan uchiuke (5.7)
-

Krav till bältprov, lov av tränaren, Hokutoryu pass. Ingen egentlig tidsgräns, men det krävs 2-3 månaders övningstid. Från trick-kortet krävs 8 st gokända rörelser från nr.1-10 från kortet.

BASTEKNIKER

KAMPSTÄLLNING OCH RÖRELSE

- rörelse framåt och bakåt (bas ställning)
- rörelse sidlänges (försvars ställning)
- imount position händerna på axlarna: ukens dragande närmare, svängom till position på (basrörelse i mattkamp)

UKEMI WAZA (FALLTEKNIKER)

- maeukemi (framåt rullande)

TSUKI WAZA (SLAG) JA GERI WAZA (SPARKAR)

Slag

- oitsuki chudan (med partner)
- gyagutsuki chudan (med partner)

Sparkar

- maegeri chudan (med partner)

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

Försvararen startar med benena parallelt.

5. FRIGÖRING FRÅN HANDGREPP

- bakifrån (5.1.3)

6. BLOCKERING MOT SPARK

- gedan sotouke (5.8)

Till bältprovet hör alla 5. mon tekniker.

I ja II sträckenas tekniker frågas i bältprovet.