

HOKUTORYU JU-JUTSU

ORANSSI VYÖ, 4. KYU



Vyökokeeseen ohjaajan hyväksyntä ja passi

- Lajin edellyttämä asiallinen käytös
- Lojaalisuus ohjaajaa, seuraa ja tyyliisuuntaa kohtaan
- Vähintään kuusi (6) kuukautta keltaisena vyönä
- Vähintään neljäkymmentä (40) harjoituskorttiin merkittyä harjoituskertaa keltaisena vyönä
- Vähintään yksi (1) passiin merkitty valtakunnallinen leiri

PERUSTEKNIIKAT

1. UKEMI-WAZA (kaatumistekniikat)

Eteen:

- edelliset
- rullaava kova (jäädään alas)
- pudotus

Taakse

- edelliset
- rullaava kova

Sivulle

- kova

2. TSUKI-WAZA (lyönnit)

- edelliset
- empi (kynnärpäällyönti)
- shuto (kämmensyrjälyönti)

3. GERI-WAZA (potkut)

- edelliset
- hiza-geri shudan (polvipotku)
- mawashi-geri shudan (kiertopotku)
- sokuto-geri fumikomi (sivupotku) ja yokogeri fumikomi sivulle

4. UKE-WAZA (torjunnat)

- edelliset
- jodan soto-uke (sisäpuolinen ylätorjunta)
- gedan uchi-uke (ulkopuolinen alatorjunta)
- jodan-uke (ylätorjunta)

5. KANSETSU-WAZA (niveelteknikat)

- ikkyu (1. muoto; kynnärlukko)
- nikkyu (2. muoto; rannelukko)
- kote-gaeshi (rannekaato)

6. NAGE-WAZA (heitot/kaadot)

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

JU-JUTSUTEKNIIKAT

Puolustautuja aloittaa tekniikat jalat rinnakkain

1. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

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

2. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä: ikkyu + lukko 2
- takaa: ikkyu + lukko 2
- kynnärvarsi: 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 uchi-uke, shuto ja ikkyu + lukko 2
- molemmilla käsillä: nikkyu

6. PUOLUSTAUTUMINEN MAASTA

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

7. LYÖNTITORJUNNAT

- jodan uchi-uke + o-soto-otoshi + lukko 1

8. POTKUTORJUNNAT

- oikean jalan etupotkua vastaan: gedan uchi-uke

9. PAMPPUTORJUNNAT

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

10. VEITSITORJUNNAT

- suora: chudan soto-uke + kote-gaeshi + lukko 4
- ylhäältä: kote-gaeshi + lukko 1

11. JU-JUTSURANDORI