

HOKUTORYU JUJUTSU JUNIOREIDEN ORANSSIN VYÖN VAATIMUKSET (4. MON)

I natsa

ETIKETTI

- lajin edellyttämä asiallinen käytös

PERUSTEKNIIKAT

ASENTO JA LIIKKUMINEN

- edelliset
- liikkuminen parin kanssa etäisyys säilyttäen
- mattokamppailun perusliikkumista (katkarapu lantion nostolla)

UKEMI WAZA (KAATUMISTEKNIIKAT)

Eteen:

- edelliset
- kova

Taakse:

- edelliset
- taakse rullaava

UKE WAZA (TORJUNNAT)

- edelliset
- morote jodanuke (kahden käden ylätorjunta)

kummaltakin puolelta

GERI WAZA (POTKUT)

- mawashigeri chudan (kiertopotku)

JU-JUTSUTEKNIIKAT (merkintä: kyu. hyökkäys. tekniikka)

Puolustautuja aloittaa tekniikat jalat rinnakkain

1. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä ranteiden alta (5.1.2)

2. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä seinää vasten (5.2.2)

3. KURISTUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN MAASTA

- ei lyöntiä (5.5)

ylösnousu

4. POTKUTORJUNNAT

- kiertopotku: ulkopuolinen alatorjunta + kaato (3.8)

II natsa

PERUSTEKNIIKAT

ASENTO JA LIIKKUMINEN

- mattokamppailun perusliikkumista (katkarapu –liikkeellä sidemountista guardiin siirtyminen)

UKEMI WAZA (KAATUMISTEKNIIKAT)

Eteen:

- edelliset
- rullaava kova (jäädään alas)

Taakse:

- edelliset
- rullaava kova

Sivulle:

- kova

KANSETSU WAZA (NIVELTEKNIIKAT)

- ikkyu (ensimmäinen kyynärlukko)

TSUKI WAZA (LYÖNNIT)

- edelliset
- oitsuki pienellä askeleella (chudan korkeudelle)
- gyagutsuki chudan, molemmat lyönnit muodollisesta asennosta liikkeestä

GERI WAZA (POTKUT)

- hizageri chudan (polvipotku)

NAGE WAZA (HEITOT/KAADOT)

- osoto-otoshi (suuri ulkopuolinen pudotus)

JU-JUTSUTEKNIIKAT (merkintä: kyu. hyökkäys. tekniikka)

Puolustautuja aloittaa tekniikat jalat rinnakkain

5. HIUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN (5.3)

6. RINNUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- vapautuminen vasemmalle (5.4.1)
- vapautuminen oikealle + lyöntitorjunta (5.4.2)

7. SYLEILYOTTEISTA VAPAUTUMINEN

- takaa (5.6.2)
- edestä: osoto-otoshi + lukko 1 (4.4.1)

8. PUOLUSTAUTUMINEN MAASTA

- nilkkakaato (hyökkääjällä vasen jalka edessä) (4.6.1)
- kuristusotteesta pään takaa (4.6.2)

Vyökokeeseen vaaditaan suoritettujen kahden natsan lisäksi 40 harjoitusmerkintää. Temppukortin tehtävistä 6-20 tulee olla suoritettuna 10 erilaista tehtävää.

PERUSTEKNIIKAT

ASENTO JA LIIKKUMINEN

- edelliset
- lyhyt taisabaki (aikuisten veitsitorjunta)
- mattokamppailun perusliikkumista (mountissa alla oleva työntää käsillä - jujigatame)

UKEMI WAZA (KAATUMISTEKNIIKAT)

Eteen:

- edelliset
- pudotus

UKE WAZA (TORJUNNAT)

- edelliset
- chudan sotouke (sisäpuolinen ylätorjunta)
- gedan uchiuke (ulkopuolinen alatorjunta)

KANSETSU WAZA (NIVELTEKNIIKAT)

- juji-gatame (ristilukko)

TSUKI WAZA (LYÖNNIT)

- teisho (kämäntyvilyönti)

GERI WAZA (POTKUT)

- edelliset
- maegeri liikkeestä eteen ja taakse

JU-JUTSUTEKNIIKAT (merkintä: kyu. hyökkäys. tekniikka)

Puolustautuja aloittaa tekniikat jalat rinnakkain

9. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä: ikkyu + lukko 2 (4.1.1)

10. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä: ikkyu + lukko 2 (4.2.1)
- takaa: ikkyu + lukko 2 (4.2.2)

11. POTKUTORJUNNAT

- oikean jalan etupotkua vastaan: gedan uchiuke (4.8)

12. TÖNÄISY VARTALOON (kuten aikuisten veitsitorjunta)

- chudan sotouke (kummallekin puolelle)

Vyökokeeseen sisältyy kaikki 4. mon tekniikat.

I ja II Natsan tekniikoita kysytään vyökokeessa.

RANDORIT

1. MATTOKAMPPAILU

2. LYÖNTI-POTKU –KEVYTKONTAKTIOTTELU