

HOKUTORYU JU-JUTSU JUNIOREIDEN RUSKEAN VYÖN VAATIMUKSET (1. MON)

I natsa

ETIKETTI

- asiallinen käytös ja tapatuntemus

PERUSTEKNIIKAT

TSUKI WAZA (LYÖNNIT)

- kagitsuki (alakoukku)

GERI WAZA (POTKUT)

- kakatogeri (kantapääpotku)

NAGE WAZA (HEITOT/KAADOT)

- ouchigari (sisäpuolinen lakaisu)
- uchimata (sisäpuolinen reisiptyyhkäisy)

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

1. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMINEN

- sivulta: shuto + ouchigari (sisäpuolinen lakaisu) + potku (2.2.3)

2. SYLEILYOTTEESTA VAPAUTUMINEN

- edestä: hizageri + ouchigari + potku (2.4.1)

3. LYÖNTITORJUNTA

- jodan sotouke (sisäpuolinen torjunta) + uraken + uchimata (sisäpuolinen reisiptyyhkäisy) + udegarami (kiedottu käsilukko) (1.7.1)

II natsa

PERUSTEKNIIKAT

ASENTO JA LIIKKUMINEN

- mattokamppailun perusliikkumista (sankukajime -kolmiokuristus)

GERI WAZA (POTKUT)

- uramawashigeri (vastakiertopotku)

NAGE WAZA (HEITOT/KAADOT)

- ippon seoinage (olkaheitto)

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

5. KÄSIOTTEESTA VAPAUTUMINEN

- edestä: shuto + ipponseoinage + lukko 11 (2.1.1)

6. KURISTUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN

- edestä: kagitsuki + ipponseoinage + lukko 11 (2.2.1)

Vyökokeeseen vaaditaan suoritettujen kahden natsan lisäksi 60 harjoitusmerkintää. Tempukortin tehtävistä 1-30 tulee olla suoritettuna 25 erilaista tehtävää.

PERUSTEKNIIKAT

ASENTO JA LIIKKUMINEN

- mattokamppailun perusliikkumista (open guard: kainaloista ja reisien alta nosto, kääntö: päättyy mountiin)

TSUKI WAZA (LYÖNNIT) JA GERI WAZA (POTKUT)

- aiempien lyöntien ja potkujen yhdistäminen varjo-ottelussa

NAGE WAZA (HEITOT/KAADOT)

- tomoenage (kaariheitto)
- kataguruma (olkapyörä)

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

7. KURISTUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN

- edestä: teisho (kämmentyviilyönti) + kataguruma + jujigatame muunnos (1.3.1)

8. LYÖNTITORJUNTA

- jodan uchiuke + shuto + tomoenage + kierähdys päälle (2.6.3)

Vyökokeeseen sisältyy kaikki 1. mon tekniikat.

I ja II Natsan tekniikoita kysytään vyökokeessa.

RANDORIT

1. JU-JUTSURANDORI

2. MATTOKAMPPAILU

3. LYÖNTI-POTKU –KEVYTKONTAKTIOTTELU