

## HOKUTORYU JUJUTSU JUNIOREIDEN VIHREÄN VYÖN VAATIMUKSET (3. MON)

### I natsa

#### ETIKETTI

- asiallinen käytös ja tapatuntemus

### PERUSTEKNIIKAT

#### ASENTO JA LIIKKUMINEN

- edelliset
- pitkä taisabaki (aikuisten pampputorjunta)

#### TSUKI WAZA (LYÖNNIT)

- empi (kynnärpäälyönti)
- shuto (kämmensyrjälyönti)

#### UKE WAZA (TORJUNNAT)

- jodan sotouke (sisäpuolinen ylätorjunta)
- jodanuke (ylätorjunta)

#### GERI WAZA (POTKUT)

- yokogeri fumikomi sivulle

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

#### 1. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET (kuten aikuisten pampputorjunta)

- ristikädestä vasen tarttuu vasempaan, morote jodanuke –torjunta (5.9.1 sovellettu)
- ristikädestä oikea tarttuu oikeaan, morote jodanuke –torjunta (5.9.2 sovellettu)

#### 2. HIUSOTTEISTA VAPAUTUMINEN

- edestä: irrotus ja ikkyu + lukko 2 (4.3)

#### 3. SYLEILYOTTEISTA VAPAUTUMISET

- takaa: ikkyu + lukko 5 (4.4.1)
- edestä (5.6.1)

#### 4. KÄSI OLKAPÄÄLLÄ (aikuisten pamppu ylhäältä)

- jodanuke + ikkyu + lukko 2 (4.9.1 sovellettu)

#### 5. RINNUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN

- edestä oikealla kädellä kiinni ja lyönti vasemmalla: jodan uchiuke, shuto ja ikkyu + lukko 2 (4.5)

#### 6. VAPAUTUMINEN KURISTUKSESTA MAASTA

- päältä (3.6.1)
- sivulta (3.6.3)

## **II natsa**

### **PERUSTEKNIIKAT**

#### ASENTO JA LIIKKUMINEN

- mattokamppailun perusliikkumista (mountista katkaravulla guardiin; vastatekniikkana juji-gatame)

#### KANSETSU WAZA (NIVELTEKNIIKAT)

- kotegaeshi (rannekaato)

#### GERI WAZA (POTKUT)

- sokutogeri shudan (sivupotku)

#### NAGE WAZA (HEITOT/KAADOT)

- taiotoshi (ruumiinpudotus)

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

#### 7. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä ristikkäisote (oikea oikeaan): kotegaeshi + lukko 1 (4.1.2)
- takaa: kotegaeshi + lukko 4 (4.1.3)

#### 8. TÖNÄISY VARTALOON (kuten aikuisten veitsitorjunta)

- edestä: chudan sotouke + kotegaeshi + lukko 4 (4.10.1 sovellettu)

#### 9. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- sivulta: taiotoshi + lukko 7 (3.3.2)
- kyynärvarsi: osoto-otoshi + lukko 1 (4.2.3)

#### 10. PUOLUSTAUTUMINEN MAASTA

- jalkojen välistä + lyönti oikealla kädellä (4.6.3)

#### 11. LYÖNTITORJUNTA

- ylhäältä: kotegaeshi + lukko 1 (4.10.2 sovellettu)
- sivulta: jodan uchiuke + osoto-otoshi + lukko 1 (4.7)

**Vyökokeeseen vaaditaan suoritettujen kahden natsan lisäksi 50 harjoitusmerkintää. Tempukortin tehtävistä 11–25 tulee olla suoritettuna 10 erilaista tehtävää.**

## **PERUSTEKNIIKAT**

### ASENTO JA LIIKKUMINEN

- mattokamppailun perusliikkumista (saksipyyhkäisy guardissa)

### UKEMI WAZA (KAATUMISTEKNIIKAT)

- edelliset
- ukemi käsilläseisonnasta

### KANSETSU WAZA (NIVELTEKNIIKAT)

- nikkyu

### NAGE WAZA (HEITOT/KAADOT)

- ogoshi (lonkkaheitto)

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

### 11. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- takaa: ogoshi + lukko 2 (3.3.3)

### 12. SYLEILYOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä: ogoshi + lukko 2 (3.5.1)

### 13. RINNUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN

- edestä kaksin käsin: nikkyu, ikkyu + lukko 2

**Vyökokeeseen sisältyy kaikki 3. mon tekniikat.**

**I ja II Natsan tekniikoita kysytään vyökokeessa.**

## **RANDORIT**

1. JU-JUTSURANDORI

2. MATTOKAMPPAILU

3. LYÖNTI-POTKU –KEVYTKONTAKTIOTTELU