

HOKUTORYU JU-JUTSU

KELTAINEN VYÖ, 5. KYU



Vyökokeeseen ohjaajan hyväksyntä ja passi. Ei varsinaista aikarajoitusta, mutta oppiminen vaatii noin 2-3 kuukautta.

ETIKETTI

- Vyön sitominen ja puvun pakkaaminen
- Käyttäytyminen salissa
- Käyttäytyminen muiden harrastajien kanssa
- Kumarrukset pystyssä ja matossa
- Mokuso

PERUSTEKNIIKAT

1. ASENTO JA LIIKKUMINEN

- perusasento
- liikkuminen eteen ja taakse
- käännökset molemmille sivuille (perusasennosta)
- käännös taakse

2. KAAATUMISTEKNIIKAT

- eteen rullaava
- taakse pehmeä ja rullaava
- sivulle pehmeä

3. TORJUNNAT

- jodan uchiuke (ulkopuolinen ylätorjunta)
 - eteen kummaltakin puolelta (perusasennosta)
 - molemmille sivuille ja taakse (perusasennosta)
- morote jodanuke (kahden käden ylätorjunta)
 - kummaltakin puolelta
- gedan sotouke (sisäpuolinen alatorjunta)

4. LYÖNNIT

- käden laittaminen nyrkkiin
- oitsuki (etukäden lyönti) pienellä askeleella chudan-korkeudelle
- gyakutsuki (takakäden lyönti) chudan-korkeudelle
- molemmat lyönnit muodollisesta asennosta paikalta ja liikkeestä

5. POTKUT

- maegeri (etupotku) liikkeestä eteen ja taakse

JU-JUTSUTEKNIIKAT

1. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä ranteiden päältä
- edestä ranteiden alta
- takaa

2. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä
- edestä seinää vasten
- takaa

3. HIUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN

4. RINNUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- vapautuminen vasemmalle
- vapautuminen oikealle + lyöntitorjunta

5. KURISTUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN MAASTA

- ei lyöntiä
- ylös nousu

6. SYLEILYOTTEISTA VAPAUTUMISET

- edestä
- takaa

7. LYÖNTITORJUNNAT

- suora lyönti: ulkopuolinen ylätorjunta

8. POTKUTORJUNNAT

- oikean jalan etupotku: sisäpuolinen alatorjunta

9. PAMPPUTORJUNNAT

- kämmenpuolelta: kahden käden ylätorjunta
- rystypuolelta: kahden käden ylätorjunta