

# HOKUTORYU JU-JUTSU

## KELTAINEN VYÖ, 5. KYU



Oppiminen vaatii yleensä noin 2–3 kuukautta eli noin 20–25 harjoituskertaa. Vyökokeeseen vaaditaan ohjaajan hyväksyntä ja ju-jutsupassi.

### ETIKETTI

- Käyttäytyminen salissa
  - Dojolle saapuminen
  - Tatamille tulo
  - Saapuminen harjoitukseen myöhässä
  - Kumarrukset pystyssä ja matossa (*ritsu-rei*)
- Käyttäytyminen muiden harrastajien kanssa
- Vyön sitominen ja puvun pakkaaminen
- Mietiskely (*mokuso*)
- Ju-jutsun perussanasto
- Peruskurssiopas

### PERUSTEKNIIKAT

#### 1. ASENTO JA LIIKKUMINEN (*KAMAE*)

- Puolustusasento, vasen ja oikea puoli (*hidari/migi hamni kamae*)
- Liikkuminen eteen ja taakse
- Käännökset molemmille sivuille perusasennosta
- Kääntyminen taakse perusasennosta
- 180 asteen käännös eteenpäin perusasennosta (*tenkan taisa-baki*)

#### 2. KAATUMISTEKNIIKAT (*UKEMI-WAZA*)

- Eteenpäin rullaava (*mae-ukemi*)
- Taakse rullaava (*ushiro-ukemi*)
- Pehmeä taakse (*ushiro-ukemi*)
- Pehmeä sivulle (*yoko-ukemi*)

#### 3. TORJUNNAT (*UKE-WAZA*)

- Ulkopuolinen torjunta pään korkeudelle (*jodan uchi-uke*)
  - Eteen molemmille puolille perusasennosta
  - Taakse molemmille puolille perusasennosta
- Kahden käden torjunta pään korkeudelle (*morote jodan-uke*)
  - Molemmille puolille perusasennosta
- Ulkopuolinen alatorjunta (*gedan soto-uke*)
  - Molemmille puolille perusasennosta

#### 4. LYÖNNIT (*TSUKI-WAZA*)

- Käden laittaminen nyrkkiin
- Lyönti vartalon korkeudelle jalat rinnakkain (*tsuki chudan*)
- Etukäden lyönti paikaltaan (*oi-tsuki*)
- Etukäden lyönti pienellä askeleella (*oi-tsuki*)
- Takakäden lyönti paikaltaan (*gyaku-tsuki*)
- Takakäden lyönti liikkeestä (*gyaku-tsuki*)

#### 5. POTKUT (*GERI-WAZA*)

- Etupotku paikaltaan, molemmin jaloin (*mae-geri*)
- Etupotku liikkeestä eteen ja taakse, molemmin jaloin (*mae-geri*)

#### 6. TEKNIIKAT MAASSA (*NE-WAZA*)

- Suljettu guard (*dō-osaie*)
- Niskasidonta / kaulaliinasidonta (*hon-kesa-gatame*)
- Sivusidonta (*yoko-shiho-gatame*)
- Päältäsidonta (*tate-shiho-gatame*)

### JU-JUTSUTEKNIIKAT

#### 1. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMISET

- Edestä ranteiden päältä
- Edestä ranteiden alta
- Takaa

#### 2. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- Edestä
- Edestä seinää vasten
- Takaa

#### 3. HIUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- Edestä

#### 4. RINNUSOTTEISTA VAPAUTUMISET

- Vapautuminen vasemmalle
- Vapautuminen oikealle lyönnistä + lyönnin torjunta

#### 5. SYLEILYOTTEISTA VAPAUTUMISET

- Edestä
- Takaa

#### 6. LYÖNTITORJUNNAT

- Ulkopuolinen torjunta pään korkeudelle suorasta lyönnistä; hyökkäys taka- ja etukädellä

#### 7. POTKUTORJUNNAT

- Sisäpuolinen alatorjunta

#### 8. PAMPPUTORJUNNAT

- Lyönti askeleella kämmenpuolelta
- Lyönti askeleella rystypuolelta

#### 9. TEKNIIKAT MAASSA

- Asentosarja: *dō-osaie*, *yoko-shiho-gatame*, *hon-kesa-gatame*, *yoko-shiho-gatame*, *tate-shiho-gatame*
- Kuristusotteesta vapautuminen maassa

