

HOKUTORYU JU-JUTSU



Peruskurssiopas
Oulu

Janne Kankaisen, Minna Vähämäen ja Auvo Niinikedon tekstien pohjalta
editoinut Jari Forstadius, alkuperäinen taitto: Sari Alaluusua

Oulu 2004, tarkistettu ja tiedot päivitetty 2007, 2009 ja 2010

SISÄLLYS

1. Ju-jutsu taistelukentiltä nykypäivään	4
2. Hokutoryu Ju-jutsu Oulu	6
3. Jäseneksi peruskurssin kautta	7
4. Vyöjärjestelmä	8
5. Etiketti	9
6. Ottelusäännöt	11
Ju-jutsu sanastoa	12
Lähteet	15



1. Ju-jutsu taistelukentiltä nykypäivään

Ju-jutsu on itämainen itsepuolustus- ja taistelutaito satojen vuosien takaa. Se on saanut vaikutteita niin Koreasta, Kiinasta kuin Japanistakin. Lajin alkuperä on edelleen historian hämärässä, mutta sen edeltäjänä Japanissa tiedetään toimineen pyhäkkösumo ja samuraismo. Rituaalisen sumon (=lyödä toisiansa) jäljet juontavat aina vuoteen 200 eKr., mutta shintotemppeleiden normaaleihin palvontamenoihin se kuului 700-luvulta lähtien. Tarkoituksena oli ratkaista kuka osanottajista nauttisi jumalten suosiota. 1000-luvulla sen rinnalle kehittyi käytännön läheisempi soturiluokan Samuraismo. Harjoiteltuja tekniikoita käytettiin taistelutilanteissa, joista kehittyi myöhemmin samuraiden taistelutaito Ju-jutsu.

Ju-jutsun käyttötarkoituksena oli vastustajan eliminointi taistelukentällä mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti. *Ju* tarkoittaa pehmeää ja *jutsu* tekniikkaa. Tekniikoiden teho perustuu tekijän nopeuteen, määrätietoisuuteen, yllätyksellisyyteen ja oikeaan ajoitukseen, millä saavutetaan haluttu tavoite. Ju-jutsu kuului laajempaan bu-jutsulajien kirjoon. *Bu* tarkoittaa soturiluokkaa ja bu-jutsu näin ollen taistelutaitoa, jota harjoittivat japanilaiset ammattisotilaat, bushi. Kun bu-jutsuun lisätään eettinen perusta, etiketti, tekniikasta *jutsu* tulee tie *do*. Budo tarkoittaakin soturiluokan elämäntapaa, jonka olennainen osa oli bu-jutsun harrastaminen.

Ju-jutsun ”kultainen kausi” ajoittuu Japanin Edo- eli Tokugawa-kauteen 1603-1867. Tokugawa-kausi päätti Japanin suurten sisällissotien aikakauden. Sodat olivat riehuneet aina 1150-luvulta lähtien 1600-luvulle saakka. Japanin yhdistyessä samuraiden asema yhteiskunnan eliittinä vain vahvistui, sillä tällöin poistettiin talonpojilta oikeus kantaa miekkaa, mikä erotti sotilasluokan lopullisesti muista ryhmistä. Rauhankausi oli jotain uutta noin 500 vuotta jatkuneen sisällissotakauden jälkeen. Shoguniksi nousi Tokugawa Ieasu, jonka luoma järjestelmä kykeni ylläpitämään myös uppiniskaiset daimiot kurissa. 1600-luvulla alkanut rauhankausi kesti aina länsimaalaisten saapumiseen eli 1850-luvulle saakka.

Sotien loputtua ja ampuma-aseiden murrettua taistelutaitojen ylivallan eri ju-jutsu koulukunnat tulivat tarpeettomiksi. Näin ne avasivat ovensa myös ulkopuolisille oppilaille saadakseen tuloja henkensä pitimiksi. Alun perin samurait taistelivat mieluummin miekan tai jonkin muun aseensa kanssa kuin tyhjin käsin. Aseettomaan taisteluun käytiin vasta sitten, kun muuta mahdollisuutta ei enää ollut olemassa.

Lisäksi Dojo:lla harjoitettiin mm. niin seipään (naginata) kuin jousen käyttöä. Ju-jutsun opettajat keräsivät aikojen kuluessa tietoja erilaisista bu-jutsuun kuuluvista aseenkäsittelytaidoista, joita olivat miekkailu (ken-jutsu), keppitaistelu (Jo-jutsu), keihästaistelu (Vari-jutsu) sekä veitsitaistelu (Tanto-jutsu). Näistä järjestelmistä he valitsivat tarkoituksinsa parhaiten soveltuvat osat ja niiden käyttöä yhdistelemällä ovat Ju-jutsun taitajat muodostaneet satoja koulukuntia ja tyyliuuntia. Eräs Japanin historian kuuluisimmista miekkamiehistä oli Miyamoto Musashi, joka harjoitteli mm. ikivanhaa Kakushi-jutsua. Ju-jutsu harjoittelu on aina ollut käytännön ruumiillista harjoittelua, olipa kyse sitten asetekniikoista tai aseettomasta taistelusta. Tekniikoiden toimivuus testattiin viimeistään sisällissotien taisteluissa vuosisatojen kuluessa. Jos tekniikka ei toiminut tai sen soveltamisessa oli puutteita tiesi se yleensä soveltajalleen varmaa kuolemaa, joten realismi ja toimivuus ovat olleet aina elinehto Ju-jutsu tekniikoille.

Ju-jutsun pohjalta on kehitetty useita ns. budo-lajeja, joita ovat mm. Jigoro Kanon 1800-luvun lopulla kehittämä **Judo** sekä Morihei Yeshiban

1900-luvun alussa kehittämä **Aikido**. Euroopan maista Ju-jutsu tuli ensimmäisenä Englantiin. Englannissa harrastettu Juko-ryu oli myöskin Suomen ensimmäinen Ju-jutsun tyyli. Juko-ryu on erittäin suoraviivainen ja kova tyyli, jolle ovat tyypillisiä ennen varsinaista tekniikkaa suoritettavat voimakkaat, murskaavat lyönnit tai potkut

Suomeen ju-jutsu tuli Auvo Niinikedon toimesta 1978 hänen perustaessaan Helsinkiin ensimmäisen suomalaisen Ju-jutsu-seuran, Helsingin Ju-jutsu Klubin. 1980-luvun lopulla Auvo Niiniketo sai oikeuden omaan Hokutoryu Ju-jutsun tyyliin, joka tarkoittaa "Pohjoisen pallon -puoliskon tähtikuviota". Hokutoryu Ju-jutsu kuuluu maailmanlaajuiseen World Kobudo Federation:iin. Tällä hetkellä tyyli on erittäin arvostettu maailmalla. Auvo Niiniketo on myös IBA:N (International Bodyguard Association) valtuuttama turvamieskouluttaja. Hän kouluttaa turvamiehiä niin Suomessa kuin Euroopassakin.



Soke Auvo Niiniketo, 9.dan

Tämän päivän Hokutoryu ju-jutsu noudattaa vanhoja perinteitä, kuten kuria ja etikettiä, sekä seuraa samalla nykypäivän kehitystä kyetäkseen vastaamaan oman aikansa haasteisiin. Vanhoja tekniikoita sovelletaan uusiin tilanteisiin, jotta ne vastaisivat realistisesti nykyhetken olosuhteita. Loppujen lopuksi Hokutoryu ju-jutsu on perustekniikoiden vaistonvaraista soveltamista muuttuviin tilanteisiin.

Tällä hetkellä Suomessa on viitisenkymmentä Hokutoryu ju-jutsu-seuraa ja niissä yhteensä noin 8000 aktiivijäsentä. Kaiken kaikkiaan mustia vöitä Niiniketo on myöntänyt lukuisia. Niinikedon mukaan ju-jutsua koulutetaan Suomessa kolmen eri päämäärän mukaan, joita ovat:

- 1. Siviiliju-jutsu:** kamppailutaidot, itsepuolustus
- 2. Viranomaisju-jutsu:** joka on tarkoitettu poliiseille ja vartijoille
- 3. Junioriju-jutsu:** alle 15 vuotiaalle leikinomaista lajiin tutustumista ilman vaarallisia tekniikoita.

Niinikedon mukaan suomalaisessa Hokutoryu Ju-jutsussa harjoitellaan itsepuolustusta ja kamppailutaitoja itämaisia perinteitä noudattaen, kuitenkin samalla nykyaikaisia urheilumenetelmiä hyväksi käyttäen. Hokutoryu Ju-jutsu on laadukasta liikuntaa jossa on jokaiselle jotakin.

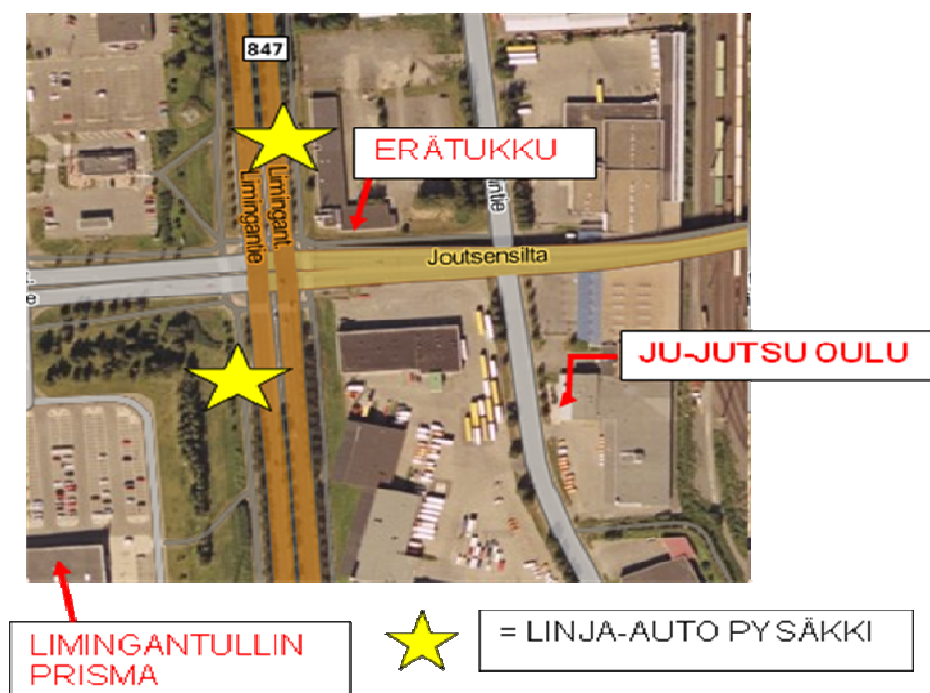


Kaikkien Hokutoryu Ju-jutsun harrastajien tulisi käyttää tätä merkkiä puvun rinnoissa vasemmalla puolella

2. HOKUTORYU JU-JUTSU OULU

Hokutoryu Ju-jutsu saapui Ouluun vuonna 1990. Aluksi laji oli karateseuran rinnakkaislaji ja sitä harjoitettiin useissa tiloissa eri puolilla Oulua. Vuonna 1993 Oulun Budoseurat perustivat yhteisen **Budocenterin**, Heinäpään palloiluhallin tiloihin (nykyisin Liikuntakeskus Hukka). Harrastajamäärän rajun kasvun kävi itsenäisen seuran perustaminen välttämättömäksi vuoden 1995 alussa.

Seuran virallien nimi on **JU-JUTSU OULU RY**. Seura toimii nykyisin omissa tiloissa osoitteessa **Alasintie 3-7, 90400 Oulu** (Limingantulli)



Peruskursseja järjestetään kahdesti vuodessa syksyllä ja keväällä. Kurssit ovat olleet vuosien saatossa erittäin suosittuja. Tämän lisäksi seura järjestää tilauksesta erikoiskursseja mm. poliiseille, vartijoille sekä muille erityisryhmille.



Seuran pääohjaajana toimii **Sensei Jorma Tenhunen 4. dan** (kuva. vasemmalla)

Muina ohjaajina toimivat seuran mustat ja ruskeat vyöt. Hokutoryu Ju-jutsu:ssa järjestetään vuosittain neljä valtakunnallista leiriä, joiden kouluttajat edustavat kansainvälistä ja kansallista huippua. Tämän lisäksi seura järjestää erityyppisiä tapahtumia ympäri vuoden.

3. JÄSENEKSI PERUSKURSSIN KAUTTA

Hokutoryu Ju-jutsu-seuraan pääsee jäseneksi osallistumalla peruskurssille. Peruskurssi kestää noin kolme kuukautta ja harjoituksia pidetään kaksi-kolme kertaa viikossa puolitoista tuntia kerrallaan.

Peruskurssilla opetellaan kaatumistekniikoita eli ukemeita, sekä erilaisia irrottautumistekniikoita. Kurssilla on tarkoituksena rakentaa vankka pohja tulevaa Hokutoryu Ju-jutsu harjoittelua varten. Tärkeitä asioita kurssin ohjelmassa ovat käyttäytymissääntöjen ja oikean Hokutoryu - asenteen opettaminen.

HARJOITUSASU kurssin aikana riittää vahvaho T-paita ja verryttelyhousut. Kenkiä tai tossuja ei salilla käytetä. Kurssin aikana varsinainen Ju-jutsupuku (GI) ei ole välttämätön. Seuramme hankkii Ju-jutsu pukuja yhteistilauksena ympäri vuoden.

PERUSKURSSIMAKSUN voit maksaa pankkiin. Seuran tilinumero löytyy kotisivuilta ja harjoitussalilta. **Kurssimaksu sisältää liittymismaksun, kausimaksu (kevät tai syksy) sekä salimaksun. Kurssimaksun maksettuasi sinulla on siis oikeus osallistua harjoituksiin myös kurssin loputtua, aina kyseisen kauden loppuun asti.**

SALINKÄYTTÖMAKSU peritään peruskurssi- tai jäsenmaksun yhteydessä.

HARJOITUSKORTIN saat maksettuasi kurssimaksun. Hokutoryu Ju-jutsu harjoituksissa käytetään harjoituskorttia harjoitusaktiivisuuden seuraamiseen. Harjoituskorttiin merkitään myös jäsenmaksut. Harjoituskortti on henkilökohtainen. Kortin väri määräytyy vyöasteen värin mukaan, sinun korttisi on siis väriltään valkoinen. Harjoituskortit kerätään yhteen pinoon harjoitusalueen reunalle ja harjoitusten aikana ohjaaja paitsi tarkistaa maksun myös antaa korttiisi harjoitusmerkinnän. Harjoituskorttiin merkintöjä voivat antaa vain seuran ohjaajat. **Vyökoetta ennen tarkistetaan, että harjoituskortissa on tarvittava määrä harjoitusmerkintöjä ja että seuran jäsenmaksu on maksettu.**

KELTAISEN VYÖN KOE pidetään peruskurssin päätteeksi. Vyökokeessa testataan kurssilla opitut asiat. Keltaisen vyön saatuasi sinulla on lupa harjoitella Hokutoryu Ju-jutsua ja sinut hyväksytään seuramme aktiivijäseneksi.

JU-JUTSUPASSI on Hokutoryu Ju-jutsun harrastajien "henkilöllisyystodistus". Passiin merkitään osallistumiset leireille, vyökokeisiin jne. Passit hankitaan peruskurssin loppupuoella ennen keltaisen vyön koetta.



4. Vyöjärjestelmä

Hokutoryu ju-jutsussa on käytössä muiden budolajien tavoin vyöjärjestelmä. Vyöjärjestelmä on kehitetty paitsi eräänlaiseksi motiiviksi harjoittelulle myös turvallisuuden takia. Kaikkia tekniikoita ei siis opeteta heti peruskurssilla, vaan ensin pyritään varmistumaan harrastajan **henkisestä** ja **fyysisestä** kypsyydestä.

Vyöt suoritetaan vyökokeilla. Hokutoryu Ju-jutsussa on käytössä seuraavat vyöt (alemmasta ylempään): **valkoinen, keltainen, oranssi, vihreä, sininen, ruskea, musta**. Niinkutsuttuja ylempiä vöitä ovat vyöt vihreästä mustaan. Mustassa vyössä on vielä eri asteita eli daneja. Hokutoryu ju-jutsussa ylin vyö on tällä hetkellä **9.dan Soke Auvo Niinikedolla**.

Minimivaatimukset eri vöiden suorittamiselle selviävät ao. kaaviosta.



= vyökoe

Valkoinen vyö (6.kyu) peruskurssi (3 kk 20 harjoitusmerkintää)



Keltainen vyö (5.kyu) 4 kk sekä min. 40 harjoitusmerkintää



Oranssi vyö (4.kyu) 6 kk sekä min. 110 harjoitusmerkintää, 3 leirimerkintää



Vihreä vyö (3.kyu) 12 kk sekä min. 110 harjoitusmerkintää, 5 leirimerkintää



Sininen vyö (2.kyu) 12 kk sekä min. 110 harjoitusmerkintää, 7 leirimerkintää



Ruskea vyö (1.kyu) 30 kk sekä kutsu vyökokeeseen, 11 leirimerkintää



Musta vyö 1.dan -> 10.dan



5. ETIKETTI

Oppilaan on saavuttava paikalle ennen harjoituksen alkua. Oman harjoitusvuoronsa alkua odottaessaan oppilaan on kuitenkin annettava edelliselle ryhmälle täydellinen harjoittelurauha.

Liikuttaessa tatamin ulkopuolella on käytettävä varvastossuja, sukkia tms. Harjoituskortti jätetään sille varattuun paikkaan ohjaajan merkintää varten.

Oppilaan on pidettävä harjoitusasunsa siistinä ja ehjänä, sekä poistettava ennen harjoitusten alkua **kaikki sormukset, kaulaketjut, korva- ja nenäkorut, kellot jne.** Kynsien pitää olla lyhyet. Mahdolliset pitkät hiukset pidetään sidottuna. Tahraavien meikkien käyttö on kielletty.



Oppilasvyöasteet käyttävät valkoista Ju-jutsupukua sekä vyöasteensa mukaista värillistä vyötä. Mustat vyöt voivat käyttää puvun kanssa mustia housuja. Mustien vöiden dan asteet on merkitty vyöhön. Ju-jutsupuvussa käytetään vasemmassa rintamuksessa Hokutoryu Ju-jutsu -merkkiä ja vasemmassa hihassa on suotavaa käyttää seuramerkkiä (kuva vasemmalla). Kansallislippua käytetään ulkomaisilla leireillä. Muiden merkkien

kiinnittäminen pukuun ei ole sallittua.

Harjoittelupuvun kohentaminen ja vyön sitominen tehdään selin ohjaajaan.

Ylempien vöiden (vihreistä ylöspäin) on pidettävä mukanaan harjoittelussa tarvittavia nyrkkeilyhansikkaita, lasikuitu- tai rottinkipamppua ja puista veistä.

Salille ja tatamille saavuttaessa ja sieltä poistuttaessa on aina kumarrettava ja siten osoitettava kunnioitustaan harjoitustovereita, ohjaajia ja itse salia kohtaan.

Mikäli oppilaalla on joku harjoittelua rajoittava vamma tai pakollinen syy poistua harjoituksista ennen määräaikaa, on niistä kerrottava ohjaajalle ennen harjoituksen alkua.

Ennen harjoituksen alkua suoritetaan ohjaajan johdolla kumarrus, tällä osoitetaan kunnioitusta jujutsua, harjoitustovereita ja ohjaajaa kohtaan. Mikäli ohjaajana on paikkakunnan vanhin musta vyö, 3. Dan tai sitä ylempi musta vyö, reunimmainen oppilas komentaa ensimmäisen kumarruksen ohjaajalle: 'sensei ni rei'. Kumarrus osoittaa kunnioitusta vanhempaa ohjaajaa kohtaan.

Hokutoryun pääohjaan saapuessa saliin ohjaaja tai ylin vyöarvo keskeyttää harjoituksen, ja ohjaajan 'sensei ni rei'-komennolla ryhmä suorittaa

pystykumarruksen.

Mikäli oppilas myöhästyy, on hänen tulokumarruksen jälkeen odotettava polvillaan tatamin reunalla ohjaajalta lupaa liittyä harjoituksiin. Luvan saatuaan oppilas suorittaa kumarruksen polviasennossa.

Pariharjoittelun alussa ja lopussa harjoittelijat kumartavat pystyasennossa toisilleen. Kun ohjaaja on neuvonut yksittäistä oppilasta, tämä kumartaa ohjaajalle. Kun ohjaaja on neuvonut paria, molemmat kumartavat, ja kun ohjaaja on opettanut koko ryhmää, ryhmä kumartaa. Kumarrus osoittaa kiitollisuutta, nöyryyttä ja kunnioitusta.

Oppilaiden on suhtauduttava harjoitteluun vakavasti ja keskittyneesti. Turha puhumista, nauramista ja äänekästä käyttäytymistä on vältettävä. Tatamilla syöminen, juominen, seiniin nojailu ja turha makoilu on kiellettyä.

Oppilaiden on noudatettava ohjaajan ohjeita nopeasti ja täsmällisesti. Vastaan sanominen, aliarviointi, ilmeily, halveksunta ja pilkanteko eivät ole Ju-jutsu hengen mukaista.

Mikäli oppilaalla on asiaa tai kysyttävää ohjaajalta, suorittaa oppilas pystykumarruksen ohjaajalle ja puhuttelee häntä '**senseiksi**' tai '**sempaiksi**' tämän vyöarvon mukaan.

Mikäli ohjaaja kutsuu oppilasta nimeltä, tämä vastaa '**sensei**' tai '**sempai**' ohjaajan vyöarvon mukaan.

Ylempivöisen harjoittellessa alemman vyön tai juniorivöisen kanssa hänen on noudatettava riittävää varovaisuutta ja harkintakykyä. Hänen on kaikin tavoin autettava ja suhtauduttava alempivöiseen asiallisesti ja vaille ylimielisyyttä. On tärkeä ymmärtää, että alempivöiset ovat saman Hokutoryu -perheen nuorempia jäseniä.

Mikäli oppilas loukkaantuu harjoituksen aikana, on siitä ilmoitettava ohjaajalle. Tatamilta poistuminen ilman lupaa ei ole sallittua.

Jos oppilaan on poistuttava ennen harjoitusten loppua, tulee hänen pyytää siihen lupa ohjaajalta ja suorittaa sitten yksin loppukumarrukset.

Mikäli oppilas ei pysty vamman tai muun syyn vuoksi syyn vuoksi osallistumaan harjoituksiin, mutta haluaa seurata harjoittelua tatamin ulkopuolelta, on siihen pyydettävä lupa ohjaajalta. On kuitenkin muistettava, että ylimääräiset katsojat häiritsevät muiden harjoittelurauhaa.

Vyökokeisiin osallistumiseen on aina saatava ohjaajalta lupa. Lupa merkitään kirjallisesti oppilaan harjoittelukorttiin. Vyökokeissa on oltava mukana harjoittelukortti ja Ju-jutsu passi. Vyökokeissa oppilaan on tekniikoiden lisäksi osoitettava hyvää Ju-jutsu -henkeä ja tahtoa.

Mikäli ohjaaja ei ole paikalla, tulee korkeimman vyöarvon omaavan oppilaan aloittaa ja ohjata harjoitukset aikataulun mukaisesti. Mikäli ohjaaja myöhästyy, korkein vyö keskeyttää harjoittelun ohjaajan saapuessa, ja komentaa muille oppilaille 'rei' ja luovuttaa ryhmän ohjaajalle.

6. Ottelusäännöt



Hokutoryu-ottelu kuuluu osana vihreän vyön ja sitä ylempiin vyösuoritusvaatimuksiin. Ottelussa on sallittu täysi kontakti, lukuun ottamatta tekniikoita, jotka kielletään toisaalla näissä säännöissä (kilpailut). Hokutoryu -ottelussa voidaan siis myös kilpailla.

Kilpailtaessa sovelletaan seuraavia sääntöjä. Vyökoetilaaisuudessa säännöt ovat tapauskohtaisia, eikä näin ollen ole yksi yhteen seuraavan kanssa. (On myös olemassa muita kilpailusääntöjä, joiden mukaan voidaan kilpailla.)

Ottelu-aika on yksi kolmen minuutin pituinen erä. Mestaruus-kilpailujen loppuotteluissa ottelu-aika on jaettu kahteen kahden minuutin pituiseen erään, joiden välillä on minuutin pituinen tauko. Ottelualue on 7x7 metriä leveä lisättynä metrin levyisellä turva-alueella. Ottelualueen tulee olla katettu tatamilla. Ottelussa on kolme tuomaria, yksi päätuomari ja kaksi arvostelutuomaria. Ottelijoilla on valkoinen Jujutsu puku, jonka tulee olla ehjä ja puhdas. Ottelijat saavat käyttää hammas- ja alasuojia.

Ottelun alussa kumarretaan ensin tuomareille ja sitten vastustajalle. Ottelun päätteeksi kumarretaan ensin vastustajalle ja sitten tuomareille. Ottelu alkaa komennolla **hajime**. Tuomari keskeyttää tai päättää ottelun komennolla **yame**.

Ottelussa saa pisteitä seuraavasti:

lyönti	1 piste
potku vartaloon	2 pistettä
potku päähän	3 pistettä
täydellinen heitto	3 pistettä
ei-täydellinen heitto tai alasvienti	2 pistettä

Kamppailutilanteessa tuomari voi antaa kaksi pistettä, sille ottelijalle, joka on aktiivisempi.

Ottelun voi voittaa ennen täyttä aikaa tyrmäyksellä, lukolla tai vastustajan taputtaessa 'ma-itta'.

Jos ottelun lopussa kummallakin ottelijalla on tasamäärä pisteitä, voittaa se ottelija, joka osoitti parempaa tekniikkaa ja otteluhenkä. Hokutoryu -ottelu ei voi päättyä tasan.

Kilpailtaessa kiellettyjä tekniikoita ovat:

lyönnit päähän

epäurheilijamainen käytös

lyönnit ja potkut vastustajan niskaan, selkään tai sukuelimiin

potkut vastustajan päähän kiinni pidettäessä

heitot tai heiton yritykset lukko- tai kuristustekniikan yhteydessä

lukot niskaan ja selkärangan alueelle liikkeessä

vastustajan vahingoittaminen kielletyllä tekniikalla

vastustajan pakeneminen, pelon näyttäminen tai loukkaantuneen esittäminen

Kaikki kielletyt tekniikat kilpailussa voivat johtaa jopa hylkäämiseen ilman varoitusta.

Komennot:

chui - varoitus

hajime - aloittakaa

hansoku-make - hylkäys

yame- seis



Ju-jutsusanastoa

ASHI-GURUMA jalkapyörä

ATEMI jatkotekniikan mahdollistava isku

BUDO soturin tie, = bu-jutsu + etiikka

BU-JUTSU japanilaiset taistelutaidot

CHUDAN keskus (rintakehän korkeus)

CHUDAN-SOTO-UKE sisäpuolinen torjunta, "cross-block"

DASHI asento

DAN askel, aste, mestari, mustavyö

DO tie

DOJO harjoitussali

EMPI kyynärpää

GATAME hallintatekniikka

GEDAN ala (lantion korkeus)

GERI potku

GYAKU-TSUKI takakäden lyönti

HADAKA-JIME kuristus paljain käsin
HAITO käden sisäsivu
HAJIME aloittakaa
HANE-GOSHI jousilonkkaheitto
HARAI-GOSHI pyyhkäisevä lonkkaheitto
HON-GESA-GATAME kaulaliinasidonta
HIDARI vasen
HIZA polvi
HIZA-GERI polvipotku
HIZA-GURUMA polvipyörä
IKKYU ensimmäinen tekniikka
IPPON-SEOI-NAGE yhdenkäden olkaheitto
JIME kuristus
JODAN ylä (pään korkeus)
JODAN-UKE ylätorjunta
JODAN-UCHI-UKE ulkopuolinen torjunta, "s-block"
JU pehmeä
JUJI-GATAME ristilukko
JUTSU tekniikka
JU-JUTSU pehmeä tekniikka
JU-JUTSUGI ju-jutsupuku
KAGI-TSUKI alakoukku
KAKATO-GERI kantapääpotku, kirvespotku
KATA-GATAME olkasidonta
KATA-GURUMA olkapyörä
KATA-JUJI-JIME puoliristikuristus
KI yleismaailmallinen voima
KIAI huuto (lisäämään suorituksen tehoa)
KIRITSU nouskaa
KO pieni
KOSHI-GURUMA lonkkapyörä
KO-SOTO-GARI pienempi ulkopuolinen lakaisu
KOTE-GAESHI rannekaato
KO-UCHI-GARI pienempi sisäpuolinen lakaisu
KUBI-NAGE niskaheitto
KYU oppilasaste
MAITTA antautuminen
MAE-GERI etupotku
MAKI-KOMI kiertoheitto
MAWASHI-GERI kiertopotku

MAWASHI-TSUKI sivukoukku
MIGI oikea
MOKUSO mietiskely
MOROTE molemmin käsin
MOROTE-SEOI-NAGE kahdenkäden olkaheitto
NIKKYU toinen tekniikka
O suuri
O-GOSHI (suuri) lonkkaheitto
OI-TSUKI etukäden lyönti
O-SOTO-GARI ulkopuolinen lakaisu
O-SOTO-OTOSHI ulkopuolinen polkaisuheitto
O-UCHI-GARI sisäpuolinen lakaisu
RANDORI vapaa harjoittelu
REI kumarrus
RYU tyyli, koulu
SANKYU kolmas tekniikka
SASAE-TSURIKOMI-ACHI jalan pysäytys-veto-nosto
SEIKEN nyrkin kaksi ensimmäistä niveltä
SEIZA polvistukaa, polvi-istunta
SEMPAI vanhempi harrastaja, ohjaaja (ei mustavyö)
SENSEI opettaja, mestari (musta vyö)
SHIHAN korkea-arvoinen päävetäjä
SHIHO-NAGE neljäntuulen heitto
SHUTO kämmensyrjä
SOKUTO-GERI sivupotku, jalan ulkosyrjä potku
SOTO ulkopuolinen
SOTO-UKE sisäpuolinen torjunta*
SURIKOMI askeleella tehtävä (potku)
TAI vartalo
TAI-OTOSHI ruumiinpudotusheitto
TAISABAKI vartalon väistöliike
TATAMI 188x94cm patja, matto
TEISHO kämmentyviilyönti
TETSUI nyrkin kämmenselkä
TOMOE-NAGE kaariheitto
TORI tekniikan suorittaja
TSUKI lyönti
UCHI sisäpuoli
UCHI-MATA sisäpuolinen reisipyyhkäisy
UCHI-UKE ulkopuolinen torjunta*

UDE-GARAMI kiedottu käsilukko
UKE tekniikan vastaanottaja
UKEMI kaatumistekniikka
URAKEN nyrkin päällisosa, rystilyönti
URA-NAGE takaheitto
USHIRO takaa,taakse
YAME lopettakaa
YAWARA vanha nimi Ju-Jutsulle
YOKO sivu
ZAREI kumarrus istuma-asennossa



**huom. Soto tarkoittaa sanamukaisesti ulkopuolta, mutta kyseessä on suomeksi sisäpuolinen torjunta. Sama asia toistuu uchi-ukessa päinvastaisena.*

LÄHTEET

Hokytoryu Ju-jutsu <http://www.finjutsu.com>

Catharina BLOMBERG SAMURAI RELIGION 1. Some Aspects of Warrior Manners and Customs in Feudal Japan. Upsala, 1977.
SAMURAI RELIGION II. Upsala 1 977.

Robert CLARK MASTERS' JIU JITSU. London, 1988.

Louis FREDERIC Daily Life in JAPAN at the time of the Samurai, 1185-1603. London, 1972.

Olavi K. FÄLT. JAPANIN kulttuuri. Keuruu 1994.
Kai NIEMINEN,
Anna TUOVINEN,
Ilmari VESTERINEN

Olavi K. FÄLT Tekijän luentomuistiinpanot seuraavista luennoista:- Samurai - myytti vai
todellisuus (kevät 1992)
- Japanin kulttuurihistoria (kevät 1994)

Reinhard KAMMER ZEN and Confucius in the Art of Swordmanship. The Tengu-geijutsu-ron
of Chozan Shissai.

Auvo NIINIKETO Ju-jutsu itsepuolustuksen perusta. Helsinki, 1982.

Timo REENPÄÄ Japanin Miekat. Helsinki, 1993.

David SCOTT, THE FIGHTING ARTS. Choosing the way. London, 1985. Mick PAPPAS

Jorma TENHUNEN Ju-jutsu Oulun Sensein Jorma Tenhusen haastattelu Oulussa 17.01.1996.

Stephen TURNBULL The Lone Samurai and the Martial Arts. London, 1990
The SAMURAI, A Military History. London, 1977.