



# **JUJUTSU VYÖKOEVAATIMUKSET**

**OULUN KARATESEURA RY**

#### 5. KYU - KELTAINEN VYÖ

- mattoetiketti
- ukemit
- ukemikata
- torjuntakata
- liikkumiskata
- peruspotkut
- peruslyönnit
- lonkkaheitto, o-goshi
- rannekaato, kotegaeshi
- lyöntitorjuntasovelluksia 2 kpl

#### 4. KYU – ORANSSI VYÖ

- vapautumiset kuristuksista, edestä 3 kpl, takaa 3 kpl ja maassa 5 kpl
- o-goshi ja juji-gatame
- puolustautuminen maassa päähän suunnattua potkua vastaan 2 kpl
- kolmen lukon kata
- käsivarsilukko 2 kpl
- rannelukkoja 3 kpl
- rannekaato ja lukko
- jalkakaato alas laskeutuen
- vapautuminen hiusotteesta

#### 3. KYU – VIHREÄ VYÖ

- ippon-seio-nage
- tai-o-toshi
- jalkakaato käsillä
- ippon-seio-nage ja morote-seio-nage alaslaskeutuen
- back hammer lock
- jalkasakset taakse, kani-basami 2 kpl
- harai-goshi, pyyhkäisevä lonkkaheitto 2 kpl
- de-ashi-barai, sasae-tsurikomi-ashi
- o-uchi-gari
- polkaisuheitto
- vapautuminen syleilyotteesta, edestä 2 kpl ja takaa 2 kpl
- hiza-guruma
- puoliristikuristus, kata-juji-jime
- olkaheittoja 4 kpl
- kuristuskata
- hallinta tuplakäsilukolla
- riisipaaluheitto, tawara-gaeshi
- vapautuminen nelson-otteesta 3 kpl
- jalkasakset eteen
- ensiapu

## 2. KYU – SININEN VYÖ

- lonkkapyörä
- vapautuminen niskalenkistä 5 kpl
- vapautuminen narukuristuksista 4 kpl
- vastaote suoraan käsilukkoon 2 kpl
- vastaote kuljetusotteeseen 4 kpl
- vastaote puoliristikuristukseen 2 kpl
- erilaisia hallintaotteita maassa 20 kpl
- vapautuminen hon-kesa-gatame – sidonnasta 3 kpl
- tai-otoshi alaslaskeutuen eteen
- olkaheittoja, seio-nage ja morote-seio-nage 3 kpl
- pää-lonkka-polvi –heitto
- jalkasakset ja kuristus
- hane-goshi, jousilonkkaheitto
- sukui-nage, lapioimisheitot 2 kpl
- ulkopuolinen torjunta ja kiertopotku solar plexukseen
- nukutusote niskalenkistä
- hermopisteitä
- ulkopuolinen torjunta empi ja uraken
- veitsihyökkäys ja torjuntaja
- rannelukot

## 1. KYU – RUSKEA VYÖ

- kiertoheitot, soto-makikomi ja uchi-makikomi
- jalkapyyhkäisy eteen 3 kpl ja taakse 3 kpl
- pyörivä nilkkaheitto
- kulmaheitto, sumi-gaeshi
- laaksoonpudotusheitto
- ristiniikkaheitto
- jalkapyörä, ashi-guruma
- o-soto-guruma, suuri ulkopuolinen pyörä
- toiminta useampaa vastustajaa vastaan
- tomoe-nage, vatsaheitot 3 kpl
- kaadot takaa 5 kpl
- olkapään sijoiltaanvetoja
- kata-guruma, olkapyörä
- tai-otoshi alaslaskeutuen taakse
- olkapään murskaus eteen ja taakse
- vapautuminen molempien käsien ranneotteesta takaa
- potkut maassa
- potkut
- etupotku + sivupotku
- kiilatorjunnat
- kolme torjuntaa samalla kädellä
- alasvienti käsilukolla
- lyöntitorjunta kaulaan ja potku solar plexukseen ( kaksi vastustajaa )
- yhden käden heitot 5 kpl