



---

SELBSTVERTEIDIGUNG • FITNESS • WETTKAMPF  
DEUTSCHER JU - JUTSU VERBAND E.V.

---

# Ju-jutsu 2000 järjestelmän vyökoevaatimukset



# 1 Etiketti

## 1.1 Käyttäytyminen dojolla

1.1.1 Kumarrukset pystyssä ja polvi-istunnassa

1.1.2 Pukeutuminen

Harjoituksissa käytetään alkeiskurssin jälkeen asuna ju-jutsu pukua tai judogia. Harjoittelijan on pidettävä huolta siitä, että asu on puhdas ja ehjä.

1.1.3 Hygienia

1.1.4 Lojalisuus lajia ja seuraa kohtaan

# 2 Liikkuminen (Sabaki)

## 2.1 Liikkuminen pystyssä

2.1.1 Asennot (dachi)

2.1.1.1 Varoasento: oikea ja vasen

2.1.1.2 Otteluasento: hyökkäävä ja puolustava, oikea ja vasen

2.1.2 Liikkuminen paikallaan

2.1.2.1 Väistäminen

2.1.2.2 Vartalonkierto

2.1.2.3 Puolenvaihto paikallaan

2.1.2.4 Ristiaskel

2.1.3 Suora liikkuminen

2.1.3.1 Liukuminen eteenpäin

2.1.3.2 Liukuminen taaksepäin

2.1.3.3 Liukuminen sivulle

2.1.3.4 Lähestymisaskel eteen, taakse, sivulle

2.1.3.5 Väistöaskel

2.1.3.6 Puolenvaihto eteen, taakse

2.1.4 Kaareva liikkuminen

2.1.4.1 Askelpyörähdys

2.1.4.2 Kaksoisaskelpyörähdys

## 2.2 Liikkuminen maassa

2.2.1 Sivuttainen puolustusasento

Puolustautuja on maassa jommalla kummalla kyljellä - pää on kohotettu hieman ylös maasta - molemmat jalat on taivutettu - kädet ovat nyrkissä ja kohotettuina ylävartalon eteen suojaamaan päätä ja yläruumista (soveltuvin osin kuten otteluasennossa).

**Huom!** Pääsääntöisesti ju-jutsussa vältetään maahan joutumista ja jos sinne joudutaan, pyritään mahdollisimman nopeasti ylös. Tarkoitus ei siis ole viipyä kauan sivuttaisessa puolustusasennossa.

2.2.2 Puolenvaihto

Puolustautuja kääntyy selän kautta kyljeltä toiselle.

### 2.2.3 Liukuminen taaksepäin (pään suuntaan)

Sivuttaisessa puolustusasennossa - puolustautuja liukuu jalkojaan ja alemmaa kättään käyttäen ja puolustusasennon säilyttäen pois päin hyökkääjästä.  
Liukuminen taaksepäin puolta vaihtaen - samoin kuin edellä, mutta lisäksi tehdään puolenvaihto.

### 2.2.4 Puolenvaihto paikalla pyörähtäen

Puolustautuja vaihtaa puolta pystysuunnassa istuma-asennon kautta - rintamasuunta säilyy samana.

### 2.2.5 Pyöriminen oikealle ja vasemmalle

Puolustautuja pyörii sivulle pituusakselinsa ympäri 360 astetta aloittaen joko vatsaltaan tai selältään.

### 2.2.6 Ylösnousu maasta suojautuen

- sivuttaisessa puolustusasennossa puolustautuja kääntää ylemmän jalkansa eteensä koukkuun siten, että sen jalkapohja on maassa
- mainitulla jalalla ja molemmilla käsillä ponnistaen hän kohottautuu maasta
- hän asettaa toisenkin jalan alleen ja molemmilla jaloilla ponnistautuen nousee seisomaan pois päin hyökkääjästä
- ylösnousua voi edeltää ja/tai sen aikana voidaan suorittaa potku lähestyvän hyökkääjän loitolla pitämiseksi

## 3 Kaatumistekniikat eli ukemit

Kaatumistekniikoiden eli ukemien periaatteena on neutralisoida kehon putoamisesta tai kaatumisesta aiheutuva energia siirtämällä se mahdollisimman suurelle, mutta suhteellisen kestäväälle pinnalle. Kaatumistekniikoita on kaksi ryhmää, pehmeät eli pyöreät ja kovat. Pehmeissä tekniikoissa ylimääräinen energia otetaan vähitellen vastaan eri puolelle kehoa, ja täten neutralisoidaan. Kovissa tekniikoissa muodostetaan mahdollisimman suuri pinta ottamaan vastaan putoamisesta aiheutuva törmäys, minkä lisäksi suoritetaan yhdellä tai kahdella kädellä (tekniikasta riippuen) vastalyönti neutralisoimaan törmäyksen voimaa. Pehmeissä tekniikoissa ei suoriteta lyöntiä, vaan käsien ja jalkojen ohjaama pyörivä liike.

### 3.1 Pehmeät kaatumistekniikat

#### 3.1.1 Pehmeä ukemi eteen ja taakse

- viistoon selän yli - käsillä voidaan tukea ja ohjata kaatumisliikettä - ylösnousu käsien avulla ja ilman mahdollista

### 3.2 Kovat kaatumistekniikat

#### 3.2.1 Kova ukemi eteenpäin

- vastaanottavana pintana kämmenet, kynnarvarret ja päkiät - katse sivulle - käännetään sivuttaiseen puolustusasentoon, josta ylösnousu maasta suojautuen

#### 3.2.2 Kova ukemi taaksepäin

- vastaanottavana pintana hartiat ja kädet - molemmin käsin lyödään voimakkaasti vastaan taaksepäin, kädet noin 30 asteen kulmassa vartaloon nähden - lantio pidetään ylhäällä - leuka kiinni rinnassa - käännetään sivuttaiseen puolustusasentoon, josta ylösnousu maasta suojautuen

#### 3.2.3 Kova ukemi sivulle

- vastaanottavana pintana kylki, jalan ulkosyrjä ja käsivarsi
- kädellä lyödään voimakkaasti vastaan noin 30 asteen kulmassa vartaloon nähden
- käännetään sivuttaiseen puolustusasentoon, josta ylösnousu maasta suojautuen

## 4 Atemitekniikat (Atemi)

Atemitekniikoiden periaate on, että lyönti- tai potkutekniikka suoritetaan kohteeseensa keskittyneesti, voimakkaasti ja nopeasti mahdollisimman lyhyttä reittiä ja energia kohdistetaan kohteeseen lyhyellä ja nopealla kontaktilla. Atemitekniikat voidaan jakaa kahteen pääryhmään: radaltaan kaareviin ja suoriin tekniikoihin.

a) Suorat tekniikat (käsi/jalka) - lähtevät lantiosta, sen mukanaolo oltava selvästi havaittavissa - voidaan tehdä etu- tai takakädellä tai vastaavasti etu- tai takajalalla.

b) Kaarevat tekniikat (käsi/jalka) - suoritus etu- tai takakädellä tai -jalalla kaikkiin suuntiin  
Jalkatekniikat on suoritettava vähintään vyötärön korkeudelle. Vaaditaan vyökokeessa näytettäväksi ainoastaan pystyasennossa.

## 5 Torjunta- eli blokkitekniikat (Uke-waza)

Torjunta- eli blokkitekniikoiden periaatteena on ohjata eteenpäin, ohjata syrjään tai pysäyttää lyönti- ja potkutekniikat. Tekniikat voidaan siis tehdä mukautuen, ohjaten tai pysäyttäen. Ne muodostavat yhdessä liikkumistekniikoiden kanssa onnistuneiden puolustuskombinaatioiden perustan.

- kaikki blokkitekniikat pitää suorittaa liikkumistekniikoihin yhdistäen - asema ja liikkuminen määräytyvät hyökkäyksen mukaan - useimmat blokkitekniikat tehdään kyynärvarrella tai kädensyrjällä; käsipyökkäisyt kämmenellä ja yhteen puristetuilla sormilla, potkuja voidaan torjua myös jaloilla - vyökokeessa blokkitekniikat tehdään yhdellä kädellä - vapaa käsi (kätet) pidetään edessä suojaamassa päätä ja ylävartaloa ja valmiina jatkotekniikkaan

## 6 Lukkotekniikat (Kansetsu-Waza)

Lukkotekniikoiden periaatteena on vääntää niveliä liikaa joko niiden luonnolliseen liikkumissuuntaan tai sitä vastaan. Lukon voimakkuus riippuu kohdenivelen liikkuvuudesta ja momentista (vivun pituudesta), jolla lukko on tehty. Mitä pidempi vipu, ja mitä pienempi nivelen liikkuvuus kyseiseen suuntaan, sitä voimakkaampi lukko. Lukot voidaan jakaa kolmeen pääryhmään: taivutus-, ojennus- ja kiertolukkoihin. Täydentävä ja vaikutukseltaan sangen tehokas ryhmä ovat yhdistelmälukot; kierto-ojennuslukot ja kiertotaivutuslukot.

## 7 Hallintatekniikat (paikoillaanpito-, nosto- ja kuljetustekniikat)

Varmistustekniikoiden periaatteena on saada hyökkääjä hallintaan lukko-, kuristus- tai hermopisteiden painantatekniikalla siten, että puolustajan oma turvallisuus varmistetaan mahdollisimman hyvin. Hyökkääjä tulee pystyä pitämään hallinnassa tai tarvittaessa hänestä tulee pystyä irtautumaan nopeasti. Mahdolliset uudet hyökkääjät on pystyttävä torjumaan ilman, että jo eliminoidusta hyökkääjä tarvitsee päästää vapaaksi.

## 8 Heittotekniikat (Nage-Waza)

Heittotekniikoiden periaatteena on saada hyökkääjä, hänen liikettään ja voimaansa hyväksi käyttäen, vetäen tai työntäen pois tasapainosta, ja ottaa pois hänen tukipisteensä. Se voi tapahtua pysäyttäen, mukautuen tai pyyhkäisten pois hänen jalkansa. Joissain heitoissa puolustautuja liikkuu hyökkääjän painopisteen alle, jolloin tämä nostetaan pystysuoraan pois jalansijoiltaan. Heitto voi olla suora- tai kiertoliike eteen- taakse- tai sivullepäin.

## 9 Tekniikkayhdistelmät eli kombinaatiot

Tekniikkayhdistelmien periaatteena on puolustautumistilanteessa yhdistää ju-jutsutekniikoita siten, että saavutetaan haluttu vaikutus mahdollisimman tehokkaasti ja yksinkertaisesti. Kombinaatioita tarvitaan, kun yksittäinen tekniikka ei tuo haluttua vaikutusta. Kyseessä on kombinaatio, kun vähintään kaksi tekniikkaa seuraa välittömästi toisiaan. Yhdistettävien tekniikoiden lukumäärä ei saa olla liian suuri, koska silloin niiden tehokas suorittaminen on vaikeaa, ja kombinaation useimmat tekniikat ovat näin vailla vaikutusta.

## 10 Vastatekniikat (Gaeshi-Waza)

Vastatekniikoiden periaatteena on ju-jutsutekniikoita käyttäen torjua budotekniikkaa käyttävä hyökkääjä. Hyökkäystekniikka ei siis saa olla mikään jäljempänä olevassa hyökkäysluettelossa oleva tekniikka (niitä vastaan käytetään tekniikkavaatimuksissa olevia "normaaleja" tekniikoita). Harjoittelu tapahtuu esimerkiksi seuraavalla tavalla: Hyökkääjä käy puolustautujan kimppuun esimerkiksi jollain lukkotekniikalla, joka ei saavuta täyttä tehoa puolustautujan häirinnän vuoksi. Puolustautuja suorittaa nyt vuorostaan välittömästi ju-jutsutekniikan ja eliminoi hyökkääjän.

## 11 Jatkotekniikat

Jatkotekniikoiden periaatteena on lukko- tai heittotekniikkaa suoritettaessa reagoida hyökkääjän vastareaktioon siten, että siitä aiheutuva voima voidaan hyödyntää mahdollisimman suuressa määrin. Puolustaja mukautuu tähän voimaan ja vahvistaa sitä. Tässä käytetään hyväksi ju-jutsun periaatetta "mukaudu voittaaksesi". Joustavuus, hyvä liikkuminen (liikkumiskokemus) ja hyvä reaktiokyky ovat onnistuneen jatkotekniikan perusedellytyksiä. Kokelas voi käyttää suorituksen aikana atemitekniikoita, mutta tekniikan tulee päättyä lukko-, heitto- tai kuristustekniikkaan.

## 12 Vyö- ja natsakokeiden minimiajat

### 12.1 Lapset 8 - 13-vuotta

Vyö tai natsa	Minimiaika edellisestä kokeesta	Harjoituskortin merkinnät edellisestä kokeesta	Minimi-ikä
I keltainen natsa	4 kk	10	8
II keltainen natsa	6 kk	25	8
Keltainen vyö	6 kk	25	9
I Oranssi natsa	6 kk	30	10
Oranssi vyö	12 kk	60	11
I Vihreä natsa	12 kk	65	12
Vihreä vyö	12 kk	65	13

Lasten vyökoevaatimukset on merkitty seuraavaan vyökoelistaan merkinnöin:

(1N) = Vyöarvon ensimmäiseen natsakokeeseen kuuluvat tekniikat

(2N) = Vyöarvon toiseen natsakokeeseen kuuluvat tekniikat

(X) = Lapsilta kielletty, potentiaalisesti vaarallinen tekniikka

### 12.2 Aikuiset 14-vuotta tai sitä vanhemmat

Vyö	Minimiaika edellisestä kokeesta	Harjoituskortin merkinnät edellisestä kokeesta	Minimi-ikä
5 kyu keltainen vyö	4 kk	20	14
4 kyu oranssi vyö	12 kk	80	14
3 kyu vihreä vyö	12 kk	80	15
2 kyu sininen vyö	12 kk	90	15
1 kyu ruskea vyö	12 kk	120	16
1 dan musta vyö	18 kk	250	18

## 5. Kyu, keltainen vyö

### 1 Liikkuminen (Sabaki)

#### 1.1 Asennot

1.1.1 Varoasento (1N)

#### 1.2 Puolenvaihto (1N)

- Eteen
- Taakse
- Paikallaan

#### 1.3 Väistäminen (1N)

1.3.1 Vartaloväistö

- Taakse
- Sivulle

1.3.2 Kyyristyen

1.3.3 Sukeltaen (U-väistö)

#### 1.4 Suora liikkuminen (1N)

- Eteen
- Taakse
- Sivulle

#### 1.5 Vartalonkierto (1N)

#### 1.6 Askelpyörähdykset (1N)

1.6.1 Askelpyörähdys 90 astetta

- Eteen
- Taakse

1.6.2 Askelpyörähdys 180 astetta

- Eteen
- Taakse

### 2 Kaatumistekniikat (Ukemi)

2.1 Kova ukemi sivulle (Yoko-ukemi) (1N)

### **3 Mattotekniikat (Ne-waza)**

- 3.1 Hallintatekniikka sivuttaisesta asennosta (Kesa-gatame) (1N)**
- 3.2 Hallintatekniikka poikittaisesta asennosta (Yoko-shiho-gatame) (2N)**
- 3.3 Hallintatekniikka vastustajan päältä (Tate-shiho-gatame, mount) (2N)**

### **4 Seuraavat Ju-Jutsutekniikat sisällytettynä tekniikkayhdistelmään kokelaan valitsemaa hyökkäystä vastaan**

#### **4.1 Kolme passiivista kyynärvarsitorjuntaa (Uke-waza) (2N)**

- 4.1.1 Kyynärvarsitorjunta ulos pään korkeudelle
- 4.1.2 Kyynärvarsitorjunta ulos keskivartalon korkeudelle
- 4.1.3 kyynärvarsitorjunta sisään keskivartalon korkeudelle

#### **4.2 Kaksi torjuntaa kädellä (Uke-waza) (2N)**

#### **4.3 Yksi otteen avaus**

- Yhden käden ote (Katate-mochi)
- Kahden käden ote (Ryote-mochi)

#### **4.4 Yksi otteen murtaminen (Tetsui-uchi, Jodan-ochi-dachi)**

#### **4.5 Yksi kämmenpohjatekniikka (2N)**

- Kämmenpohjasuora (Teisho-tsuki)
- Kämmenpohjalyönti (Teisho-tsuki)

#### **4.6 Yksi polvitekniikka (2N)**

- Polvilyönti (Hiza-ate)
- Polvipotku (Hiza-Geri) myös vaakatasossa

#### **4.7 Pysäytyspotku (mae-fumi-komi)**

#### **4.8 Käsivarren ojennuslukko (Ude-gatame)**

#### **4.9 Pieni etenemisheitto (O-soto-osae)**

#### **4.10 Suuri ulkopuolinen pudotus (O-soto-otoshi)**



## 5 Vapaa soveltaminen

- Atemitekniikein pystyssä, avokämmenhyökkäyksin
- Kevyt kontakti
- Tavoite: 5. kyun puolustus ja liikkumistekniikoiden vapaa soveltaminen
- Osuma-alueena koko vartalo, osumilla ei saa vahingoittaa vastustajaa.
- Suojat: Miehillä alasuoja
- Kesto 1 - 2 minuuttia, jonka jälkeen vaihdetaan paria

## 4. Kyu, oranssi vyö

### 1 Liikkuminen (Sabaki)

#### 1.1 Asennot, siirtyminen varoasennosta kahteen erilaiseen otteluasentoon (1N)

1.1.1 Hyökkäävä otteluasento

1.1.2 Puolustava otteluasento

#### 1.2 Askelväistöt (1N)

1.2.1 Väistöaskel eteen

1.2.2 Väistöaskel taakse

1.2.3 Väistöaskel sivulle oikea ja vasen

1.2.4 Väistöaskel viistosti eteen oikea ja vasen

1.2.5 Väistöaskel viistosti taakse oikea ja vasen

#### 1.3 Kaksoisaskelpyörähdykset (1N)

1.3.1 Kaksoisaskelpyörähdys 90 astetta

1.3.2 Kaksoisaskelpyörähdys 180 astetta

1.3.3 Kaksoisaskelpyörähdys 180 astetta tasaseisontaan

### 2 Kaatumistekniikat (Ukemi)

2.1 Pehmeä taakse (Ushiro-ukemi) (1N)

2.2 Pehmeä eteen (Mae-Ukemi) (1N)

### 3 Mattotekniikat (Ne-waza) (1N)

3.1 Vapautuminen sivuttaisesta hallintatekniikasta (kesa-gatamesta)

3.2 Vapautuminen poikittaisesta hallintatekniikasta (Yoko-shiho-gatamesta)

3.3 Vapautuminen vastustajan päältä tehtävästä hallintatekniikasta (mountista, tate-shiho-gatamesta)

## 4 Ongelmatehtävä (1N)

### 4.1 Lyöntitekniikan näyttäminen liikkuvaa, muuten passiivista vastustajaa vastaan.

- Molemmat liikkuvat lyöntietäisyydellä.
- Kokelaan tehtävänä on hyökätä erilaisilla lyöntitekniikoilla (nyrkki)
- Kontakti: kevyt kontakti kuitenkin niin, että lyönnin vaikutus tuntuu
- Vastustajan tehtävänä on vain liikkua, väistellä ja suorittaa passiivisia torjuntatekniikoita
- Arvioitavat kohteet: Taloudellinen, kontrolloitu liikkuminen, oikea tekniikka, ajoitus, etäisyys, yleisnäkemyks ja dynaamisuus

## 5 Seuraavat Ju-Jutsutekniikat sisällytettynä tekniikkayhdistelmään kokelaan valitsemaa hyökkäystä vastaan

### 5.1 Kaksi aktiivista kyynärvarsitorjuntaa

#### 5.1.1 Kyynärvarsitorjunta sisään (Soto-uke)

#### 5.1.2 Kyynärvarsitorjunta ulos (Uchi-uke, Gedan-barai)

### 5.2 Yksi jalkatekniikka eteenpäin

- Jalkalyönti (Kin-geri)
- Etupotku (Mae-geri)

### 5.3 Yksi suora lyönti (1N)

- Etusuora (Oi-tsuki)
- Takasuora (Gyaku-tsuki)

### 5.4 Kaksi kaarevarataista lyöntiä

- Alakoukku (Age-tsuki)
- Yläkoukku (Mawashi-tsuki)
- Rystilyönti (Uraken-uchi)

### 5.5 Kaksi käsivarren ojennuslukkoa (Ude-gatame) (1N)

#### 5.5.1 Käsivarren ojennuslukko pystyssä

#### 5.5.2 Käsivarren ojennuslukko matossa

### 5.6 Kaksi käsivarren taivutuslukkoa (Ude-garami)

#### 5.6.1 Käsivarren taivutuslukko pystyssä

- Ristisidontaote (Ude-garami-henka-waza)

#### 5.6.2 Käsivarren taivutuslukko lopetuksena maassa

### 5.7 Lonkkaheitto (o-goshi) tai lonkkapyörä (Koshi-guruma)

### 5.8 Suuri ulkopuolinen niitto (o-soto-gari)

## 6 Jatkoketnikat

Vaihto käsivarren taivutuslukosta käsivarren ojennusluktoon.

## 7 Vastateknikat (Gaeshi-waza)

### 7.1 Edestä suoritettavaa heittoa vastaan

#### 7.1.1 Väistäen

#### 7.1.2 Blokkaamalla, kaksi eri mahdollisuutta

## 8 Vapaa puolustautuminen

### 8.1 Vapaa puolustautuminen viittä ilmoitettua tarttumistekniikkaa vastaan (Duo-Sarja 1)

- Käsiote edestä molemmin käsin
- Rinnusote ristiin yhdellä kädellä
- Kuristus edestä molemmin käsin
- Kuristus sivulta molemmin käsin
- Yhden käden ote takista sivulta (olkapäästä)

## 9 Vapaa soveltaminen

Esitetään kontaktilla matossa.

- Tavoitteena esittää vähintään tähän asti opittujen vapautumis -ja lukkotekniikoiden käyttö
- Vastustaja vie kokelaan heitolla tai alas viennillä mattoon jolloin kokelaan on reagoitava vastateknikoin
- Kokelas vie vastustajan heitolla tai alas viennillä mattoon ja jatkettava heti jatkotekniikoin
- Mikäli tilanne matossa jumiutuu keskeytetään tilanne ja aloitetaan uudelleen pystystä
- Lukkotekniikoiden käyttö on toivottavaa.
- Atemi, -hermopiste ja niskaan kohdistuvat lukkotekniikat ovat kielletty.
- Suojat: Miehillä vähintään alasuojat
- Kesto 1 - 2 minuuttia, jonka jälkeen vaihdetaan paria

## 3. Kyu, vihreä vyö

### 1 Liikkuminen (Sabaki)

#### 1.1 Ristiaskel (1N)

1.1.1 Eteen

1.1.2 Taakse

1.1.3 Paikalla

#### 1.2 Liikkuminen maassa (1N)

1.2.1 Puolustusasento

1.2.2 Puolenvaihto matossa

1.2.3 Liukuminen matossa

1.2.4 Kääntyminen matossa

1.2.5 Pyöriminen matossa

1.2.6 Suojautuen ylösnousu

### 2 Kaatumistekniikat (Ukemi)

#### 2.1 Kova eteen (mae-ukemi) (1N)

#### 2.2 Kova taakse (Ushiro-ukemi) (1N)

#### 2.3 Pehmeä esteen yli (1N)

2.3.1 Eteen

2.3.2 Taakse

### 3 Mattotekniikat (Ne-Waza)

#### 3.1 Hallintatekniikka selän puolelta vastustajan ollessa vatsallaan

- Puolustaja painaa vatsallaan olevaa hyökkääjää ruumiinpainollaan
- Kontrolloimalla vastustajan lantiota jaloilla rajoitetaan tämän liikkumisvapautta lisää
- Kädet varmistavat hyökkääjän käsiä ja päätä

#### 3.2 Hallintatekniikka vastustajan ollessa päällä (Guard position) (1N)

- Selällään oleva puolustaja vangitsee hyökkääjän jalkojensa väliin
- Kädet varmistavat hyökkääjän käsiä ja päätä

### 3.3 Pääseminen vastustajan alta selältään tämän päälle

- Puolustautuja on selällään puolustusasennossa (Guard position)
- Hän kontrolloi vastustajaa, joka polvillaan hänen jalkojensa välissä
- Käyttäen vartaloaan ja raajojaan joko selälleen tai vatsalleen ja kontrolloi tätä välittömästi

## 4 Ongelmatehtävä

### 4.1 Heittotekniikan näyttäminen

- Kokelas esittää liikkuvan, mutta muuten passiivisen vastustajan kanssa yhden tai usean heittotekniikan tarttumisotteella.
- Muutamia toistoja
- tavoite: Kontrolloitu, teknisesti puhdas tekniikka.
- Arvioitavat kohteet: Taloudellinen, kontrolloitu liikkuminen, oikea tekniikka, ajoitus, etäisyys, yleisnäkemys ja dynaamisuus

## 5 Seuraavat Ju-Jutsutekniikat sisällytettynä tekniikkayhdistelmään kokelaan valitsemaa hyökkäystä vastaan

5.1 Neljä torjuntaa kädellä (Uke-waza) (1N)

5.2 Yksi torjunta jalalla (Ashi-waza)

5.3 Kaksi kyynärpäätekniikkaa (Empi-uchi) (1N)

5.4 Alakiertopotku (Keikotsu-geri, low kick) (1N)

5.5 Yksi hermopistetekniikka (Kyushojutsu)

5.6 Yksi kuristustekniikka käsivarrella tai kädellä (Jime-waza) (X) kielletty lapsilta

5.7 Yksi ranteen taivutuslukko (Tekubi-waza)

5.8 Yksi käsivarren taivutuslukko (kuljetustekniikkana)

5.9 Olkaheitto (Seoi-nage) tai pudotus olan yli (Seoi-otoshi) (1N)

5.10 Suuri sisäpuolinen niitto (O-uchi-gari)

## 6 Puolustautuminen keppihyökkäystä vastaan aseettä kontrolloimalla

- Puolustautuminen keppihyökkäyksiin 1 - 8 ottamalla kontrolli asekeen hyökkäykseen reagoivan väistöliikkeen avulla
- Asekäden kontrollointi vapaalla kädellä tai molemmin käsin
- Tilanteen lopetustekniikan voi kokelas valita vapaasti

Hyökkäykset:

- Lyönti ylhäältä kämmenpuolelta (numero 1)
- Lyönti ylhäältä rystypuolelta (numero 2)
- Lyönti kämmenpuolelta keskivartaloon (numero 3)
- Lyönti rystypuolelta keskivartaloon (numero 4)
- Pisto keskivartaloon (numero 5)
- Lyönti ylhäältä päähän (numero 6)
- Lyönti kämmenpuolelta jalkoihin (numero 7)
- Lyönti rystypuolelta jalkoihin (numero 8)

## 7 Jatkotekniikat

### 7.1 Jatkotekniikka lukkotekniikkaan

- Yksi jatkotekniikka kokelaan valitsemaan lukkotekniikkaan hyökkääjän vastareaktion jälkeen
- Jatkotekniikoissa on hyökkääjän vastareaktioon käyttämää energiaa käytettävä mahdollisuuksien mukaan hyväksi.

### 7.2 Kaksi jatkotekniikkaa torjuttuun atemitekniikkaan (1N)

- Kaksi jatkotekniikka puolustautujan (kokelas) torjutun atemitekniikan jälkeen
- Kokelas puolustautuu hyökkäystä torjuessaan valitsemallaan atemitekniikalla (esim. kämmensyrjälyönti)
- Hyökkääjä joko pysäyttää atemin tai ohjaa sen sivuun (joko torjuntatekniikalla tai tarttumalla), erilaiset atemitekniikat ovat mahdollisia
- Puolustautuja jatkaa nyt kahdella erilaisella häirintään sopivalla jatkotekniikalla (esim. lyömällä pois tai lukottamalla häiritsevän käden.
- Kokelas voi sopia esitettävien tekniikat partnerinsa kanssa aikaisemmin valmistellessaan esitystään.

## 8 Vastatekniikat (Gaeshi-waza)

- Vastatekniikat kahteen kokelaan valitsemaan hyökkääjän lukkotekniikkaan
- Vastatekniikassa on käytettävä mahdollisuuksien mukaan hyödyksi hyökkääjän voimaa

## 9 Vapaa puolustautuminen ilmoitettua hyökkäystä vastaan (Duo-Sarja 2)

- Viisi tarttumishyökkäystä
- Vapaa puolustautuminen kokelaan "mahdollisuuksien rajoissa"
- Kokelas voi valita puolustustekniikat
- Hyökkäykset tehdään terävästi, puolustus seuraa välittömästi
- Arvosteltavat seikat: Tehokkuus, dynaamisuus, oikea etäisyys ja kokonaisvaikutelma

Hyökkäykset:

- Vyötäröote edestä käsien alta
- Vyötäröote edestä käsien päältä
- Niskalenkki sivulta, oikea puoli
- Niskalenkki edestä vasen puoli
- Kyynärvarsikuristus takaa

## 10 Vapaa soveltaminen

- Atemit (Nyrkkitekniikat)
- Suoritetaan pystyssä käyttäen ainoastaan suoria ja kaarevarataisia lyöntejä nyrkillä
- Osuma-alue vyötäristä ylöspäin, kevyt kontakti, osumilla ei saa vahingoittaa
- Tavoite: Puolustustekniikoiden vapaa soveltaminen, liikkuminen ja nyrkkitekniikat
- Suojat: Miehillä alasuojat, Nyrkkisuoja (Nyrkkeilyhanska), sääri-/ jalkasuojat, Lapsilla hammassuoja pakollinen



## 2. Kyu, sininen vyö

### 1 Liikkuminen (Sabaki)

#### 1.1 Vapaa liikkuminen

Kokelas esittää parinsa kanssa haluamiaan osia Ju-Jutsun liikkumisesta sisällytettynä vapaasti valittaviin tekniikkayhdistelmiin.

##### 1.1.1 Liikkuminen pystyssä

##### 1.1.2 Liikkuminen maassa

- Kokelaan partneri hyökkää vapailla atemitekniikoilla tai tarttumisilla
- Kokelaan puolustautuminen tapahtuu ainoastaan käyttäen ju-jutsun liikkumismuotoja yhdistäen niitä joko aktiiviseen tai passiiviseen puolustukseen
- Esitys tapahtuu ensin pystyssä sitten maassa

### 2 Kaatumistekniikat (Ukemi)

Kaatumiset hyökkäyksistä

- Partneri tönäisee tai heittää kokelaan maahan ”lähes kaikkiin suuntiin”
- Suojeltuaan itseään tilanteeseen sopivalla ukemitekniikalla kokelas puolustautuu haluamallaan tavalla

### 3 Mattotekniikat (Ne-waza)

#### 3.1 Seuraavat hallintatekniikat lukko tai kuristuslopetuksilla

##### 3.1.1 Hallintatekniikka sivulta

##### 3.1.2 Hallintatekniikka päältä

##### 3.1.3 Hallintatekniikka poikittain

##### 3.1.4 Hallintatekniikka selän puolelta vastustajan ollessa vatsallaan

##### 3.1.5 Hallintatekniikka vastustajan ollessa päällä (Guard position)

### 4 Ongelmatehtävä

#### 4.1 Valinnaisen atemiyhdistelmän näyttäminen

- Kokelas esittää liikkuvan, muuten passiivisen partnerin kanssa vähintään yhden atemiyhdistelmän, joka toistetaan muutaman kerran. Partneri suojaa itseään vain passiivisesti ja kevyesti väistään
- tavoite: Ekonominen ja kontrolloitu liikkuminen, teknisesti oikea tekniikka.
- Arvioitavat kohteet: ajoitus, etäisyyden hahmottaminen, dynaamisuus ja yleisnäkemys

### 5 Torjuntasarja kolmella kontaktilla

## **6 Seuraavat Ju-Jutsutekniikat sisällytettynä tekniikkayhdistelmään kokelaan valitsemaa hyökkäystä vastaan**

### **6.1 Kaksi torjuntaa säärellä (Ashibo-kake-uke)**

6.1.1 Sääritorjunta ulos (Soto-ashibo-kake-uke)

6.1.2 Sääritorjunta sisään (Uchi-ashibo-kake-uke)

### **6.2 Kämmensyrjälyönti (Shuto-uchi)**

### **6.3 Kantapäpotku alas (Kakato-geri)**

### **6.4 Sivupotku (Yoko-geri)**

### **6.5 Kaksi hermopistetekniikkaa (Kyushojutsu)**

### **6.6 Kaksi kuristustekniikkaa vaatteista (Jime-waza)**

### **6.7 Kaksi ranteen taivutuslukkoa (Tekubi-waza)**

### **6.8 Neljä käsivarren ojennuslukkoa**

6.8.1 Kaksi käsivarren ojennuslukkoa pystyssä

6.8.2 Kaksi käsivarren ojennuslukkoa vastustajan ollessa matossa

### **6.9 Nostoheitto (Ushiro-goshi, Aiki-otoshi, Kata-guruma)**

### **6.10 Lonkkapyyhkäisy (Harai-goshi) tai Haaraheitto (Uchi-mata)**

### **6.11 Leikkaus pudotus (kiri-otoshi)**

## **7 Puolustautuminen keppihyökkäystä vastaan häirintäteknikkaa käyttäen**

- Ensin kontakti asekaiteen
- Häirintäteknikka
- Jatko vapaa

Hyökkäykset:

- Lyönti ylhäältä kämmenpuolelta (numero 1)
- Lyönti ylhäältä rystypuolelta (numero 2)
- Lyönti kämmenpuolelta keskivartaloon (numero 3)
- Lyönti rystypuolelta keskivartaloon (numero 4)
- Pisto keskivartaloon (numero 5)
- Lyönti ylhäältä päähän (numero 6)
- Lyönti kämmenpuolelta jalkoihin (numero 7)
- Lyönti rystypuolelta jalkoihin (numero 8)

## 8 Puolustautuminen veitsihyökkäystä aseettä kontrolloiden

- Puolustautuminen veitsihyökkäyksiä 1 - 5 vastaan ottamalla kontrolli asekäteen hyökkäykseen reagoivan väistöliikkeen avulla
- Veitsihyökkäykset suoritetaan vain terän osoittaessa eteenpäin
- Asekäden kontrollointi vapaalla kädellä tai molemmin käsin
- Tilanteen lopetustekniikan voi kokelas valita vapaasti

Hyökkäykset:

- Pisto/viilto kämmenpuolelta ylävartaloon (numero 1)
- pisto/viilto rystypuolelta ylävartaloon (numero 2)
- Pisto/viilto kämmenpuolelta keskivartaloon (numero 3)
- Pisto/viilto rystypuolelta keskivartaloon (numero 4)
- Pisto keskivartaloon (numero 5)

## 9 Puolustautuminen joustavalla aseella tehtyä hyökkäystä vastaan

9.1 Yksi lyöntihyökkäys aseella esim. joustava keppi tai ketju

9.2 Yksi tarttumishyökkäys aseella esim. kuristus ketjulla

## 10 Jatkotekniikat

- Yksi jatkotekniikka kokelaan valitsemaan heittotekniikkaan vastustajan vastareaktion jälkeen

## 11 Vastatekniikat (Gaeshi-waza)

- Kahteen kokelaan valitsemaan heittotekniikkaan (vastustaja heittää)

## 12 Vapaa puolustautuminen ilmoitettua hyökkäystä vastaan (Duo-sarja 3)

- Suora lyönti päähän
- Suora lyönti keskivartaloon
- Kämmensyrjälyönti kaulaan
- Jalkalyönti eteen keskivartaloon
- Kiertopotku edestä keskivartaloon

## 13 Vapaa puolustautuminen keppiä/pamppua 50-100cm hyväksikäyttäen

- Viisi tarttumishyökkäystä

## 14 Vapaa soveltaminen

- Alkaen pystystä liikkeestä tarttumisottein. Suoritetaan heittoja, vientejä pystystä mattoon jatkaen mattotekniikoin (judo randori)
- Atemitekniikat kielletty
- Suojat: Miehillä alasuojat pakolliset, käsisuojat, jalka/säärisuojat, hammassuojat.

# 1. Kyu, ruskea vyö

## 1 Liikkuminen (Sabaki)

### 1.1 Vapaa liikkuminen parin kanssa

Kokelas käyttää eri liikkumismuotoja yhdistettynä passiivisiin ja aktiivisiin torjuntoihin. Tehtävänä on reagoida parin hyökkäyksiin ja häirintätekniikoihin. Pari antaa merkkejä pistehanskoilla tai mitseillä joihin kokelas vastaa välittömästi vapaavalintaisilla atemitekniikoilla.

## 2 Kaatumistekniikat

### 2.1 Ukemi eteenpäin hypyllä ja kovalla alastulolla

- Vasemmalle ja oikealle

## 3 Ongelmatehtävä

### 3.1 Atemi- ja heittotekniikat

Kokelas esittää useamman Atemitekniikka ja heitto-yhdistelmän. Suoritus tehdään liikkeestä. Pari toimii passiivisesti. Useita toistoja. Tavoitteena on ekonominen ja kontrolloitu, teknisesti puhdas tekniikka. Arvioitavat kohteet ovat ajoitus, etäisyyden hahmottaminen, liikkuvuus ja yleisnäkemys

## 4 Mattotekniikat (Ne-waza)

### 4.1 Hallintalopetukset

- Vastustaja hyökkää tarttumisotteella tai puolustautuu passiivisesti matossa
- Vastustajan taltuttaminen nopeasti päättyen matossa suoritettavaan hallintatekniikkaan.
- Atemien käyttö sallittu, mutta ei lopetuksena

4.1.1 Vastustaja vatsallaan tai polvillaan

4.1.2 Vastustaja kyljellään tai selällään

### 4.2 Siirtyminen hallintatekniikasta toiseen lukko- tai kuristuslopetuksella

Kokelas aloittaa matossa hallintatekniikalla, jonka jälkeen jatkaa lukko- tai kuristustekniikkaa soveltamalla toiseen hallintatekniikkaan. Kaikkia vyökoeohjelman hallintatekniikoita ruskeaan vyöhön asti (ruskea mukaanlukien) on käytettävä sekä kontrolloitava parin käsiä. Pari vastustaa keskinkertaisella voimakkuudella.

## 5 Torjuntasarja kolmella kontaktilla jatkaen lukkolopetuksella

- suorittaminen pariharjoituksena suorittajaa jatkuvasti vaihtaen
- käytetään samaa torjuntasarjaa kuin 2. Kyun kokeessa, variaatiot ovat sallittuja
- kokelas suorittaa jatkuvassa liikkeessä vähintään kaksi erilaista lukkolopetusta

## 6 Ju-Jutsutekniikat tekniikkayhdistelminä

Vaaditut tekniikat suoritetaan yhteen hyökkäykseen monipuolisesti yhdistettynä muihin ju-jutsutekniikoihin.

- 6.1 Sormipisto tai paineilmalyönti (Nukite, Kumade-uchi)
- 6.2 Päälyönti eteen/taakse (Atama-ate, Atama-ushiro-uchi)
- 6.3 Kiertopotku (Mawashi-geri)
- 6.4 Kuljetus selässä (Ura-kubi-katame)
- 6.5 Pääkontrolliote
- 6.6 Kaksi kuristusotetta kädellä tai käsivarrella (Jime-waza)
- 6.7 Sormilukko (Yubi-kansetsu)
- 6.8 Kaksi jalka- tai lantiolukkoa (Ashi-gatame, Ashi-garami)
- 6.9 Kolme käsivarren taivutuslukkoa (Ude-garami)
  - 6.9.1 Kaksi lukkoa pystyssä
  - 6.9.2 Yksi lukko maassa
- 6.10 Kolme rannenivellukkoa (Te-kansetsu)
- 6.11 Kaksi alas vientiä jaloista (Ryu-ashi-dori, Ura-ryu-ashi-dori, Sukui-nage)
- 6.12 Uhrautumisheitto (Sutemi-waza)

## 7 Pampputorjunnat aseiden haltuunotolla

Torjunnat suoritetaan hyökkäyksiin numero 1 - 8 yhdessä vasta- ja/tai häirintätekniikan kanssa. Vaatimuksena on asekauden hallitseminen hallitseminen yhdessä hyökkäykseen reagoivan väistöliikkeen kanssa. Aseiden haltuunotto voidaan tehdä joko maassa tai pystyssä. Haltuunoton täytyy olla tekniikka, joka suoritetaan suoraan asekauteen tai aseiden avulla, kuten esim. otteen murtaminen, lukottamalla irrottaminen jne. Pelkkä riuhtaiseminen irti ei riitä.

## 8 Veitsitorjunnat häirintä- tai atemitekniikan kanssa

Torjunnat suoritetaan hyökkäyksiin numero 1 - 5 yhdessä vasta- ja/tai häirintätekniikan kanssa. Vaatimuksena on asekauden hallitseminen hallitseminen yhdessä hyökkäykseen reagoivan väistöliikkeen kanssa.

## 9 Jatkotekniikat

Kokelas suorittaa jatkotekniikan vapaavalintaiseen tekniikkaan, jotka vastustaja torjuu vastatekniikalla. Vastustajan vastareaktioon käyttämää voimaa tulee mahdollisuuksien mukaan hyödyntää.

### 9.1 Jatkotekniikka kahteen lukkotekniikkaan

### 9.2 Jatkotekniikka kahteen heittotekniikkaan

### 9.3 Jatkotekniikka kolmeen torjuttuun atemitekniikkaan

Kokelas torjuu vastustajan atemihyökkäyksen ja vastaa vapaavalintaisella atemitekniikalla. Vastustaja torjuu tai ohjaa atemin sivuun ilman vastahyökkäystä. Torjuttuun atemiin kokelas vastaa tilanteeseen soveltuvalla jatkotekniikalla. Kokelas esittää neljä erilaista yhdistelmää, tilanteen saa sopia valmiiksi parin kanssa.

## 10 Vastatekniikat (Gaeshi-waza)

Kokelas suorittaa vastatekniikan vapaavalintaiseen tekniikkaan. Vastustajan vastareaktioon käyttämää voimaa tulee mahdollisuuksien mukaan hyödyntää.

### 10.1 Vastatekniikka kahteen lukkotekniikkaan

### 10.2 Vastatekniikka kahteen heittotekniikkaan

## 11 Vapaa puolustautuminen

### 11.1 Puolustautuminen viittä asehyökkäystä vastaan (Duo-sarja 4)

Kokelas puolustautuu vapaavalintaisilla tekniikoilla. Hyökkäykseen reagoidaan välittömästi. Kaikki hyökkäykset suoritetaan oikealta. Asetta on hallittava tilanteen mukaan. Arvosteluperusteina ovat tehokkuus, liikkuminen, tilanteen hallinta ja yleisvaikutelma.

- Veitsipisto/viilto ylhäältä kämmenpuolelta (numero 1)
- Suora veitsipisto keskivartaloon (numero 5)
- Veitsipisto/viilto ylhäältä rystypuolelta (numero 2)
- Pamppulyönti ylhäältä (numero 6)
- Pamppulyönti ylhäältä kämmenpuolelta (numero 1)

### 11.2 Puolustautuminen kahdeksaa ilmoitettua aseetonta hyökkäystä vastaan

- Neljä tarttumishyökkäystä
- Neljä potku- tai lyöntihyökkäystä

### 11.3 Puolustautuminen pampun (50 - 100cm) kanssa viittä potku- tai lyöntihyökkäystä vastaan

## 12 Vapaa soveltaminen

### 12.1 Atemitekniikat

Suoritus käsittää hallitut atemitekniikat pystyssä liikkeessä yhdistettynä passiivisiin ja aktiivisiin torjuntoihin. Osumakohtana on koko keho pää mukaan lukien. Tekniikat nivusiin ja kyynärpäättekniikat päähän ovat kiellettyjä. Suojavarustuksena hanskat, alasuoja ja säärisuojat. Lapsille hammassuoja on pakollinen. Muut suojat ovat myös käytettävissä, jos ne eivät rajoita liikkumista.

# 1. Dan, musta vyö

## 1 Liikkuminen (Sabaki)

## 2 Mattotekniikat (Ne-waza)

### 2.1 Kolme hallintatekniikkaa jatkotekniikkana

Vastustajalle annetaan mahdollisuus irroittautua kolmesta eri hallintatekniikasta. Vastustajan päästyä irti jatketaan uudella hallintatekniikalla. Vastustajan käyttämää voimaa tulee hyödyntää mahdollisimman tehokkaasti.

## 3 Ongelmatehtävä

### 3.1 Atemi-, heitto- ja hallintatekniikat

Kokelas esittää useamman Atemitekniikka ja/tai heitto-yhdistelmän vapaavalintaisella hallintalopetuksella. Suoritus tehdään liikkeestä. Pari toimii passiivisesti. Useita toistoja.

## 4 Ju-Jutsutekniikat tekniikkayhdistelminä

Vaaditut tekniikat suoritetaan kolmeen eri hyökkäykseen monipuolisesti yhdistettynä muihin Ju-jutsutekniikoihin.

### 4.1 Kolme kyynärpäätorjuntaa (Otoshi-empi, Tate-empi-uchi)

Torjunta suoritetaan kyynärpäällä hyökkäävään raajaan.

### 4.2 Kämmensisäsyryönti (Haito-uchi)

### 4.3 Neljä kyynärpäättekniikkaa (Empi-uchi)

### 4.4 Yksi atemi tekniikka aikasemmasta vyöasteesta

Kokeen pitäjä valitsee esitettävän tekniikan.

### 4.5 Kaksi kuristustekniikkaa jaloilla (Ashi-jime)

Valittavissa ovat kaikki kuristukset jaloilla tai jalkaterillä. Myös jalkojen ja käsien käyttö yhdessä on sallittua.

### 4.6 Yhdistetty hallintatekniikka

Vastustajaa tulee hallita lukko-, kuristus- ja hermopistetekniikoiden vapailla yhdistelmällä samalla rajoittamalla mahdollisimman hyvin vastustajan mahdollisuuksia vastatekniikoihin. Suoritus tapahtuu siten, että vähintään vastustaja on maassa.

#### **4.7 Niskalukko (Kubi-hishigi)**

#### **4.8 Kuusi käsivarren ojennuslukkoa (Ude-gatame)**

4.8.1 Kolme lukkoa pystyssä

4.8.2 Kolme lukkoa maassa

#### **4.9 Pyörivä heitto (Kaiten-nage)**

Heiton suoritustapoja ei ole rajattu. Vaatimuksena on, että tekniikka on selvä pyörivä heitto.

#### **4.10 Kaksi nostoheittoa (Ushiro-goshi, Aiki-otoshi)**

#### **4.11 Kaksi uhrautumisheittoa (Sutemi-waza)**

#### **4.12 Yksi heitto tekniikka aikaisemmasta vyö asteesta**

Kokeen pitäjä valitsee näytettävän tekniikan (5. – 1. kyu)

## **5 Torjuntasarja kolmella kontaktilla**

Käyttäen atemi häirintää kolme erillaista lukko lopetusta.

## **6 Pampputorjunnat aseettomilla jatkotekniikoilla**

Torjunnat suoritetaan hyökkäyksiin numero 1 - 8, tarvittaessa yhdessä vasta- ja/tai häirintätekniikan kanssa. Vaatimuksena on asekauden hallitseminen yhdessä hyökkäykseen reagoivan väistöliikkeen kanssa. Aseen haltuunotto tehdään yhdessä torjunnan kanssa, ei jatkotekniikkana. Jatkotekniikka on suoritettava ilman haltuunotettua asetta.

## **7 Veitsitorjunnat aseiden haltuunotolla**

Torjunnat suoritetaan hyökkäyksiin numero 1 - 5 yhdessä vasta- ja/tai häirintätekniikan kanssa. Vaatimuksena on asekauden hallitseminen yhdessä hyökkäykseen reagoivan väistöliikkeen kanssa. Aseen haltuunotto tehdään yhdessä torjunnan kanssa, ei jatkotekniikkana. Haltuunoton on tapahduttava aseelta suojassa eikä se voi olla pelkkä irtiriuhtaisu.

## **8 Jatkotekniikat**

Kokelas suorittaa jatkotekniikan vapaavalintaiseen tekniikkaan, jotka vastustaja torjuu vastatekniikalla. Vastustajan vastareaktioon käyttämää voimaa tulee mahdollisuuksien mukaan hyödyntää.



### **8.1 Jatkokotekniikka kolmeen lukkotekniikkaan**

### **8.2 Jatkokotekniikka kolmeen heittotekniikkaan**

### **8.3 Jatkokotekniikka kahteen kuristukseen**

## **9 Vastatekniikat (Gaeshi-waza)**

Kokelas suorittaa vastatekniikan vapaavalintaiseen tekniikkaan. Vastustajan hyökkäykseen käyttämää voimaa tulee mahdollisuuksien mukaan hyödyntää.

### **9.1 Vastatekniikka kolmeen lukkotekniikkaan**

### **9.2 Vastatekniikka kolmeen heittotekniikkaan**

### **9.3 Vastatekniikka kahteen kuristustekniikkaan**

## **10 Vapaa puolustautuminen.**

### **10.1 Puolustautuminen kahta aseetonta hyökkääjää vastaan**

Kokelas puolustautuu graduojan ilmoittamia sekä hyökkääjille vapaavalintaisia hyökkäyksiä vastaan, molempia 3 - 5 kpl. Hyökkäykset voivat olla tarttumis- tai potku-lyöntihyökkäyksiä.

## **11 Vapaa soveltaminen**

### **11.1 Ju-jutsutekniikat**

Suoritus alkaa pystyssä. Tehtävänä on soveltaa eri Ju-jutsutekniikoita liikkeestä. Osumakohtana on koko keho pää mukaan lukien. Tekniikat nivusiin ja kyynärpäättekniikat päähän ovat kiellettyjä. Vastustajan tahallinen vahingoittaminen on kielletty. Kesto 1 - 2 min, jonka jälkeen vaihdetaan paria.

Suojavarustuksena hanskat, alasuoja ja säärisuojat. Hammassuoja on suositeltava. Muut suojat ovat myös käytettävissä, jos ne eivät rajoita liikkumista.

## 2. Dan, musta vyö

### 1 Pysty- ja mattotekniikat

#### 1.1 Kaksi siirtymistä pystytilanteesta mattoon

Vastustaja viedään vapaavalintaisella tekniikalla mattoon, jossa vastustajaa hallitaan välittömästi.

### 2 Ongelmatehtävä

#### 2.1 Atemi- heitto ja hallintatekniikat

Kokelas esittää useamman Atemitekniikka ja/tai heitto-yhdistelmän vapaavalintaisella hallintalopetuksella. Suoritus tehdään liikkeestä. Pari toimii passiivisesti. Useita toistoja. Tavoite: Ekonominen ja kontrolloitu, teknisesti puhdas tekniikka.

### 3 Ju-jutsutekniikat tekniikkayhdistelminä

Vaaditut tekniikat suoritetaan kolmeen eri hyökkäykseen monipuolisesti yhdistettynä muihin ju-jutsutekniikoihin.

#### 3.1 Neljä torjuntayhdistelmää

Torjunnat suoritetaan useamman torjunnan samanaikaisina yhdistelminä paremman suojaavan pinta-alan ja/tai tehokkuuden saavuttamiseksi. Torjunnan yhdistäminen samanaikaisen atemitekniikan kanssa hyökkävään raajan lihaksiin tai hermopisteisiin on myös sallittu.

#### 3.2 Potku taakse (Ushiro-geri)

#### 3.3 Taka kiertopotku (ushiro-mawashi-geri)

#### 3.4 Yksi atemi tekniikka aikaisemmasta vyökoe vaatimuksista

#### 3.5 Neljä hermopistetekniikkaa (Kyushojutsu)

#### 3.6 Kaksi kuristustekniikkaa yhdistettynä lukko- tai hermopistetekniikkaan

#### 3.7 Kuljetustekniikka lukko- tai hermopistetekniikalla

#### 3.8 Käden/käsivarrenkiertolukko (Kote-heneri)

### **3.9 Viisi käsivarren taivutuslukkoa (Ude-garami)**

3.9.1 Kolme lukkoa pystyssä

3.9.2 Kaksi lukkoa maassa

### **3.10 Etenemisheitto (Irimi-nage)**

3.11 Kolme nostoheittoa (Ushiro-goshi, Aiki-otoshi)

3.12 Kolme uhrautumishheittoa (Sutemi-waza)

3.13 Yksi heittotekniikka aikaisemmista vyö vaatimuksista

## **4 Haltuunotetun pampun käyttö**

Kokelas torjuu pamppuhyökkäyksen ja käyttää haltuunotettua pamppua jatkotekniikoissa. Kokelas saa itse päättää hyökkäykset ja pampun pituuden. Pampun on kuitenkin oltava suora. Jatkotekniikat, joissa pamppua käytetään, tehdään seuraavista ryhmistä:

4.1 Kaksi atemitekniikkaa

4.2 Kaksi lukkotekniikkaa

4.3 Kaksi heittotekniikkaa

4.4 Kaksi kuristustekniikkaa

## **5 Veitsitorjunnat aseettomilla jatkotekniikoilla**

Torjunnat suoritetaan hyökkäyksiin numero 1 - 5, tarvittaessa yhdessä vasta- ja/tai häirintättekniikan kanssa. Vaatimuksena on asekauden hallitseminen yhdessä hyökkäykseen reagoivan väistöliikkeen kanssa. Aseen haltuunotto tehdään yhdessä torjunnan kanssa, ei jatkotekniikkana. Jatkotekniikka on suoritettava ilman haltuunotettua asetta.

## **6 Jatkotekniikat**

### **6.1 Jatkotekniikkaa kolmeen lukkotekniikkaan**

Kokelas suorittaa jatkotekniikan lukkotekniikkaan, jonka vastustaja torjuu vastatekniikalla. Graduoina ilmoittaa lukot. Vastustajan vastareaktion käyttämää voimaa tulee mahdollisuuksien mukaan hyödyntää.

## **7 Vastatekniikat (Gaeshi-waza)**

### **7.1 Vastatekniikka kolmeen lukkotekniikkaan**

Kokelas suorittaa vastatekniikan vastustajan lukkotekniikkaan. Graduoina ilmoittaa lukot. Vastustajan hyökkäykseen käyttämää voimaa tulee mahdollisuuksien mukaan hyödyntää.

## 8 Vapaa puolustautuminen

Kokelas puolustautuu vapaavalintaisilla tekniikoilla. Suoritus arvostellaan normaalein arvosteluperustein.

### 8.1 Puolustautuminen aseistettua hyökkääjää vastaan

Kokelas puolustautuu graduojan ilmoittamia sekä hyökkääjälle vapaavalintaisia hyökkäyksiä vastaan, molempia 3 - 5 kpl.

### 8.2 Puolustautuminen neljässä ilmoitetussa hätäaputilanteessa ilman näköyhteyttä

Kokelas puolustaa uhria, jonka kimppuun käydään graduojan ilmoittamissa tilanteissa. Näköyhteyden estämisellä alkutilanteeseen kokelas pakotetaan arvioimaan ja toimimaan nopeasti yllättävässä tilanteessa. Näköyhteys voidaan estää aloittamalla tilanne kokelaan selän takana tai peittämällä kokelaan silmät, kunnes hänen tulee aloittaa toiminta. (Huom. Suomen lainsäädäntö poikkeaa tässä saksalaisesta merkittävästi).

## 9 Vapaa soveltaminen

### 9.1 Ju-jutsutekniikat

Suoritus alkaa pystyssä. Tehtävänä on soveltaa eri Ju-jutsutekniikoita liikkeessä. Osumakohtana on koko keho pää mukaanlukien. Tekniikat nivusiin ja kynnärpäättekniikat päähän ovat kiellettyjä. Vastustajan tahallinen vahingoittaminen on kielletty.

Suoritus kestää 1 - 2 minuuttia, jonka jälkeen vaihdetaan paria.

Suojavarustuksena hanskat, alasuoja ja säärisuojat. Hammassuoja on suositeltava. Muut suojat ovat myös käytettävissä, jos ne eivät rajoita liikkumista.

## 3. Dan, musta vyö

### 1 Torjuntatekniikat (Uke-waza)

#### 1.1 Kolme torjuntasarjaa ilmoitettua aseetonta hyökkäisyhdistelmää vastaan

Hyökkäykset tehdään kahden tekniikan yhdistelminä. Kokelas torjuu molemmat graduoijan ilmoittamat hyökkäykset, jonka jälkeen suorittaa vasta- ja jatkotekniikat. Suoritus arvostellaan vapaan puolustautumisen arvosteluperustein.

### 2 Pysty- ja mattotekniikat

#### 2.1 Neljä alasvientiä pystytilanteesta mattoon jatkettuna hallintatekniikalla

Samaa hallintatekniikkaa voidaan käyttää kaikissa alasvienneissä.

### 3 Ongelmatehtävä

#### 3.1 Atemi-, heitto ja hallintatekniikat

Kokelas esittää viisi atemi- ja heitto/alasvientitekniikkaa vapaavalintaisilla hallintalopetuksella. Suoritus tehdään liikkeestä. Pari liikkuu, mutta toimii muuten passiivisesti. Tavoite: Ekonominen ja kontrolloitu, teknisesti puhdas tekniikka.

### 4 Torjuntasarja kolmella kontaktilla jatkaen lukkolopetuksella

- suorittaminen pariharjoituksena suorittajaa jatkuvasti vaihtaen
- käytetään samaa torjuntasarjaa kuin 2. Kyun kokeessa, variaatiot ovat sallittuja
- kokelas suorittaa torjuntasarjasta jatkuvassa liikkeessä vähintään kaksi erilaista lukkolopetusta
- pari suorittaa vasta- ja häirintätekniikoita, joihin kokelas reagoi

### 5 Ju-jutsutekniikat tekniikkayhdistelminä

Vaaditut tekniikat suoritetaan kolmeen eri hyökkäykseen monipuolisesti yhdistettynä muihin ju-jutsutekniikoihin.

#### 5.1 Kirvespotku (kakato-geri)

5.1.1 Ulkoa sisäänpäin kiertävänä

5.1.2 Sisältä ulospäin kiertävänä

## **5.2 Kaksi hallintatekniikkaa pampulla (50 - 100cm)**

## **5.3 Kuljetustekniikka pampulla (50 - 100cm)**

## **5.4 Kahdeksan käsivarren ojennuslukkoa (Ude-gatame)**

5.4.1 Neljä lukkoa pystyssä

5.4.2 Neljä lukkoa maassa

## **5.5 Viisi rannenivellukkoa (Tekubi-waza)**

## **5.6 Vartalon pudotus (Tai-otoshi)**

## **5.7 Neljä uhrautumisheittoa (Sutemi-waza)**

# **6 Veitsitorjunnat**

## **6.1 Kolme vetsiuhkaustilannetta**

Kokelas valitsee kolme erilaista vetsiuhkaustilannetta, joista vähintään yhden on oltava seinää vasten tai siten, että kokelas on maassa. Kokelas voi valita vapaasti puolustautumistekniikat.

# **7 Jatkotekniikat**

## **7.1 Jatkotekniikka kolmeen heittotekniikkaan**

Kokelas suorittaa jatkotekniikan heittotekniikkaan, jonka vastustaja torjuu vastatekniikalla. Graduoinja ilmoittaa heittotekniikat. Vastustajan vastareaktioon käyttämää voimaa tulee mahdollisuuksien mukaan hyödyntää.

# **8 Vastatekniikat (Gaeshi-waza)**

## **8.1 Vastatekniikka kolmeen heittotekniikkaan**

Kokelas suorittaa vastatekniikan vastustajan heittotekniikkaan. Graduoinja ilmoittaa heittotekniikat. Vastustajan hyökkäykseen käyttämää voimaa tulee mahdollisuuksien mukaan hyödyntää. Vastatekniikkana suoritetaan heitto-, lukko- tai kuristustekniikka. Atemien käyttö häirintänä on sallittua.

## **8.2 Vastatekniikka kolmeen lukkotekniikkaan**

Kokelas suorittaa vastatekniikan vastustajan lukkotekniikkaan. Graduoinja ilmoittaa lukkotekniikat. Vastustajan hyökkäykseen käyttämää voimaa tulee mahdollisuuksien mukaan hyödyntää. Vastatekniikkana suoritetaan heitto-, lukko- tai kuristustekniikka. Atemien käyttö häirintänä on sallittua.

## 9 Vapaa puolustautuminen

### 9.1 Puolustautuminen käsiaseella uhkaavaa hyökkääjää vastaan, kaksi hyökkäystä

### 9.2 Puolustautuminen kahta aseistettua hyökkääjää vastaan

Kokelas puolustautuu graduojan ilmoittamia sekä hyökkääjille vapaavalintaisia hyökkäyksiä vastaan, molempia 3 - 5 kpl.

### 9.3 Puolustautuminen ilmoitettua pamppuhyökkäysyhdistelmää vastaan

Puolustautuminen graduojan ilmoittamia hyökkäysyhdistelmiä vastaan.

- Ensimmäinen ja toinen hyökkäys pamppuhyökkäyksistä 1 - 8
- Ensimmäinen hyökkäys pamppuhyökkäyksistä 1 - 8, toinen hyökkäys atemitekniikka (tai päinvastoin)
- Ensimmäinen hyökkäys tartumisote, toinen hyökkäys pamppuhyökkäyksistä 1 - 8

## 10 Vapaa soveltaminen

### 1.1. Ju-jutsutekniikat

Suoritus alkaa pystyssä. Tehtävänä on soveltaa eri Ju-jutsutekniikoita liikkeessä. Osumakohtana on koko keho pää mukaanlukien. Tekniikat nivusiin ja kyynärpäättekniikat päähän ovat kiellettyjä. Vastustajan tahallinen vahingoittaminen on kielletty.

Suoritus kestää 1 - 2 minuuttia, jonka jälkeen vaihdetaan paria.

Suojavarustuksena hanskat, alasuoja ja säärisuojat. Hammassuoja on suositeltava. Muut suojat ovat myös käytettävissä, jos ne eivät rajoita liikkumista.