



SAKSALAINEN JU-JUTSU



Vyökoevaatimukset

5.Kyu – 5.Dan

Perustuu DJJV:n vuoden 2024
vyökoevaatimukseen.

1 – SALIETIKETTI

1.1 Käyttäytyminen dojolla

1.1.1 Kumarrukset pystyssä ja polvi-istunnassa sekä ohjaajan komennot

Kumarruksilla osoitetaan kunnioitusta harjoittelukumppaneita, ohjaajia ja lajin historiaa kohtaan, sekä merkitään niin koko harjoituskerran kuin yksittäisenkin harjoitteen alkamista ja päättymistä. Jos mahdollista, harjoittelija kumartaa ensin kynnyksellä astuessaan saliin, sen jälkeen astuessaan matolle (tatami).

Harjoituskerran aluksi harjoittelijat asettuvat riviin, ja ohjaajan komennolla *Seiza!* käyvät polvi-istuntaan.

Komennolla (*Sensei ni*) *rei!* Kumarretaan ohjaajalle. Ohjaajan päätöksellä voidaan kumarrus suorittaa myös pystystä.

Komennolla *Kiritsu!* nousee seisomaan. Mikäli harjoittelija saapuu saliin myöhässä, hän kumartaa normaalisti saliin astuessaan, ja asettuu sen jälkeen polvi-istuntaan (*seiza*) maton reunalle. Saatuaan ohjaalta luvan liittyä mukaan, hän kumartaa istualtaan ensin ohjaajalle, nousee ylös, kumartaa vielä astuessaan matolle, ja tulee mukaan.

Ohjaaja voi harjoituksen alussa tai lopussa komentaa *Mokuso!* Jolloin harjoittelijat hiljentyvät hetken mietiskelyharjoitukseen, ja käyvät läpi opetettuja asioita mielessään. Ohjaaja voi käynnistää yksittäisen harjoitteen komennolla *Hajime!* Harjoite tai mikä tahansa muu toiminta lopetetaan välittömästi komennolla *Jame!*

1.1.2 Pukeutuminen

Harjoituksissa käytetään alkeiskurssin jälkeen asuna ju-jutsu-pukua tai muuta budogia, ja harjoittelijan tason osoittavaa

värikyötä. Harjoittelijan on pidettävä huolta siitä, että asu on puhdas ja ehjä. Naisilla tulee takin alla olla t-paita tai rashguard. Ohjaajan päätöksellä voidaan yksittäisessä harjoituksessa olla myös ilman budogin takkia, tällöin myös miehillä tulee olla paita.

1.1.3 Hygienia ja turvallisuus

Harjoituksissa ollaan paljain jaloin, tai poikkeustapauksissa paini- tai nyrkkeilytossuissa. Matolle astutaan vain puhtain jaloin. Sormien ja varpaiden kynnet pidetään lyhyinä ja korut joko poistetaan tai teipataan ennen harjoituksia. Harjoitteiden aikana, kun harjoittelija tuntee kipua ja/tai haluaa muutoin luovuttaa, hän taputtaa avokämmenellä joko vastustajaa, itseään tai mattoa kuuluvasti. Mikäli hän ei pysty taputtamaan, hän voi myös huutaa *Maitta!* Tällöin toiminnan on lakattava välittömästi. Kaikki pariharjoitteet suoritetaan aina kokemattomamman osapuolen ehdoilla.

1.1.4 Kunnioitus lajia ja seuraa kohtaan

Seuran jäsenten odotetaan osoittavan kunnioittavaa ja asiallista käytöstä lajia ja seuraa kohtaan niin harjoituksissa kuin niiden ulkopuolellakin.

2 – VYÖKOKEIDEN OSA-ALUEET

Vyökeomateriaali on jaettu osa-alueisiin tekniikkaryhmittäin. Nämä osa-alueet ovat:

2.1 Kaatumistekniikat (Ukemi)

Kaatumistekniikoiden tarkoitus on ehkäistä loukkaantumisia kaatuessa tai tasapainon menetyksessä, ja mahdollistaa heitto- ja alasvientitekniikoiden turvallinen harjoittelu. Kaatumistekniikat jaetaan kahteen ryhmään: pyörivät eli pehmeät, ja kovat ukemit.

Pehmeässä ukemissa liike-energia pyritään muuttamaan pyöriväksi liikkeeksi ja ohjaamaan maanpinnan suuntaiseksi, ikäänkuin kuperkeikkamaiseksi liikkeeksi. Kovissa ukemeissa iskeytyminen maanpintaan pyritään levittämään mahdollisimman suurelle kehon pinta-alalle, jotta mikään yksittäinen kohta kehosta (kuten käsi, ranne tms) ei joutuisi yksin ottamaan vastaan kaatumisesta koituvaa iskua. Kovissa kaatumistekniikoissa voidaan vaikutuksen tehostamiseksi lyödä avokämmenellä mattoa impaktin hetkellä, mutta tämä ei ole pakollista. Kaatumistekniikat testataan oikealle ja vasemmalle puolelle.

2.2 Mattotekniikat

Mattotekniikoiden tarkoitus on vastustajan hallitseminen makuuasennoissa lukoin, sidonnoin, kuristuksin tai painamalla tätä maanpintaa vasten omalla kehonpainolla. Näin voidaan vastustaja joko tehdä vaarattomaksi ja pitää aloillaan avun saamiseen saakka, tai mahdollistaa oma pakeneminen tilanteesta. Mattotekniikat voidaan kaikissa vyöarvoissa näyttää myös mattopainiottelun kaltaisessa harjoitteessa, kokeen vastaanottajan päätöksen mukaan.

2.3 Torjuntatekniikat

Torjuntatekniikoilla suojaudutaan vastustajan lyönti-, potku-, ja tarttumishyökkäyksiltä. Hyökkäys voidaan joko pysäyttää tai ohjata sivuun kohteestaan. Torjuminen on mahdollista käsillä, käsivarsilla, jalkaterillä tai sääriillä.

2.4 Potku- ja lyöntitekniikat (atemi)

Atemi-tekniikoilla isketään vastustajaa, tarkoituksena joko harhauttaminen ja jatkotekniikan valmistelu, tai pakenemisen mahdollistaminen. Atemi-tekniikka voidaan

suorittaa käden tai käsivarren eri osilla, jalan tai jalkaterän eri osilla, tai päällä.

2.5 Kuristus- ja hermopistetekniikat

Kuristustekniikoilla voidaan vastustaja saattaa tarvittaessa tajuttomaksi, tai mahdollistaa siirtyminen erilaiseen hallintatekniikkaan. Kuristamisessa katkaistaan verenkierto vastustajan aivoihin aiheuttamalla tälle painetta kaulavaltimoihin, tai katkaistaan hengitysilman pääsy keuhkoihin painamalla henkitorvea. Kuristustekniikoita ei opeteta lapsille. Hermopistetekniikoissa painetaan kehon kipuherkkiä alueita, kuten lihasten kiinnityskohtia, joko sormin tai jollakin välineellä. Tarkoitus on saada aikaan kova, hetkellinen kipu, jota hyödynnetään harhautusmielessä mahdollistamaan jokin jatkotekniikka.

2.6 Lukkotekniikat

Lukkotekniikoissa vaikutetaan johonkin vastustajan niveleen pakottamalla sitä johonkin sellaiseen suuntaan johon se ei luontaisesti taivu, tai yli sen luontaisen liikeradan. Tällä tavalla voidaan vastustajaa joko pitää hetkellisesti paikoillaan, estää tämän vihamielinen toiminta, viedä vastustaja maahan, mahdollistaa johonkin jatkotekniikkaan siirtyminen, tai tarvittaessa rikkoa nivel kokonaan. Lukkotekniikoita voidaan tehdä kehon kaikkiin niveliin, mukaanlukien niska.

2.7 Heittotekniikat

Heittotekniikoissa vastustaja heitetään, kaadetaan tai kampataan maahan. Näin mahdollistetaan vastustajan hallitseminen maassa, tai oma pakeneminen paikalta. Heittotekniikoiden vaikutus on usein itsessään voimakas mutta arvaamaton, ja niiden turvallinen harjoittelu edellyttää kaatumistekniikoiden aktiivista harjoittelua.

2.8 Kepin torjuminen ja käyttö

Tässä osiossa harjoitellaan kepillä, pampulla tai muulla vastaavalla tylpällä esineellä tapahtuvia hyökkäyksiä vastaan puolustautumista, sekä myöhemmillä vyöarvoilla myös kepin käyttämistä itsensä puolustamiseen. Kepillä voidaan lyödä vastustajaa, tai sitä voidaan käyttää apuvälineenä kaadoissa, kuristuksissa tai lukkotekniikoissa.

2.9 Veitsen torjuminen

Vastaava kuin edellinen osio, mutta veitsen käyttämistä puolustautumiseen ei opeteta. Veistä ja keppiä vastaan puolustautuminen eroaa toisistaan jonkin verran aseiden erilaisten ominaisuuksien vuoksi, kepeistä esimerkiksi voidaan ottaa kiinni ja se on lähietäisyydeltä lähes vaaraton, kun taas veitsi on vaarallinen kaikilta etäisyyksiltä joihin se ylettyy.

2.10 Jatkotekniikat

Jatkotekniikoiden tarkoitus on puolustautumisen jatkaminen, kun jo aloitettu Ju-Jutsu-tekniikka ei toteudu hyökkääjän vastarinnan vuoksi. Jatkotekniikoissa hyökkääjän tuottamaa vastavoimaa hyödynnetään omassa toiminnassa mahdollisuuksien mukaan. Puolustajan (tori) aloittamat Ju-Jutsu-tekniikat voivat estyä hyökkääjän (uke) vastaliikkeellä, irrottautumisella, atemi-tekniikalla tai muulla häirinnällä. Vyökokeessa jatkotekniikka ei saa olla pelkästään atemi-tekniikka, paitsi kun jatkettava (estetty) tekniikka on atemi-tekniikka.

2.11 Vastatekniikat

Vastatekniikoilla puolustaudutaan jotain puolustautujaa itseään vastaan käytettyjä lukko-, heitto-, tai kuristushyökkäyksiä

vastaan. Vastatekniikoissa tällainen alkanut hyökkäys torjutaan ennenkuin se saavuttaa halutun vaikutuksensa. Hyökkääjän tuottamaa voimaa ja liike-energiaa hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan.

2.12 Vapaa puolustautuminen

Tässä osiossa kokelas esittää tehokasta itsepuolustusta ennaltailmoitettuja ja/tai vapaita hyökkäyksiä vastaan. Kokelas reagoi hyökkäykseen harjoittelemallaan tavalla, tai myöhemmillä vyöarvoilla vaistonvaraisesti) viipymättä, tehokkaasti, ju-jutsun opettuja periaatteita noudattaen, ja *“ylittämättä sitä mitä on pidettävä kokonaisuutena arvioiden puolustettavana, kun otetaan huomioon hyökkäyksen laatu ja voimakkuus”* (Rikoslaki, 4. luku 4§). Hyökkäys voi olla joko ohjaajan määräämä (ilmoitettu hyökkäys) tai hyökkääjän määrittämä (vapaa hyökkäys, puolustajalle etukäteen tunnettu tai tuntematon).

2.13 Tekniikkayhdistelmät sovelluksina

Osiassa kokelas esittää tekniikkayhdistelmiä (useimmiten atemi- ja heittotekniikoita) ennaltamäärättyinä sarjoina tyynyihin tai padeihin ja/tai liikkuvaan mutta muuten pääosin passiiviseen vastustajaan. Osioita voidaan muokata kokeen vastaanottajan päätöksellä, mutta sen johtoajatus on aina tekniikoiden yhdistäminen toimiviksi kombinaatioiksi.

2.14 Liikkuminen

Eri liikkumismuotoja arvioidaan vyökokeessa osana kaikkia aiempia osioita, tai jotain tiettyä osiota jos niin on kyseisen vyöarvon vaatimuksissa mainittu, koska ne liittyvät kiinteästi muihin tekniikoihin. Mikäli kuitenkin vyökokeen vastaanottaja ei pysty muodostamaan mielipidettään kokelaan liikkumisesta tai haluaa tämän esittävän vaaditut liikkumismuodot erikseen, hän voi

tässä osiossa niin tehdä. Järjestelmä tuntee seuraavat liikkumismuodot:

- Vartaloväistö (taakse, sivulle)
- Suora liikkuminen (eteen, taakse, sivulle)
- Vartalonkierto
- Askelpyörähdys (90°, 180°, eteen, taakse)
- Väistöaskel etujalalla, takajalalla
- Kaksoisaskelpyörähdys
- Ristiaskel eteen, taakse, sivuille, ja paikoillaan

Lisäksi voidaan harjoitella liikkumista maassa, sisältäen seuraavat liikkumismuodot:

- Sivuttainen puolustusasento
- Puolenvaihto
- Liukuminen taaksepäin (pään suuntaan)
- Puolenvaihto paikalla pyörähtäen
- Pyöriminen oikealle ja vasemmalle
- Ylös nousu maasta suojautuen

2.15 Yhdistelmät / Monimuotoisuus

Tämän osion tarkoitus on arvioida harjoittelijan suoritusten monipuolisuutta ja yhdistelmien tarkoituksenmukaisuutta, mutta sitä toteutetaan osana kaikkia edeltäviä osioita.

2.16 Toiminta uken ja torin rooleissa

Harjoittelijan tulee osata toimia niin puolustajan (tori) kuin hyökkääjänkin (uke) rooleissa. Torin roolissa kokelas suorittaa vaaditun tekniikan niin nopeasti, terävästi, ja voimakkaasti kuin pystyy, kuitenkin oikeasti harjoituskumppania vahingoittamatta. Arvioitavina seikkoina nopeus, tarkkuus, kontrolli, tekniikan tarkoituksenmukaisuus, tehokkuus. Vastaavasti uken roolissa harjoittelijan on ymmärrettävä, että pariharjoitteet eivät ole kilpailua, vaan uke toimii harjoitteessa ikäänkuin ohjaajan roolissa: hänen tulee tarjota suorittajalle hyökkäyksiä jotka ovat tarpeeksi aitoja vaatiakseen puolustautujalta oikeita toimenpiteitä ja mahdollistaakseen hyökkääjän voiman ja liike-

energian käyttämisen häntä itseään vastaan, mutta toisaalta vain juuri sen verran vaativia, että puolustajalla on realistinen mahdollisuus suorittaa vaadittu tekniikka onnistuneesti. Tällä tavoin uken ja torin yhteisellä suorituksella saavutetaan paras oppimistulos harjoituksissa sekä laadukkaat suoritukset vyökokeissa.

3 – VYÖ- JA NATSAKOKEIDEN VÄHIMMÄISAJAT

Lapset 8 - 13 vuotta:

Natsa	Edellisestä kokeesta vähintään	Harjoituskerrat edellisestä kokeesta	Minimi-ikä
1.keltainen natsa	4 kk	10	8
2.keltainen natsa	6 kk	20	8
Keltainen vyö	6 kk	20	9
1.Oranssi natsa	6 kk	30	10
Oranssi vyö	12 kk	60	11
1.Vihreä natsa	12 kk	60	12
Vihreä vyö	12 kk	60	13

Lasten keltaisen ja oranssin vyön (5. ja 4. kyu) materiaali on erillinen ja löytyy liitteenä tämän dokumentin lopusta. Liitteessä on natsoihin vaadittavat tekniikat merkitty **1N** ja **2N**. Vihreä vyö ja natsa suoritetaan aikuisten vaatimusten mukaan, tarvittaessa mukautetusti ohjaajan harkinnalla.

Aikuiset 14+ vuotta:

Vyöarvo	Edellisestä kokeesta vähintään	Harjoituskerrat edellisestä kokeesta	Minimi-ikä
5.Kyu Keltainen vyö	4 kk	20	14
4.Kyu Oranssi vyö	6 kk	32	14
3.Kyu Vihreä vyö	6 kk	32	14
2.Kyu Sininen vyö	6 kk	32	15
1.Kyu Ruskea vyö	6 kk	32	16
1.Dan Musta vyö	12 kk	64	18

4 – HUOMIOITA VYÖKOEVAATIMUKSISTA

Eri vyökoeosioissa on esitetty tarkentavia kuvauksia osion tarkoituksesta tai suoritustavoista, kun osio on käytössä ensimmäistä kertaa, eli keltaisen, oranssin ja vihreän vyön materiaaleissa. Nämä tarkennukset pätevät pääsääntöisesti myös myöhemmissä vyöarvoissa, mikäli ei muuta ei kerrottu, vaikkei niitä myöhemmin enää materiaalissa toistettaisikaan. Sama pätee keltaisen vyön vaatimuksissa mainittuun **JU-JUTSU-TEKNIIKAT YHDISTELMINÄ (KATA)** – osioon, joka sisältää kaiken osiosta 3 osioon 7, vyöarvosta riippumatta. Se kuitenkin käsittää myös myöhemmät osiot sikäli kuin käytännössä mahdollista – korkeammilla vyöarvoilla kuitenkin

osioissa 8 ja siitä eteenpäin saatetaan vaatia kokelaalta improvisoituja suorituksia, jolloin ne eivät voi olla ennalta suunniteltuja ja harjoiteltuja kata-muotoisia liikesarjoja.

Joissakin osioissa vaadittu tekniikka saattaa olla tekstin kappalerakenteessa suoraan osion alakohta, kuten esimerkiksi 5.Kyu kohta 1.1, Kova ukemi sivulle. Joskus taas osion alakohta toimii ainoastaan väliotsikkona tekniikoille jotka mainitaan sen alla, eli alakohdan alakohtina, kuten esimerkiksi 5.Kyu 6.1 Käsivarsilukko pystyssä, 6.1.1 Käsivarren ojennuslukko alasvientinä. Tällöin vaadittu tekniikka on nimenomaan 6.1.1, eikä väliotsikko 6.1. Sekaannusten välttämiseksi on vyökoemateriaalissa varsinaiset vaaditut tekniikat merkitty **kullanvärisellä, lihavoidulla tekstillä**, kun taas kategorioiden otsikot ovat mustalla.

Vyökoejärjestelmä sallii kokelaalle huomattavan paljon valinnanvapautta tekniikoissa joita tämä haluaa esittää, mutta 5. ja 4. Kyu materiaaleissa on tekniikoita jotka on määrätty toteutettaviksi nimenomaan jollain tietyllä tavalla. Nämä tekniikat on merkitty tekstillä ”**Huomio:** Tekniikka ennalta määrätty*.” Selventävä teksti löytyy näissä tapauksissa kunkin vyöarvon listan lopusta.

Kaikissa vyöarvoissa ei vaadita tekniikoita kaikista osioista. Osiot joita ei vaadita, on merkitty vaaleanharmaalla värillä, ja tekstillä ”Ei testata tällä vyöarvolla.” Näistä osioista ei käytännössä tarvitse kyseisellä vyöarvolla välittää, mutta ne on sisällytetty listaan selkeyden ja yhteneväisyyden vuoksi.



KYU KELTAINEN VYÖ

1 – KAATUMISTEKNIIKAT

Tarkoitus: Kaatumistekniikoiden tarkoitus on ehkäistä loukkaantumisia kaatuessa tai tasapainon menetyksessä, ja mahdollistaa heitto- ja alasvientitekniikoiden turvallinen harjoittelu.

Huomio:

Kaatumistekniikat testataan oikealle ja vasemmalle puolelle.

1.1 Kova kaatuminen sivulle (*Yoko-ukemi*)

2 – MATTOTEKNIIKAT

Tarkoitus: Vastustajan hallinta mattotilanteessa. Jatkotekniikoiden mahdollistaminen.

Huomio: Mattotekniikat voidaan kaikissa vyöarvoissa kokeen vastaanottajan päätöksellä testata myös harjoitusottelun omaisesti.

2.1 Sivuttainen hallintatekniikka josta siirtyminen poikittaiseen hallintatekniikkaan (*Kesa-gatame -> Yoko-shiho-gatame*)

2.2 Poikittainen hallintatekniikka josta siirtyminen hallintatekniikkaan päältä (*Yoko-shiho-gatame -> Tate-shiho-gatame*)

JU-JUTSU-TEKNIIKAT YHDISTELMINÄ (KATA)

Kaikilla vyöarvoilla: Kohdasta

“3 – TORJUNTATEKNIINAT” kohtaan

“7 – HEITTOTEKNIIKAT” on pyydetty Ju-Jutsu-tekniikat esitettävä osana ennalta harjoiteltua tekniikkayhdistelmää (kata), kokelaan (tori) valitsemaa hyökkäystä vastaan. Hyökkäys voi olla suunnattu kokelaaseen tai kolmanteen

henkilöön, jota kokelas puolustaa. Yhdistelmä tulee koostua opetettujen ju-jujutsun periaatteiden mukaisista tekniikoista, ja päätyttävä onnistuneeseen puolustautumiseen. Vaadittu tekniikka voi olla yhdistelmän alussa, keskellä tai lopussa. Yksittäistapauksessa yhdistelmä voi koostua myös vain vaaditusta tekniikasta (esim. pysäytystekniikkana). Näytetyistä yhdistelmistä on ilmevä, että kokelas hallitsee vyökoeohjelman mukaisen tekniikan ja yhdistää sen muihin tekniikoihin mielekkäästi, tehokkaasti ja ju-jutsun periaatteita noudattaen. Hyökkäyksissä aseella hyökkääjä on mahdollisuuksien mukaan riisuttava aseista ja tilanne hallittava. Jos kokelaalla on mahdollisuus valita useasta eri tekniikasta tai niiden toteutuksesta, on hänen nimettävä se ennen suoritusta.

3 – TORJUNTATEKNIIKAT

Tarkoitus: Suojautuminen lyönneiltä/potkuilta (atemi) tai tarttumishyökkäyksiltä.

3.1 Passiivinen torjunta ylös (pää)

3.2 Passiivinen torjunta alas (keskivartalo)

Huomio: torjunta voi olla ”sisään” tai ”ulos” riippuen vartalonkierrosta. Käden asento on käytännössä identtinen.

3.3 Torjunta kädellä (*Uke-waza*) (2 erilaista)

3.4 Otteen irrottaminen (*Katate-mochi, Ryote-mochi*)

3.5 Otteen murtaminen (*Tettsui-uchi, Jodan-oshi-dashi*)

4 – POTKU- JA LYÖNTITEKNIIKAT (ATEMI)

Tarkoitus: Iskeminen raajalla vastustajan harhauttamiseksi, heikentämiseksi tai lamauttamiseksi.

Huomio: Lyöntitekniikat testataan yhdistelmien (kata) lisäksi myös erikseen tyynyihin tai vastaaviin välineisiin.

4.1 Kämmenpohjatekniikka (kämmenpohjalyönti tai -suora) (*Teisho-uchi, Teisho-tsuki, Kumade-uchi*)

4.2 Polvitekniikka (polvipotku tai -lyönti) (*Hiza-geri, Hiza-ate*)

4.3 Nyrkinpohjalyönti

5 - KURISTUS- JA HERMOPISTETEKNIIKAT

Ei testata tällä vyöarvolla.

6 – LUKKOTEKNIIKAT

Tarkoitus: Vastustajan hallinta (esim. nosto-, hallinta-, kuljetustekniikoissa), reaktioiden pakottaminen (esim. maahan vieminen) tai nivelen poistaminen käytöstä siihen aiheutetun vaurion avulla.

6.1 Käsivarsilukko pystyssä

Kuvaus: Lukon täytyy vaikuttaa kyynär- tai olkaniveleen ja ainakin aluksi tapahtua pystyssä.

6.1.1 Käsivarren ojennuslukko alasvientinä

 (*Ude-gatame*)

Huomio: Tekniikka ennalta määrätty*.

6.2 Käsivarsilukko maassa

Kuvaus: Lukon täytyy vaikuttaa kyynär- tai olkaniveleen. Lukon katsotaan tapahtuvan maassa, kun puolustaja ja/tai hyökkääjä istuu, polvistuu tai makaa maassa missä tahansa asennossa.

6.2.1 Käsivarren ojennuslukko maassa

 (*Juji-gatame*)

Huomio: Tekniikka ennalta määrätty*.

6.3 Rangantaivutuskaato

 (*O-soto-osae*)

7 – HEITTOTEKNIIKAT

Tarkoitus: Hyökkääjän vieminen maahan.

7.1 Suuri ulkopuolinen pudotus

 (*O-soto-otoshi*)

8 KEPIN TORJUMINEN JA KÄYTTÖ

Ei testata tällä vyöarvolla.

9 VEITSEN TORJUMINEN

Ei testata tällä vyöarvolla.

10 JATKOTEKNIIKAT

Ei testata tällä vyöarvolla.

11 VASTATEKNIIKAT

Ei testata tällä vyöarvolla.

12 – VAPAA PUOLUSTAUTUMINEN

Tarkoitus: Tehokkaan itsepuolustuksen esittäminen ilmoitettuja ja vapaita hyökkäyksiä vastaan.

Periaate: Kokelas reagoi hyökkäykseen (harjoittelemallaan tavalla, tai myöhemmillä vyöarvoilla vaistonvaraisesti) viipymättä, tehokkaasti, ju-jutsun opetettuja periaatteita noudattaen, ja *“ylittämättä sitä mitä on pidettävä kokonaisuutena arvioiden puolustettavana, kun otetaan huomioon hyökkäyksen laatu ja voimakkuus”* (Rikoslaki, 4. luku 4§). Hyökkäys voi olla joko ohjaajan määräämä (ilmoitettu hyökkäys) tai hyökkääjän määrittämä (vapaa hyökkäys, puolustajalle etukäteen tunnettu tai tuntematon).

12.1 Puolustautuminen ilmoitettua hyökkäystä vastaan

Kokeen vastaanottaja valitsee seuraavista hyökkäyksistä vähintään kolme:

1. Avokämmenlyönti kasvoihin
2. Yhden käden tönäisy rintaan
3. Niskalenkki sivulta
4. Tarttuminen ranteesta kahdella kädellä
5. Vyötäröote edestä käsien alta

13 – TEKNIKKAYHDISTELMÄT SOVELLUKSINA

Tarkoitus: Ju-jutsu-tekniikoiden tehokas soveltaminen liikkeessä ja elävässä tilanteessa.

Periaate: Kokelas esittää vaadittuja tekniikkayhdistelmiä suljetussa tai avoimessa muodossa:

- Suljetussa muodossa kokeen vastaanottaja määrittää tekniikkayhdistelmien sisällön ja suoritustavan. Vastustaja (uke) liikkuu vapaasti, mutta on muuten passiivinen.
- Avoimessa muodossa kokelas esittää vapaasti valitsemiaan yhdistelmiä aktiivista vastustajaa vastaan. Vastustaja liikkuu vapaasti ja hyökkää tehtävänannon mukaisesti.

Kokelas tekee useita toistoja. Arvioidaan taloudellista ja kontrolloitua liikkumista, oikeaa tekniikan toteutusta, ajoitusta, etäisyyttä, yleiskuvaa, dynamiikkaa sekä voimantuottoa.

13.1 Kämmenpohjatekniikat tyynyihin tai pistehanskoihin

13.1.1 Etukäsi, takakäsi

13.1.2 Etukäsi, takakäsi, nyrkinpohjalyönti

Kuvaus: Vastustaja pitää patjoja tai lyöntityynyjä/pistehanskoja. Kokelas esittelee jokaisen yhdistelmän muutamia kertoja tyynyihin.

13.2 Kämmenpohjatekniikoiden käyttö yhdistelminä

Kuvaus: Voidaan näyttää sekä aiemmin esitellyt että muut kämmenpohjatekniikat.

13.2.1 Vastustajaa vastaan piste- tai nyrkkeilyhanskoihin

Kuvaus: Kokelas ilman hanskoja, hyökkääjällä kaksi (piste)hanskaa tai Thai-padia, hyökkää kokelasta vastaan lyönneillä, ja toisinaan kääntää hanskat merkiksi kokelaalle. Kokelas torjuu hyökkäyksiä opetetuilla tavoilla, ja vastustajan näyttäessä merkin esittää valitsemansa tai muutoin soveltuvan kämmenpohjatekniikkayhdistelmän.

14 – LIIKKUMINEN (SABAKI)

Tarkoitus: Ju-jutsu-tekniikat perustuvat oleellisesti kehon liikkeeseen ja jalkatyöhön. Liikkumismuotoja voidaan tarvittaessa harjoitella myös erillään tekniikoista, joihin ne kiinteästi kuuluvat, mikäli näin saavutetaan ymmärrys kokonaisuudesta nopeammin tai helpommin.

Huomio: Liikkumista arvioidaan osana kohdan kolme (3 - TORJUNTATEKNIIKAT) suorituksia. Kaikki liikkumismuodot voidaan testata sekä oikean- että vasemmanpuoleisessa asennossa. Jos kokeen vastaanottaja ei voi muodostaa lopullista arviota jostain seuraavista liikkumismuodoista jo aiemmin kohdassa kolme, voi hän pyytää kokelasta esittämään seuraavat muodot vielä erikseen:

- Vartaloväistö (taakse, sivulle)
- Suora liikkuminen (eteen, taakse, sivulle)
- Vartalonkierto
- Askelpyörähdys (90°, 180°, eteen, taakse)

15 – YHDISTELMÄT / MONIMUOTOISUUS

Yhdistelmiä ja monimuotoisuutta arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.

16 – TOIMINTA UKEN JA TORIN ROOLEISSA

Käyttäytymistä uken ja torin rooleissa arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.

***Huomio:** Kohdassa 6.1.1 vaaditaan nimenomaan alasvienti *Ude-gatamella* (alias *Ikkyo*), kasvot joko vastustajan kanssa samaan suuntaan tai käänteisesti selkä menosuuntaan. Kohdassa 6.1.2 nimenomaan *Juji-gatame*.



KYU ORANSSI VYÖ

1 – KAATUMISTEKNIIKAT

1.1 Pehmeä ukemi eteenpäin (*O-chuga-eri*)

1.2 Pehmeä ukemi taaksepäin (*Ushiro-chuga-eri*)

2 – MATTOTEKNIIKAT

2.1 Vapautuminen sivuttaisesta hallintaotteesta

2.2 Vapautuminen poikittaisesta hallintaotteesta

2.3 Vapautuminen päältä tapahtuvasta hallintatekniikasta

3 – TORJUNTATEKNIIKAT

3.1 Kyynärvarsitorjunta sisäänpäin, ylös tai alas (*Soto-uke*)

3.2 Kyynärsitorjunta ulospäin, ylös tai alas (*Gedan-barai, Uchi-uke*)

4 – POTKU- JA LYÖNTITEKNIIKAT (ATEMI)

Huomio: Atemi-tekniikat testataan yhdistelmien lisäksi myös erikseen tyynyihin tai vastaaviin välineisiin.

4.1 Potkutekniikka eteenpäin (*Mae-geri, Kin-geri*)

Kuvaus: Suora liikerata selkeällä lantion työnnöllä, tai kaarevarataisesti alhaalta ylös suuntautuvana liikkeenä polvinivelestä.

4.2 Suora lyönti nyrkillä (päähän tai vartaloon) (*Oi-tsuki, Gyaku-tsuki*)

4.3 Kaareva lyönti nyrkillä (koukku- tai rystylyönti) (*Age-tsuki, Mawashi-tsuki, Uraken-uchi*) (2 erilaista)

5 – KURISTUS- JA HERMOPISTETEKNIIKAT

Ei testata tällä vyöarvolla.

6 – LUKKOTEKNIIKAT

6.1 Käsivarsilukko pystyssä

6.1.1 Käsivarren taivutuslukko (*Ude-garami*)

Huomio: Tekniikka ennalta määrätty*.

6.2 Käsivarsilukko maassa

6.2.1 Käsivarren taivutuslukko maassa (*Ude-garami*)

Huomio: Tekniikka ennalta määrätty*.

7 – HEITTOTEKNIIKAT

7.1 Lonkkaheitto (*O-goshi*)

7.2 Suuri ulkopuolinen niitto (*O-soto-gari*)

8 – KEPIN TORJUMINEN JA KÄYTTÖ

Ei testata tällä vyöarvolla.

9 – VEITSEN TORJUMINEN

Ei testata tällä vyöarvolla.

10 – JATKOTEKNIIKAT

Tarkoitus: Puolustautumisen jatkaminen, kun jo aloitettu Ju-Jutsu-tekniikka ei toteudu hyökkääjän vastarinnan vuoksi.

Periaate: Jatkotekniikoissa hyökkääjän tuottamaa vastavoimaa hyödynnetään omassa toiminnassa mahdollisuuksien mukaan.

Puolustajan (tori) aloittamat Ju-Jutsu-tekniikat voivat estyä hyökkääjän (uke) vastaliikkeellä, irrottautumisella, atemi-tekniikalla tai muulla häirinnällä. Vyökokeessa jatkotekniikka ei saa olla pelkästään atemi-tekniikka, paitsi kun jatkettava (estetty) tekniikka on atemi-tekniikka.

Huomio: Puolustajan on aloitettava Ju-Jutsu-tekniikkansa siten, että se ilman vastareaktiota suoritettaisiin onnistuneesti.

Hyökkääjän vastarinta aloitettua Ju-Jutsu-tekniikkaa vastaan on oltava tunnistettavissa ennen jatkotekniikan suoritusta.

10.1 Jatkotekniikka käsivarren taivutuslukkoon (Ude-garami) pystyssä

11 - VASTATEKNIIKAT

Tarkoitus: Puolustautujaa vastaan käytettyjen Ju-Jutsu-tekniikoiden torjuminen.

Periaate: Vastatekniikoissa alkanut hyökkäys torjutaan ennenkuin se saavuttaa halutun vaikutuksensa. Hyökkääjän tuottamaa voimaa ja liike-energiaa hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan.

Huomio: Pelkät atemi-tekniikat eivät ole vastatekniikoina sallittuja. Hyökkääjän (uke) on aloitettava hyökkäyksensä tositaroituksella niin, että mikäli puolustaja (tori) ei suorittaisi vastatekniikkaa, hyökkäys onnistuisi aiotulla tavalla. Vain näin hyökkääjän voiman hyödyntäminen on mahdollista kokelaalle.

11.1 Vastatekniikat heittotekniikoihin

11.1.1 Vastatekniikka Suureen ulkopuoliseen pudotukseen (O-soto-otoshi)

11.2 Vastatekniikat luktetekniikoihin

11.2.1 Vastatekniikka käsivarren taivutuslukkoon (Ude-garami) pystyssä

12 – VAPAA PUOLUSTAUTUMINEN

12.1 Puolustautuminen ilmoitettua hyökkäystä vastaan

Kokeen vastaanottaja valitsee seuraavista hyökkäyksistä vähintään neljä:

1. Suora lyönti päähän tai vartaloon
2. Etupotku
3. Niskalenkki edestä
4. Yhden käden rinnusote
5. Kuristus takaa molemmilla käsillä
6. Tönäisy etupuolelta

Kokelas puolustautuu vapaasti valitsemallaan tavalla.

13 – TEKNIKKAYHDISTELMÄT SOVELLUKSINA

13.1 Lyöntitekniikat nyrkillä tyynyihin tai pistehanskoihin

13.1.1 Etukäsi, takakäsi, koukkulyönti päähän

13.1.2 Etukäsi, takakäsi, koukkulyönti vartaloon

13.2 Nyrkkitekniikoiden käyttö yhdistelminä

Kuvaus: Voidaan näyttää sekä aiemmin esitetyt että muut lyöntitekniikat nyrkillä.

13.2.1 Vastustajaa vastaan piste- tai nyrkkeilyhanskoihin

Kuvaus: Kuten sama kohta 5.Kyu kokeessa, mutta kokelas lyö nyrkillä.

14 – LIIKKUMINEN (SABAKI)

Huomio: Liikkumista arvioidaan osana kaikkia vyökokeen suorituksia. Kaikki liikkumismuodot voidaan testata sekä oikean- että vasemmanpuoleisessa asennossa. Jos kokeen vastaanottaja ei voi muodostaa lopullista arviota jostain seuraavista liikkumismuodoista jo aiemmin kokeen aikana, voi hän pyytää

kokelasta esittämään seuraavat muodot vielä erikseen:

- Väistöaskel etujalalla
- Väistöaskel takajalalla
- Kaksoisaskelpyörähdys

15 – YHDISTELMÄT / MONIMUOTOISUUS

Yhdistelmiä ja monimuotoisuutta arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.

16 – TOIMINTA UKEN JA TORIN ROOLEISSA

Käyttäytymistä uken ja torin rooleissa arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.

***Huomio:** Kohdassa 6.1.1 *Ude-garami* pystyssä: Ote vastustajan ranteesta ristikkäisellä kädellä, toinen käsi yläkautta ympäri ja omasta ranteesta kiinni. Vastustaja viedään lukolla selälleen maahan. Kohdassa 6.1.2 *Ude-garami* matossa: kokelas hallitsee vastustajaa poikittaisella hallintatekniikalla, vastustajan alempi käsi on koukussa, sormet pään suuntaan. Kokelas tarttuu vastustajan ranteesta omalla, vastustajan päänpuoleisella kädellä, toinen käsi tulee vastustajan kyynärvarren alta ja tarttuu kiinni omasta ranteesta.



KYU VIHREÄ VYÖ

1 – KAATUMISTEKNIIKAT

1.1 Kova ukemi eteenpäin

1.2 Kova ukemi taaksepäin

2 – MATTOTEKNIIKAT

2.1 Hallintatekniikka vastustajan ollessa päällä (*Guard*)

2.2 Siirtyminen guardista hallintatekniikkaan päältä

2.3 Vastustajan guardin ohittaminen tai siitä irtautuminen

3 – TORJUNTATEKNIIKAT

3.1 Torjuntatekniikka kädellä (3 erilaista)

3.2 Torjuntatekniikka kolmella kontaktilla

Kuvaus: Hyökkäävä käsi otetaan vastaan omalla kyynärvarrella tai kädellä ja ohjataan ohi kohteestaan. Toinen käsi tai kyynärvarsi ottaa käden vastaan ja ohjaa sitä edelleen iskusuunnassa. Ensimmäinen käsi ottaa uuden kontaktin hyökkäävään raajaan ja varmistaa sen kädellä tai kyynärvarrella. Varmistuksen aikana tai välittömästi sen jälkeen on jatkettava jollain vapaavalintaisella tekniikalla.

4 – POTKU- JA LYÖNTITEKNIIKAT (ATEMI)

Huomio: Potku- ja lyöntitekniikat testataan, paitsi yhdistelmissä, myös yksittäisinä tekniikoina patjoihin tai iskutyynyihin.

4.1 Kyynärpäätekniikka (*Empi-uchi*) (2 erilaista)

4.2 Alakiertopotku (*Keikotsu-geri*)

5 – KURISTUS- JA HERMOPISTETEKNIIKAT

Tarkoitus: Kuristustekniikoilla pyritään katkaisemaan ilmankulku keuhkoihin tai verenkierto aivoihin. Hermopistetekniikoilla pyritään aiheuttamaan kipua painamalla pieniä pisteitä kehon herkillä alueilla.

5.1 Hermopistetekniikka (*Kyoshojutsu*)

5.1.1 Sormipisto kaulakuoppaan

5.2 Kuristustekniikka kädellä tai käsivarrella (*Shime-waza*)

5.2.1 Legioonalaiskuristus

6 – LUKKOTEKNIIKAT

6.1 Rannelukko

6.1.1 Rannekaato (*Kote-gaeshi*)

6.2 Sormilukko

6.2.1 Sormen ojennuslukko

7 – HEITTOTEKNIIKAT

7.1 Olkaheitto (*Seoi-nage*)

7.2 Suuri sisäpuolinen niitto (*O-uchi-gari*)

7.3 Alasvienti jaloista

Kuvaus: Alasvientinä jalasta tai jaloista pidetään tekniikoita, joissa vastustaja viedään maahan tarttumalla ainakin yhteen vastustajan jalkaan ja viemällä tämä maahan jalan vedolla tai paineella ja yhtäaikaista impulssilla kehoon.

7.3.1 Kahden käden niitto edestä

8 – KEPIN TORJUMINEN JA KÄYTTÖ

8.1 Puolustautuminen keppihyökkäystä vastaan, hyökkäyskulmat 1 ja 2

Kuvaus: Pakolliset elementit: hyökkäyksen väistö tai torjunta, asekäden hallinta, aseeniisto. Häirintäteknikka vapaaehtoinen. Mahdollinen jatkotekniikka aseella tai ilman.

9 – VEITSEN TORJUMINEN

Ei testata tällä vyöarvolla.

10 – JATKOTEKNIIKAT

10.1 Jatkotekniikka lukkotekniikkaan (2 erilaista)

10.2 Jatkotekniikka atemi-tekniikkaan

Huomio: Toisin kuin kuristus-, lukko- tai heittotekniikoiden jatkotekniikoissa, atemi-tekniikan käyttö on sallittu atemi-tekniikan jatkotekniikkana

11 – VASTATEKNIIKAT

11.1 Vastateknikka rannekaatoon (*Kote-gaeshi*)

11.2 Vastateknikka kokelaan valitsemaan lukkotekniikkaan pystyssä

11.3 Vastateknikka lonkkaheittoon (*O-goshi*)

11.4 Vastateknikka kokelaan valitsemaan heittotekniikkaan

12 – VAPAA PUOLUSTAUTUMINEN

12.1 Puolustautuminen ilmoitettua hyökkäystä vastaan

Kokeen vastaanottaja valitsee seuraavista hyökkäyksistä vähintään neljä:

1. Kokelas selällään maassa, hyökkääjä kokelaan sivulla polvillaan, kuristaa kahdella kädellä
2. Kokelas selällään maassa, hyökkääjä kokelaan päällä (mount), kuristaa kahdella kädellä
3. Kokelas selällään maassa, hyökkääjä kokelaan jalkojen välissä (guard), kuristaa kahdella kädellä
4. Hyökkääjä yrittää halausotetta edestä, puolustautumisen saa aloittaa ennen kontaktia
5. Tarttumisyritys ylävartaloon
6. Tarttumisyritys jalkoihin
7. Alakoukku vatsaan
8. Alakierpotku

13 – TEKNIKKAYHDISTELMÄT SOVELLUKSINA

13.1 Atemitekniikat tyynyihin tai pistehanskoihin

13.1.1 Etukäsi, takakäsi, alakierpotku

13.1.2 Etukäsi, takakäsi, etukäsi, potkutekniikka

13.2 Atemitekniikoiden käyttö yhdistelminä

Kuvaus: Voidaan näyttää sekä aiemmin esitetyt että muut Atemitekniikat.

13.2.1 Vastustajaa vastaan piste- tai nyrkkeilyhanskoihin

TAI

13.2.2 Vastustajaa vastaan soveltuvin suoravarustein

Kuvaus: Yhdistelmät voidaan pistehanskojen tai vastaavien sijasta esittää vaihtoehtoisesti myös hallitulla kontaktilla vastustajaan osuen. Vastustaja liikkuu ja suorittaa hyökkäyksiä kuten pistehanskojenkin kanssa, mutta puolustautuu kokelaan yhdistelmiltä ainoastaan passiivisesti.

14 – LIIKKUMINEN (SABAKI)

Huomio: Liikkumista arvioidaan osana kaikkia vyökokeen suorituksia. Kaikki liikkumismuodot voidaan testata sekä oikean- että vasemmanpuoleisessa asennossa. Jos kokeen vastaanottaja ei voi muodostaa lopullista arviota jostain seuraavista liikkumismuodoista jo aiemmin kokeen aikana, voi hän pyytää kokeesta esittämään seuraavat muodot vielä erikseen:

- Ristiaskel eteen, taakse, sivuille, ja paikoillaan

15 – YHDISTELMÄT / MONIMUOTOISUUS

Yhdistelmiä ja monimuotoisuutta arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.

16 – TOIMINTA UKEN JA TORIN ROOLEISSA

Käyttäytymistä uken ja torin rooleissa arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.



KYU SININEN VYÖ

1 – KAATUMISTEKNIIKAT

1.1 Pehmeät kaatumistekniikat tönäisystä, eteen ja taakse

Kuvaus: Uke tönäisee kokelaan nurin, kokelas suorittaa rullaavan kaatumisen. Uke seuraa perässä, suorittaja nousee ylös mahdollisimman nopeasti tukevaan puolustusasentoon, katse hyökkääjää kohti.

2 – MATTOTEKNIIKAT

2.1 Puolustautuminen lyöntihyökkäyksiä vastaan hyökkääjän ollessa guardissa

Kuvaus: Hyökkääjä aloittaa kokelaan guardista ja hyökkää vapaasti erilaisilla lyöntihyökkäyksillä. Kokelas suojaa itseään ja pyrkii saamaan hyökkääjän hallintaan. Tilanne päättyy, kun hyökkääjä on hallinnassa eikä enää pysty lyömään, tai kokelas onnistuu pääsemään tilanteesta irti.

2.2 Puolustautuminen lyöntihyökkäyksiä vastaan hyökkääjän ollessa hallinnassa päältä (mount)

Kuvaus: Kuten edellä kohdassa 2.1, mutta hyökkääjä on mountissa.

3 – TORJUNTATEKNIIKAT

3.1 Torjuntatekniikka jalalla tai säärellä (2 erilaista)

Tarkoitus: Hyökkäävän raajan tai vastustajan pysäyttäminen ylipäätään.

Kuvaus: Torjunta jalan ulko- tai sisäsyryllä, jalkapohjalla, tai säärellä, tai pysäytyspotku.

Pysäytyspotkussa voidaan osua mihin tahansa sellaiseen kehon osaan, joka keskeyttää vastustajan hyökkäyksen.

Huomio: Torjuntatekniikka yhdistetään sopivaan liikkumismuotoon. Potkutekniikat ovat sallittuja torjuntatekniikkana jalalla.

3.2 Torjuntatekniikka kädellä tai käsivarrella yhtäaikaisen häirintätekniiikan kanssa

Kuvaus: Samanaikaisesti tai välittömästi torjunnan jälkeen häirintätekniiikka kädellä tai käsivarrella.

4 – POTKU- JA LYÖNTITEKNIIKAT (ATEMI)

4.1 Kämmensyrjätekniikka (*Shuto-uchi, Haito-uchi*)

Kuvaus: Kämmensyrjä (pikkusormen puoli, shuto) tai kämmensisäsyryjä (peukalon puoli, haito) lyödään kaarevarataisesti sopiviin kohteisiin hyökkääjän kehossa. Suoritus on mahdollinen kaikkiin suuntiin.

Huomio: Käsi on jännitetty, sormet yhdessä ja peukalo hieman koukussa.

4.2 Kantapääpotku alaspäin (*Kakato-geri*)

Kuvaus: Potku pystysuoraan tai hieman vinosti alaspäin, esimerkiksi makuullaan olevaan vastustajaan tai seisovan vastustajan varpaille.

4.3 Sivupotku (*Yoko-geri*)

5 – KURISTUS- JA HERMOPISTETEKNIIKAT

5.1 Hermopistetekniikka (2 erilaista)

5.2 Kuristustekniikka vaatteista (*Shime-waza*) (2 erilaista)

Kuvaus: Kuristustekniikassa on käytettävä hyväksi omaa tai vastustajan vaateetusta.

6 – LUKKOTEKNIIKAT

6.1 Käsivarsilukko pystyssä

6.2 Käsivarsilukko maassa

6.3 Rannelukko

6.4 Sormilukko

6.5 Jalkalukko

Kuvaus jalkalukko: Lukko, joka vaikuttaa hyökkääjän nilkka-, polvi- ja/tai lonkaniveleen. Mahdollinen ojennuksena, taivutuksena, kiertona tai näiden yhdistelmänä.

Huomio: Jalkalukot suoritettava erityisellä varovaisuudella loukkaantumisriskin vuoksi.

7 – HEITTOTEKNIIKAT

7.1 Lonkkapyyhkäisy (*Harai-goshi*)

7.2 Leikkaupudotus (*Kiri-otoshi*)

8 – KEPIN TORJUMINEN JA KÄYTTÖ

8.1 Puolustautuminen keppihyökkäystä vastaan, hyökkäyskulmat 1-4

Kuvaus: Pakolliset elementit: hyökkäyksen väistö tai torjunta, asekauden hallinta, aseeriisto. Häirintäteknikka vapaaehtoinen. Mahdollinen jatkotekniikka aseella tai ilman.

9 – VEITSEN TORJUMINEN

9.1 Puolustautuminen veitsihyökkäystä vastaan, hyökkäyskulmat 1-2

Kuvaus: Veitsi hyökkääjän kädessä terä peukalon puolella (ei käänteisessä otteessa) Pakolliset elementit: hyökkäyksen väistö tai torjunta, asekauden hallinta, aseeriisto. Häirintäteknikka vapaaehtoinen. Mahdollinen jatkotekniikka aseella tai ilman.

10 – JATKOTEKNIIKAT

10.1 Jatkotekniikka heittotekniikkaan (2 erilaista)

10.2 Jatkotekniikka atemi-tekniikkaan (2 erilaista)

11 – VASTATEKNIIKAT

11.1 Vastateknika lukkotekniikkaa vastaan (2 erilaista)

11.2 Vastateknika heittotekniikkaa vastaan (2 erilaista)

12 – VAPAA PUOLUSTAUTUMINEN

12.1 Puolustautuminen ilmoitettua hyökkäystä vastaan

Kokeen vastaanottaja valitsee seuraavista ryhmistä kustakin vähintään kaksi hyökkäystä:

Ryhmä I

1. Käsiote ristiin
2. Tarttuminen hiuksiin (tai korviin) edestä ja veto
3. Tarttuminen rinnukseen yhdellä kädellä ja lyönti
4. Niskalenkki edestä

Ryhmä II

1. Kaksi koukkua (etu+taka)
2. Polvipotku
3. Koukku
4. Rystilyönti

Ryhmä III

1. Keppi kulma 1
2. Keppi kulma 2
3. Keppi kulma 3
4. Keppi kulma 4

13 – TEKNIKKAYHDISTELMÄT SOVELLUKSINA

13.1 Atemi- ja heittotekniikoiden (taaksepäin) esittäminen tyynyihin tai pistehanskoihin

13.1.1 Etukäsi, takakäsi, etukäsi, kyynärpää, heittotekniikka taaksepäin (esim O-soto-gari, O-uchi-gari, 2-käden niitto edestä jne)

13.1.2 Etukäsi, takakäsi, vartalokoukku, polvitekniikka

13.2 Atemi- ja heittotekniikoiden (taaksepäin) käyttö yhdistelminä

13.2.1 Vastustajaa vastaan piste- tai nyrkkeilyhanskoihin

TAI

13.2.2 Vastustajaa vastaan soveltuvin suoravarustein

Kuvaus: Yhdistelmät voidaan pistehanskojen tai vastaavien sijasta esittää vaihtoehtoisesti myös hallitulla kontaktilla vastustajaan osuen. Vastustaja liikkuu ja suorittaa hyökkäyksiä kuten pistehanskojenkin kanssa, mutta puolustautuu kokelaan yhdistelmiltä ainoastaan passiivisesti.

14 – LIIKKUMINEN (SABAKI)

Tarkoitus: Kaikkien opittujen liikkumismuotojen vapaa käyttö yhdistettynä torjuntatekniikoihin. Taloudellinen liikkuminen yhdistettynä onnistuneeseen puolustautumiseen hyökkäystilanteessa.

14.1 Kaikki liikkumismuodot pystyssä

Kuvaus: Hyökkääjä hyökkää jatkuvasti vapailla atemi-tekniikoilla ja/tai tarttumisyrytyksillä. Puolustautuminen tapahtuu ainoastaan Ju-Jutsu-liikkumismuotojen avulla, yhdistettynä passiivisiin tai aktiivisiin torjuntatekniikoihin.

Huomio: Jalkatyön on oltava selvästi tunnistettavissa, hyökkäysten torjuminen pelkillä käsillä ei riitä.

15 – YHDISTELMÄT / MONIMUOTOISUUS

Yhdistelmiä ja monimuotoisuutta arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.

16 – TOIMINTA UKEN JA TORIN ROOLEISSA

Käyttäytymistä uken ja torin rooleissa arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.



KYU RUSKEA VYÖ

1 – KAATUMISTEKNIIKAT

Ei testata tällä vyöarvolla.

2 – MATTOTEKNIIKAT

2.1 Puolustautuminen vastustajan onnistuneen heittotekniikan jälkeen (2 erilaista)

Kuvaus: Hyökkääjä (uke) heittää kokelaan heittotekniikalla maahan. Kokelaan tulee saada hyökkääjä vähintään yhdellä Ju-Jutsu-tekniikalla

- mattotilanteeseen ja sen jälkeen hallintaan

TAI

- sellaiselle etäisyydelle, että hän voi nousta ylös turvallisesti ja suojautuen.

Huomio: Kokelas valitsee heiton, jolla uke vie hänet maahan. Esitettävä kaksi erilaista puolustusta, heitto eli lähtötilanne voi olla molemmissa kuitenkin sama. Heitto on ensin sallittava, vastarinta alkaa vasta maassa.

3 – TORJUNTATEKNIIKAT

3.1 Yhdistetty torjuntatekniikka (2 erilaista)

Kuvaus: Kaksi torjuntatekniikkaa suoritetaan samanaikaisesti siten, että suojauksen kattavuus paranee tai suojauksenteho vahvistuu.

4 – POTKU- JA LYÖNTITEKNIIKAT (ATEMI)

4.1 Sormipisto (Nukite)

Kuvaus: Yhden käden sormet tai peukalo osuvat hieman koukistettuina ja jännittyneinä kohteeseen.

4.2 Paineilmalyönti (Kumade-uchi)

Kuvaus: Vastustajaa isketään yhtäaikaaisesti molemmille korville kupeiksi muotoilluilla käsillä. Vaikutus syntyy äkillisesti uloimmassa kuulokanavassa muodostuvasta paineesta molempiin tärykalvoihin.

4.3 Päälyönti (Atama-ate, Atama-ushiro-uchi)

Kuvaus: Puolustaja osuu otsalla tai takaraivolla kohteeseen.

4.4 Kiertopotku (Mawashi-geri)

Kuvaus: Suoritus vähintään vaakasuorasti tai korkeammalle.

5 – KURISTUS- JA HERMOPISTETEKNIIKAT

5.1 Kuristustekniikka käsillä tai käsivarsilla (2 erilaista)

6 – LUKKOTEKNIIKAT

6.1 Käsivarsilukko pystyssä (2 erilaista)

6.2 Käsivarsilukko maassa (2 erilaista)

6.3 Rannelukko (2 erilaista)

6.4 Sormilukko

6.5 Jalkalukko

7 – HEITTOTEKNIIKAT

7.1 Alasvienti jaloista (2 erilaista)

7.1.1 Lapiomisheitto

Kuvaus: Voidaan suorittaa eteenpäin, eli vetämällä vastustajan jalat suoraan sivulle, tai taaksepäin kippaamalla vastustaja heittäjän selkäpuolelle.

7.1.2 Muu alasvienti jaloista, kokelaan valinnan mukaan

7.2 Laaksoonpudotusheitto (*Tani-otoshi*)

8 – KEPIN TORJUMINEN JA KÄYTTÖ

8.1 Puolustautuminen keppihyökkäystä vastaan, kulmat 1–6

Samat vaatimukset kuin edellisissä vyöarvoissa.

9 – VEITSEN TORJUMINEN

9.1 Puolustautuminen veitsihyökkäystä vastaan, kulmat 1–5

Samat vaatimukset kuin edellisissä vyöarvoissa.

10 – JATKOTEKNIIKAT

10.1 Jatkotekniikka lukkotekniikkaan (2 erilaista)

10.2 Jatkotekniikka heittotekniikkaan (2 erilaista)

10.3 Jatkotekniikka atemi-tekniikkaan (3 erilaista)

11 – VASTATEKNIIKAT

11.1 Vastatekniikka lukkotekniikkaan (2 erilaista)

11.2 Vastatekniikka heittotekniikkaan (2 erilaista)

12 – VAPAA PUOLUSTAUTUMINEN

12.1 Puolustautuminen ilmoitettua hyökkäystä vastaan

Kokeen vastaanottaja valitsee seuraavista ryhmistä kustakin vähintään kaksi hyökkäystä:

Ryhmä I

1. Kaulusote takaa yhdellä kädellä
2. Vyötäröote takaa käsien päältä
3. Ei-toivottu käsikynkkä
4. Kahden käden ote niskasta ja polvipotku

Ryhmä II

1. Polvipotku
2. Kiertopotku ylävartaloon
3. Tarttumisyritys ylävartaloon
4. Nyrkinpohjalyönti

Ryhmä III

1. Keppi kulma 1
2. Keppi kulma 2
3. Keppi kulma 3
4. Keppi kulma 4

Ryhmä IV

1. Veitsi kulma 1

2. Veitsi kulma 2
3. Veitsi kulma 3
4. Veitsi kulma 5

13 – TEKNIKKAYHDISTELMÄT SOVELLUKSINA

13.1 Atemi- ja heittotekniikoiden esittäminen tyynyihin tai pistehanskoihin

13.1.1 Etukäsi, takakäsi, alapotku, alasvienti jaloista

13.1.2 Etukäsi, takakäsi, vartalokoukku, heittotekniikka eteenpäin (esim lonkkaheitot ja vastaavat)

13.2 Atemi- ja heittotekniikoiden käyttö yhdistelminä

13.2.1 Vastustajaa vastaan piste- tai nyrkkeilyhanskoihin

TAI

13.2.2 Vastustajaa vastaan soveltuvin suoravarustein

Kuvaus: Yhdistelmät voidaan pistehanskojen tai vastaavien sijasta esittää vaihtoehtoisesti myös hallitulla kontaktilla vastustajaan osuen. Vastustaja liikkuu ja suorittaa hyökkäyksiä kuten pistehanskojenkin kanssa, mutta puolustautuu kokelaan yhdistelmiltä ainoastaan passiivisesti.

14 – LIIKKUMINEN (SABAKI)

Ei testata tällä vyöarvolla.

15 – YHDISTELMÄT / MONIMUOTOISUUS

Yhdistelmiä ja monimuotoisuutta arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.

16 – TOIMINTA UKEN JA TORIN ROOLEISSA

Käyttäytymistä uken ja torin rooleissa arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.



DAN MUSTA VYÖ

1 – KAATUMISTEKNIIKAT

Ei testata tällä vyöarvolla.

2 – MATTOTEKNIIKAT

2.1 Siirtyminen hallintatekniikasta toiseen lukkolopetuksin

Kuvaus: Puolustaja vie hyökkääjän maahan, ottaa hallintatekniikan lähtöasennoksi ja tukee sitä lukkotekniikalla. Hyökkääjä tekee keskitasoista vastarintaa estämättä kuitenkaan täysin puolustajan suorituksia. Puolustaja tukee jokaista hallintatekniikkaa soveltuvalla lukkotekniikalla, ja siirtyy hallinnasta toiseen antamatta vastustajalle mahdollista pakenemiseen. Tällä tavalla tulee käydä läpi neljä hallintatekniikkaa aiemmista vyökoeohjelmista (sivuttainen, poikittainen, päältä, guard).

Huomio: Hallintatekniikoiden siirtymissä hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan vastustajan liikettä tai voimaa (jatkotekniikoiden periaate). Lukkotekniikoita voidaan käyttää siirtymien tukemiseen ja/tai halutun reaktion provosoimiseen hyökkääjässä, mutta se ei ole pakollista.

3 – TORJUNTATEKNIIKAT

3.1 Torjuntatekniikka kyynärpäällä (*Otoshi-empi, Tate-empi-uchi*) (2 erilaista)

3.2 Kolmen kontaktin torjunta sisältäen atemin

Kuvaus: Kokelas torjuu tai ohjaa hyökkäävän raajan sivuun yhdellä kädellä, välittömästi

kontrolloii sitä toisella, ja suorittaa atemin ensimmäisellä kädellä. Atemi-tekniikka voidaan suorittaa myös käsivarrella (kyynärvarrella tai kyynärpäällä).

4 – POTKU- JA LYÖNTITEKNIIKAT (ATEMI)

4.1 Kyynärpäättekniikka (*Empi-uchi*) (4 erilaista)

4.2 Kyynärvarsilyönti

Kuvaus: Vastustajaa isketään kyynärvarrella soveltuvaan kohteeseen. Osumapinta voi olla kyynärvarren sisä- tai ulkosyrjä.

5 – KURISTUS- JA HERMOPISTETEKNIIKAT

5.1 Kuristustekniikka jaloilla (2 erilaista)

6 – LUKKOTEKNIIKAT

6.1 Käsivarsilukko pystyssä (2 erilaista)

6.2 Käsivarsilukko maassa (2 erilaista)

6.3 Rannelukko (2 erilaista)

6.4 Sormilukko

6.5 Jalkalukko

6.6 Niskalukko

7 – HEITTOTEKNIIKAT

7.1 Heittotekniikka (3 erilaista)

Huomio: Enintään yksi heitto aikaisemmista vyöarvoista. Vähintään yhden heiton on oltava uhrautumisheitto.

8 – KEPIN TORJUMINEN JA KÄYTTÖ

8.1 Jatkotekniikat keppiä hyväksikäyttäen (4 erilaista)

Kuvaus: Vastustaja hyökkää kepillä kokelaan valitsemalla tavalla. Aiempien vyöarvojen vaatimukset pätee, ja lisäksi aseennriiston jälkeen esitettävä jatkotekniikka (atemi-, heitto-, kuristus-, hermopiste- tai lukkotekniikka) keppiä käyttäen.

9 – VEITSEN TORJUMINEN

9.1 Puolustautuminen kolmea kokelaan valitsemaa veitsihyökkäystä vastaan

Kuvaus: Kuten 1. Kyu kokeessa, mutta puolustaja voi valita hyökkäykset

9.2 Puolustautuminen veitsihyökkäystä vastaan, veitsi tikariotteessa. Kulmat 1 ja 2

Kuvaus: Kuten 1. Kyu kokeessa, mutta hyökkääjä pitää veistä tikariotteessa (terä pikkusormen puolella).

10 – JATKOTEKNIIKAT

10.1 Jatkotekniikka lukkotekniikkaan (3 erilaista)

10.2 Jatkotekniikka heittotekniikkaan (3 erilaista)

10.3 Jatkotekniikka kuristustekniikkaan

11 – VASTATEKNIIKAT

11.1 Vastatekniikka lukkotekniikkaan (3 erilaista)

11.2 Vastatekniikka heittotekniikkaan (3 erilaista)

11.3 Vastatekniikka kuristustekniikkaan (2 erilaista)

Huomio: Hyökkäys vapaasti valittu kuristustekniikka Ju-Jutsun vyökoeohjelmasta; hyökkäykset hyökkäyskatalogista (esim. kuristus edestä) eivät ole sallittuja.

12 – VAPAA PUOLUSTAUTUMINEN

12.1 Puolustautuminen kahta aseetonta hyökkääjää vastaan

Kuvaus: Vapaa puolustautuminen ilmoitettuja ja vapaita (hyökkääjät valitsevat) tarttumis- ja atemi-hyökkäyksiä vastaan. Ilmoitetuissa hyökkäyksissä kokeen vastaanottaja ilmoittaa kummallekin hyökkääjälle hyökkäykset ääneen, jonka jälkeen nämä hyökkäävät välittömästi peräkkäin tai osittain myös yhtäaikaaisesti. Hyökkäykset voidaan kokeen vastaanottajan valinnan mukaan suorittaa oikealta tai vasemmalta.

12.1.1 Ilmoitettu tarttumishyökkäys (3-5 erilaista)

12.1.2 Ilmoitettu atemi-hyökkäys (3-5 erilaista)

12.1.3 Vapaa tarttumishyökkäys (3-5 erilaista)

12.1.4 Vapaa atemi-hyökkäys (3-5 erilaista)

13 – TEKNIKKAYHDISTELMÄT SOVELLUKSINA

13.1 Kokelaan suunnittelema Ju-Jutsu-kata

Tarkoitus: Kokelas esittää ymmärryksensä Ju-Jutsusta lajina sekä sen tekniikoista ja niiden soveltamisesta itsesuunnittelemassaan liikesarjamuotoisessa esityksessä.

Periaate: Vapaavalintainen esitys eli kata koostuu Ju-Jutsu-tekniikoiden tai Ju-Jutsu-tekniikoihin perustuvien toimintojen esittämisestä ennaltasuunnitellussa

esityksessä, jonka taso tulee olle poikkeuksellisen korkea. Liikesarja tuo esiin kokelaan henkilökohtaisia painopisteitä ja erityisiä tietoja tai kykyjä.

Kuvaus: 10 tekniikkaa vähintään kahdesta seuraavasta tekniikkakategoriasta on esitettävä yhdistelminä enintään kahdessa erilaisessa suorituksessa:

- Atemi-tekniikat
- Lukkotekniikat
- Heittotekniikat
- Kuristustekniikat

Yhdistelmiä voidaan täydentää tekniikoilla muistakin tekniikkakategorioista.

Lukot, heitot ja kuristustekniikat voidaan esittää myös keppiä käyttäen. Tätä varten vastustaja hyökkää kokelasta vastaan kepillä kokelaan suunnittelemalla tavalla, ja keppiä käytetään yhdistelmässä aseeriiston jälkeen.

TAI

13.2 Vapaa kamppailu Ju-Jutsu-tekniikoilla

Tarkoitus: Harjoitusmuoto Ju-Jutsu-tekniikoiden harjoitteluun

Periaate: Kokelaan tulee osoittaa, että hän kykenee suorittamaan opetettuja tekniikoita kontrolloidussa kamppailussa, vastustajan vastarinnasta huolimatta. Harjoitteessa ei ole kysymys kilpailusta, eikä siinä tavoitella voittoa vaan Ju-Jutsu-tekniikoiden monipuolista ja onnistunutta soveltamista. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota elementteihin kuten etäisyyden hahmottaminen, suojaus, yleiskuva, tilankäyttö, rationaalinen ja taloudellinen liikkuminen, harjoitteluparin kanssa toimiminen, Ju-Jutsun periaatteiden soveltaminen tekniikoissa.

14 – LIIKKUMINEN (SABAKI)

Ei testata tällä vyöarvolla.

15 – YHDISTELMÄT / MONIMUOTOISUUS

Yhdistelmiä ja monimuotoisuutta arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.

16 – TOIMINTA UKEN JA TORIN ROOLEISSA

Käyttäytymistä uken ja torin rooleissa arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.



DAN MUSTA VYÖ

1 – KAATUMISTEKNIIKAT

Ei testata tällä vyöarvolla.

2 – MATTOTEKNIIKAT

2.1 Siirtyminen hallintatekniikasta toiseen kuristuslopetuksiin

Kuvaus:

Kuten mattotekniikat 1. danissa, mutta lukkotekniikoiden sijaan tulee näyttää kuristustekniikoita.

3 – TORJUNTATEKNIIKAT

3.1 Torjuntatekniikka kolmella kontaktilla (2 erilaista)

Kuvaus: Kuten 3. Kyu vaatimuksissa.

4 – POTKU- JA LYÖNTITEKNIIKAT (ATEMI)

Kuvaus: Suoritus vähintään horisontaalisesti tai korkeammalle.

4.1 Takapotku (*Ushiro-geri*)

4.2 Takakiertopotku takakautta (*Ushiro-mawashi-geri*)

4.3 Takakiertopotku (*Ura-mawashi-geri*)

5 – KURISTUS- JA HERMOPISTETEKNIIKAT

5.1 Hermopistetekniikka (4 erilaista)

Kuvaus: Kuten 3. Kyu vaatimuksissa, mutta neljä eri suoritusta, neljään eri kohteeseen.

5.2 Yhdistetty kuristustekniikka (2 erilaista)

Kuvaus: Mikä tahansa kuristustekniikka yhdistettynä lukko- ja/tai hermopistetekniikkaan.

Huomio:

Tavoite on vahvistaa vaikutusta. Yhdistelmä ei saa olla tehokkuudeltaan heikompi kuin yksittäinen tekniikka.

6 – LUKKOTEKNIIKAT

6.1 Käsivarren lukko pystyssä (3 suoritusta)

6.2 Käsivarren lukko maassa (3 suoritusta)

6.3 Rannelukko (3 suoritusta)

6.4 Sormilukko

6.5 Jalkalukko

6.6 Niskalukko

7 – HEITTOTEKNIIKAT

7.1 Heittotekniikka (4 erilaista)

Huomio: Enintään kaksi heittoa aikaisemmista vyöarvoista. Vähintään yhden heiton on oltava uhrautumisheitto.

8 – KEPIN TORJUMINEN JA KÄYTTÖ

8.1 Jatkotekniikat kepillä (4 erilaista)

Kuvaus: Kuten 1. Danissa. Nyt jatkotekniikkoina tulee näyttää:

8.1.1 Lyöntitekniikat kepillä (2 erilaista)

8.1.2 Heitto-, kuristus-, hermopiste- tai lukkotekniikka kepillä (2 erilaista)

9 – VEITSEN TORJUMINEN

9.1 Puolustautuminen veitsellä uhkaamista vastaan (3 erilaista)

Kuvaus: Kokelas valitsee uhat. Hyökkääjä uhkaa puolustajaa veitsellä lähietäisyydeltä, edestä, takaa, tai sivulta, ja pystyssä tai maassa.

10 – JATKOTEKNIIKAT

10.1 Jatkotekniikka lukkotekniikkaan (3 erilaista)

10.2 Jatkotekniikka heittotekniikkaan (3 erilaista)

10.3 Jatkotekniikka kuristustekniikkaan (3 erilaista)

11 – VASTATEKNIIKAT

11.1 Vastatekniikka lukkotekniikkaan (3 erilaista)

11.2 Vastatekniikka heittotekniikkaan liikkeestä (3 erilaista)

Kuvaus: Kokelas ja hyökkääjä (uke) liikkuvat tarttumisotteessa, ja hyökkääjä yrittää tosissaan heittää kokelasta tämän valitsemalla heitolla. Puolustaja estää heiton soveltuvalla vastatekniikalla ja jatkaa vapaasti.

12 – VAPAA PUOLUSTAUTUMINEN

Kuvaus: Kuten 1. Dan vaatimuksissa

12.1 Puolustautuminen kahta aseistettua hyökkääjää vastaan

12.1.1 Ilmoitettu hyökkäys kepillä tai joustavalla aseella (5-10 erilaista)

12.1.2 Vapaa hyökkäys kepillä tai joustavalla aseella (5-10 erilaista)

13 – TEKNIKKAYHDISTELMÄT SOVELLUKSINA

13.1 Kokelaan suunnittelema Ju-Jutsu-kata

Kuvaus: Kuten 1.Dan vaatimuksissa. Vähintään 15 tekniikkaa on näytettävä yhdistelminä enintään kolmessa erilaisessa suorituksessa.

TAI

13.2 Vapaa kamppailu Ju-Jutsu-tekniikoilla

Kuvaus: Kuten 1.Dan vaatimuksissa.

14 – LIIKKUMINEN (SABAKI)

Ei testata tällä vyöarvolla.

15 – YHDISTELMÄT / MONIMUOTOISUUS

Yhdistelmiä ja monimuotoisuutta arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.

16 – TOIMINTA UKEN JA TORIN ROOLEISSA

Käyttäytymistä uken ja torin rooleissa arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.



1 – KAATUMISTEKNIIKAT

Ei testata tällä vyöarvolla.

2 – MATTOTEKNIIKAT

2.1 Alasvienti pystystä maahan hallintalopetuksella (2 erilaista)

Kuvaus: Puolustaja vie hyökkääjän maahan valitsemallaan heitto-, lukko-, kuristus- tai muulla tekniikalla, ja hallitsee tätä maassa välittömällä hallintaotteella. Hallinta tulee mahdollisuuksien mukaan valmistella jo alasviennin aikana.

Huomio: Siirtymät pystystä maahan on oltava erilaisia, hallinta voi olla sama.

3 – TORJUNTATEKNIIKAT

Ei testata tällä vyöarvolla.

4 – POTKU- JA LYÖNTITEKNIIKAT (ATEMI)

4.1 Potku- tai lyöntitekniikka (8 erilaista)

4.1.1 Lyöntitekniikka (vähintään 2 erilaista)

4.1.2 Potkutekniikka (vähintään 2 erilaista)

4.1.3 Kyynärpäättekniikka (vähintään 2 erilaista)

5 – KURISTUS- JA HERMOPISTETEKNIIKAT

5.1 Kuristustekniikka arjen välineellä (2 erilaista)

Kuvaus: Kuristustekniikka suoritetaan esineellä/välineellä tai sitä olennaisesti hyväksikäyttäen. Kokelas valitsee välineen vapaasti. Mahdollisia välineitä ovat kaikki arkipäivän esineet lukuun ottamatta vaatteita ja keppiä. Kaksi toteutukseltaan erilaista kuristustekniikkaa. Väline voi olla sama molemmissa tekniikoissa.

6 – LUKKOTEKNIIKAT

6.1 Käsivarsilukko pystyssä (3 erilaista)

6.2 Käsivarsilukko maassa (3 erilaista)

6.3 Rannelukko (3 erilaista)

6.4 Sormilukko (2 erilaista)

6.5 Jalkalukko (2 erilaista)

6.6 Niskalukko (2 erilaista)

7 – HEITTOTEKNIIKAT

7.1 Heittotekniikka (5 erilaista)

Huomio: Enintään kaksi heittoa aikaisemmista vyöarvoista. Vähintään yhden heiton on oltava uhrautumisheitto.

8 – KEPIN TORJUMINEN JA KÄYTTÖ

8.1 Jatkotekniikka vastustajan vastareaktioon (6 erilaista)

Kuvaus: Vastustaja hyökkää kokelaan valitsemalla kulmalla. Aseenriiston jälkeen kokelas esittää jatkotekniikan keppiä hyväksikäyttäen, minkä hyökkääjä estää. Kokelas jatkaa hyökkääjän vastareaktion jälkeen tilanteeseen soveltuvalla tekniikalla.

9 – VEITSEN TORJUMINEN

9.1 Puolustautuminen veitsihyökkäystä vastaan (5 erilaista)

Kuvaus: Viisi erilaista hyökkäystä kokelaan valinnan mukaan. Vähintään yksi hyökkäys kulmista 1-5, vähintään yksi tikariotteesta, ja vähintään yksi veitsuhka lähietäisyydeltä.

10 – JATKOTEKNIIKAT

Kuvaus: Kokeen vastaanottaja ilmoittaa tekniikat. Nämä voivat olla mitä tahansa järjestelmän lukko-, heitto- ja kuristustekniikoita.

10.1 Jatkotekniikka lukkotekniikkaan (4 erilaista)

10.2 Jatkotekniikka heittotekniikkaan (4 erilaista)

10.3 Jatkotekniikka kuristustekniikkaan (3 erilaista)

11 – VASTATEKNIIKAT

Kuvaus: Kokeen vastaanottaja ilmoittaa tekniikat. Nämä voivat olla mitä tahansa järjestelmän lukko- ja heittotekniikoita.

11.1 Vastatekniikka lukottekniikkaan (4 erilaista)

11.2 Vastatekniikka heittotekniikkaan (4 erilaista)

12 – VAPAA PUOLUSTAUTUMINEN

12.1 Puolustautuminen kahta aseetonta ja aseellista hyökkääjää vastaan

12.1.1 Ilmoitettu hyökkäys kepillä sekä atemi- tai tarttumishyökkäys (6-12 erilaista)

12.1.2 Vapaa hyökkäys kepillä sekä atemi- tai tarttumishyökkäys (6-12 erilaista)

13 – TEKNIKKAYHDISTELMÄT SOVELLUKSINA

13.1 Kokelaan suunnittelema Ju-Jutsu-kata

Kuvaus: Kuten 1.Dan vaatimuksissa. Vähintään 20 tekniikkaa on näytettävä yhdistelminä enintään neljässä erilaisessa suorituksessa.

TAI

13.2 Vapaa kamppailu Ju-Jutsu-tekniikoilla

Kuvaus: Kuten 1.Dan vaatimuksissa.

14 – LIIKKUMINEN (SABAKI)

Ei testata tällä vyöarvolla.

15 – YHDISTELMÄT / MONIMUOTOISUUS

Yhdistelmiä ja monimuotoisuutta arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.

16 – TOIMINTA UKEN JA TORIN ROOLEISSA

Käyttäytymistä uken ja torin rooleissa arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.



DAN MUSTA VYÖ

1 – KAAATUMISTEKNIIKAT

Ei testata tällä vyöarvolla.

2 – MATTOTEKNIIKAT

2.1 Alasvienti pystystä maahan hallintalopetuksella (4 erilaista)

3 – TORJUNTATEKNIIKAT

Ei testata tällä vyöarvolla.

4 – POTKU- JA LYÖNTITEKNIIKAT (ATEMI)

4.1 Potku- tai lyöntitekniikka (10 erilaista)

4.1.1 Lyöntitekniikka (vähintään 3 erilaista)

4.1.2 Potkutekniikka (vähintään 3 erilaista)

4.1.3 Kyynärpäättekniikka (vähintään 3 erilaista)

5 – KURISTUS- JA HERMOPISTETEKNIIKAT

5.1 Hermopainetekniikka (6 erilaista)

5.2 Kuristustekniikka (6 erilaista)

6 – LUKKOTEKNIIKAT

6.1 Käsivarsilukko pystyssä (4 erilaista)

6.2 Käsivarsilukko maassa (4 erilaista)

6.3 Rannelukko (4 erilaista)

6.4 Sormilukko (3 erilaista)

6.5 Jalkalukko (3 erilaista)

7 – HEITTOTEKNIIKAT

7.1 Heittotekniikka (6 erilaista)

Huomio: Enintään kolme heittoa aikaisemmista vyöarvoista. Vähintään kaksi heittoa on oltava uhrautumishiittoa.

8 – KEPIN TORJUMINEN JA KÄYTTÖ

8.1 Puolustautuminen kepillä keppihyökkäystä vastaan, kulmat 1–6

Kuvaus: Puolustajan on puolustauduttava keppiä käyttäen vastustajan keppihyökkäyksiltä, kulmat 1–6. Hyökkääjä on riisuttava aseista.

9 – VEITSEN TORJUMINEN

9.1 Veitsitorjunta (5 erilaista)

Kuvaus: Kokeen vastaanottaja ilmoittaa yhteensä viisi hyökkäystä seuraavista alueista:

- Kulmat 1–5
- Kulmat 1 ja 2 veitsi tikariasennossa
- Uhkaus veitsellä lähietäisyydellä

10 – JATKOTEKNIIKAT

10.1 Jatkotekniikka Ju-Jutsu-tekniikkaan (3x2 erilaista)

Kuvaus: Kokeen vastaanottaja ilmoittaa tekniikat. Nämä voivat olla mitä tahansa järjestelmän lukko-, heitto- ja kuristustekniikoita. Kokelas suorittaa jokaisen annetun tekniikan (3kpl) kaksi kertaa vastustajalle, joka puolestaan näyttää jokaisessa suorituksessa erilaisen vastareaktion. Kokelas reagoi vastustajan vastareaktioon tilanteeseen soveltuvalla jatkotekniikalla.

11 – VASTATEKNIIKAT

11.1 Vastatekniikka Ju-Jutsu-tekniikkaan (3x2 erilaista)

Kuvaus: Kokeen vastaanottaja ilmoittaa tekniikat. Nämä voivat olla mitä tahansa järjestelmän lukko-, heitto- ja kuristustekniikoita. Hyökkääjä suorittaa jokaisen annetun tekniikan (3kpl) kaksi kertaa puolustajalle (kokelas), joka esittää jokaisessa suorituksessa erilaisen vastatekniikan.

12 – VAPAA PUOLUSTAUTUMINEN

12.1 Puolustautuminen kahta aseetonta ja aseellista hyökkääjää vastaan

12.1.1 Ilmoitettu hyökkäys kepillä sekä atemi- tai tarttumishyökkäys (9-15 erilaista)

12.1.2 Vapaa hyökkäys kepillä sekä atemi- tai tarttumishyökkäys (9-15 erilaista)

13 – TEKNIKKAYHDISTELMÄT SOVELLUKSINA

13.1 Perinteinen kata (Kodokan Goshin-jutsu, Kime-no-Kata tai Ebo-No-Kata)

TAI

13.2 Kokelaan suunnittelema Ju-Jutsu-kata yhdessä kirjallisen selvityksen kanssa

Huomio: Kirjallinen selvitys selittää 4. ja 5. Danissa liikesarjan taustan ja listaa sen sisällön yksityiskohtaisesti. Kirjallinen selvitys otetaan huomioon arvostelussa.

Kuvaus: Kokelaan suunnittelema esitys tai kata koostuu vähintään yhdestä Ju-Jutsu-tekniikkaryhmästä (esim. lukkotekniikat) tai tekniikoista yhdessä kamppailun osa-alueessa (esim. Ju-Jutsu mattotilanteessa) poikkeuksellisen korkealla tasolla. Laajuus

vastaa vähintään 20 tekniikkayhdistelmää. Kokelaan on toimitettava vastuulliselle toimikunnalle kirjallinen selvitys, josta käyvät ilmi liikesarjan tarkoitus, sisältö, ja kulku.

14 – LIIKKUMINEN (SABAKI)

Ei testata tällä vyöarvolla.

15 – YHDISTELMÄT / MONIMUOTOISUUS

Yhdistelmiä ja monimuotoisuutta arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.

16 – TOIMINTA UKEN JA TORIN ROOLEISSA

Käyttäytymistä uken ja torin rooleissa arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.



DAN MUSTA VYÖ

1 – KAATUMISTEKNIIKAT

Ei testata tällä vyöarvolla.

2 – MATTOTEKNIIKAT

2.1 Ilmoitettu mattotekniikka (5 erilaista)

Kuvaus: Enintään 5 kaikista koko Ju-Jutsu-vyökoeohjelmassa vaadituista mattotekniikoista, alasviennistä tai maassa tapahtuvista itsepuolustuskenaarioista, kokeen vastaanottajan valinnan mukaan.

3 – TORJUNTATEKNIIKAT

3.1 Ilmoitettu torjuntatekniikka (Kokeen vastaanottajan valitsema määrä)

Kuvaus: Otantoja koko Ju-Jutsu-vyökoeohjelmassa vaadituista ja aineistokokoelmassa luetelluista torjuntatekniikoista kokeen vastaanottajan valinnan mukaan.

4 – POTKU- JA LYÖNTITEKNIIKAT (ATEMI)

4.1 Ilmoitettu atemi-tekniikka (Kokeen vastaanottajan valitsema määrä)

Kuvaus: Otantoja koko Ju-Jutsu-vyökoeohjelmassa vaadituista ja aineistokokoelmassa luetelluista atemi-tekniikoista kokeen vastaanottajan valinnan mukaan.

Huomio: Kokeen vastaanottaja voi myös määrittää, mikä vyökoeohjelmassa

nimenomaisesti mainittu muoto on esitettävä (esim. polvilyönti pystysuunnassa).

5 – KURISTUS- JA HERMOPISTETEKNIIKAT

Huomio: Kokeen vastaanottaja päättää kuinka monta suoritusta jokaisesta alakohdasta esitetään. Kokelas päättää tekniikat.

5.1 Kuristustekniikka kädellä tai käsivarrella (max. 3 erilaista)

5.2 Kuristustekniikka jaloilla (max. 2 erilaista)

5.3 Kuristustekniikka vaatteista (max. 3 erilaista)

5.4 Kuristustekniikka arjen välineillä (max. 2 erilaista)

5.5 Yhdistetty kuristustekniikka (max. 3 erilaista)

6 – LUKKOTEKNIIKAT

Huomio: Kokeen vastaanottaja päättää kuinka monta suoritusta jokaisesta alakohdasta esitetään. Kokelas päättää tekniikat.

6.1 Käsivarsilukko pystyssä (max. 5 erilaista)

6.2 Käsivarsilukko maassa (max. 5 erilaista)

6.3 Rannelukko (max. 5 erilaista)

6.4 Sormilukko (max. 4 erilaista)

6.5 Jalkalukko (max. 4 erilaista)

7 – HEITTOTEKNIIKAT

7.1 Heittotekniikka (max. 8 erilaista)

Huomio: Enintään neljä heittoa aikaisemmista vyöarvoista. Vähintään kolme heittoa on oltava uhrautumisheittoja.

8 – KEPIN TORJUMINEN JA KÄYTTÖ

8.1 Puolustautuminen kepillä vapaata keppihyökkäystä vastaan (max. 6 erilaista)

Kuvaus: Puolustajan on puolustauduttava keppiä käyttäen vapaata keppihyökkäystä vastaan. Vain hyökkäyskulmat 1–6 ovat sallittuja. Puolustus on vapaasti valittavissa. Hyökkääjä on riisuttava aseista.

9 – VEITSEN TORJUMINEN

9.1 Puolustautuminen veitsihyökkäystä vastaan (max. 7 erilaista)

Kuvaus: Kokeen vastaanottaja kysyy enintään seitsemän hyökkäystä seuraavista alueista:

- Kulmat 1–5
- Kulmat 1 ja 2 veitsi tikariotteessa
- Uhkaus veitsellä lähietäisyydeltä

10 – JATKOTEKNIIKAT

10.1 Jatkotekniikka Ju-Jutsu-tekniikkaan (5x2 erilaista)

Kuvaus: Kuten 4. Dan vaatimuksissa, kuitenkin nyt viisi tekniikkaa, joihin kuhunkin kaksi jatkotekniikkaa. Kokeen vastaanottaja valitsee tekniikat (5kpl) joihin jatkotekniikat suoritetaan.

11 – VASTATEKNIIKAT

11.1 Vastatekniikka Ju-Jutsu-tekniikkaa vastaan (5x2 erilaista)

Kuvaus: Kuten 4. Dan vaatimuksissa, kuitenkin nyt viisi eri Ju-Jutsu-tekniikkaa kokeen vastaanottajan valinnan mukaan, joihin kuhunkin kokelas suorittaa kaksi vastatekniikkaa.

12 – VAPAA PUOLUSTAUTUMINEN

12.1 Puolustautuminen kahta aseetonta ja aseellista hyökkäystä vastaan

12.1.1 Ilmoitettu hyökkäys kepillä sekä atemi- tai tarttumishyökkäys (9-15 erilaista)

12.1.2 Vapaa hyökkäys kepillä sekä atemi- tai tarttumishyökkäys (9-15 erilaista)

13 – TEKNIKKAYHDISTELMÄT SOVELLUKSINA

13.1 Perinteinen kata (Kodokan Goshin-jutsu, Kime-no-Kata tai Ebo-No-Kata)

TAI

13.2 Kokelaan suunnittelema Ju-Jutsu-kata yhdessä kirjallisen selvityksen kanssa

Kuvaus: Kuten 4. Dan vaatimuksissa, kuitenkin esityksen muodon ja/tai sisällön on erottava olennaisesti 4. Dan kokeessa näytetystä demonstraatiosta.

Huomio: Jos tätä alakohta arvostellaan vähintään kahden kokeen vastaanottajan toimesta vähemmällä kuin kolmella pisteellä (2 = puutteellinen tai 1 = riittämätön), kokeen läpäisy ei ole enää mahdollista.

14 – LIIKKUMINEN (SABAKI)

Ei testata tällä vyöarvolla.

15 – YHDISTELMÄT / MONIMUOTOISUUS

Yhdistelmiä ja monimuotoisuutta arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.

16 – TOIMINTA UKEN JA TORIN ROOLEISSA

Käyttäytymistä uken ja torin rooleissa arvioidaan kaikissa aiemmissa kohdissa.

1 – KELTAINEN VYÖ (5.KYU)

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 Rangantaivutuskaato (O-soto-osae)

4.10 Suuri ulkopuolinen pudotus (O-soto-otoshi)

5 Vapaa soveltaminen

- Atemitekniikoin 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

2 – ORANSSI VYÖ (4.KYU)

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-shihogatamesta)

4 Ongelmatehtävä (1N)

4.1 Lyöntitekniikan näyttäminen liikkuvaa, muuten passiivista vastustajaa vastaan.

- Molemmat liikkuvat lyöntitietäisyydellä.
- 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, yleisnäkemys 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-henkawaza)

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 Jatkotekniikat

Vaihto käsivarren taivutuslukosta käsivarren ojennuslukkoon.

7 Vastatekniikat (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

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

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 vastatekniikoin
- 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