

FEHÉR ÖV SÁRGA CSÍK

(6 kyu)

Ukemi-waza: - gurulás: előre, előre háton, hátra, oldalra
 - zuhanás: előre, hátra
 - zuhanás: kézenállásból dupla, oldalt
 - társon át zuhanás: oldalra, dupla, hátra kigurulással

Atemi-waza: - az előírt kihon gyakorlatok

Ju-Jitsu-waza:

- egyenes ütés háritása: / oi tsuki jodan /

"s" blokk	(kizami tensho uke)	- csípődobás	/ ogoshi /
körblokk	(kizami soto mawashi uke)	- csípődobás nyakfogással	/ ogshi /
ellentétes blokk	(oi soto uke)	- csípődobás	/ ogoshi /
hátsókezes „s”blokk	(gyaku tensho uke)	- vetődéses térdtolás	/ sutemi hiza gatame /
hátsókezes körblokk	(gyaku uchi mawashi uke)	- vetődéses térdtolás	/ kuzure sutemi hiza gatame /

- mellső fojtás háritása: / mae jime /

- karsöprés / ude barai - uraken ganmen uchi /
 - könyökhúzás álltolás / empi hiki - ago hishigi /

- hátsó fojtás háritása: / ushiro jime /

- testdobás / tai othosi /

- gyomorütés háritása: / oi tsuki chudan /

- egyenes karlezárás / ude gatame /

kizami soto ude uke - könyökfeszítéses lerántás / hiji gatame oroshi /

Erőnlét: fiú: - 40 - 40 - 40,
 lány: - 30 - 30 - 30.

Elmélet: Dojo etikett - Japán kifejezések - A szövetség rendelkezései
 Elsősegély



SÁRGA ÖV (5 KYU)

Ukemi-waza: - gurulások: előre, oldalt, hátra
- zuhanások: előre, hátra
- társon át zuhanás: oldalra, hátra, dupla
- kézenállásból: oldalt, hátra
- szabadon dupla, oldalra
- magas henger

Atemi-waza: - az előírt kihon gyakorlatok

Ju-Jitsu-waza:

- egyenes ütés háritás: / oi tsuki jodan /

oi soto uke	- csípődobás - kar-váll rögzítés	/ ogoshi - kannuki gatame /
kizami soto mawashi uke	- körscípődobás - karfeszítés befogó lábon át	/ koshiguruma - ude hishigi juji gatame /
kannuki gatame	- félválldobás	/ seoi nage /
kizami age uke	- féltérdes ledöntés	/ hiza hishigi - sumi othosi /
gyaku tensho uke	- csuklódobás	/ kote gaeshi /
gyaku tensho uke	- karkulcsledöntés	/ ude garami sumi othosi /

- kalapácsütés háritás: / tetsui uchi /

kizami jodan age uke	- karkulcsledöntés	/ ude garami sumi othosi /
----------------------	--------------------	----------------------------

- gyomorütés háritás: / oi tsuki chudan /

- egyenes karlezárás - karkulcsledöntés	/ ude gatame - ude garami sumi othosi /
---	---

- kabátfogásból szabadulás: / mune dori /

- vállbazuhanás	/ seoi shutemi /
- csukló-könyök feszítés	/ kote hiji gatame /

- tolás háritás:

- csuklófeszítés - félválldobás	/ hara kote gatame - seoi nage /
---------------------------------	----------------------------------

Ne-waza:

- lábközt fojtás háritása	
- mellkason fojtás háritása	
- test mellől fojtás háritása	
- földön rúgás háritása - egylábás lábkulccsal	/ kani ashi garami /
- földön rúgás háritása - kétlábás lábkulccsal	/ ryo ashi garami /

Erőnlét:

fiú: - 50 - 50 - 50

lány: - 40 - 40 - 40

Elmélet:

A Ju Jitsu története - Elsősegély - Japán kifejezések



ZÖLD ÖV (4. kyu)

Ukemi-waza: - az eddig ismert összes esés folyamatosan

Atemi-waza: - az előírt kihon gyakorlatok

Ju-Jitsu-waza:

- egyenes ütés: / oi tsuki jodan /

kizami tensho uke - oi soto uke	- testdobás (2)	/ tai otoshi /
kizami tensho uke - oi soto uke	- félválldobás (2)	/ seoi nage /
kizami tensho uke - oi soto uke	- teljes válldobás (2)	/ ippon seoi nage /
kizami tensho uke	- alkartámaszos válldobás	/ morote seoi nage /
kizami tensho uke - kizami tensho uke	- báladobás (2)	/ tawara gaeshi /
kizami soto uke	- ollódobás (támadó, védő)	/ hasami gaeshi /
kizami tensho uke	- kaszáló csípődobás (támadó, védő)	/ haraigoshi /
kizami tensho uke - oi soto uke	- nagy belső horogdobás (2)	/ ouchigari /
kizami tensho uke - gyaku tensho uke	- nagy külső horogdobás (2)	/ osotogari /
kizami soto uke	- keresztkarkules dobás	/ juji ude garami nage /
kizami tensho uke	- bokalerántás	/ yokogake /
kizami tensho uke	- külső térdpörgetés	/ soto hiza guruma /
kizami tensho uke	- egylábás lábfelszedés	/ kata ashi dori /
kizami tensho uke	- kétlábás lábfelszedés	/ ryo ashi dori /
kizami tensho uke	- keresztledöntés	/ juji sumi otoshi /

- hátsó egykaros fojtás: - féltérdes válldobással / kupor seoi nage /
(ushiro ude jime)

- mellső átkarolás: - karok alatt - fejszavar / tate gaeshi /
(kakae dori) - karok felett - belső horog / ouchigari /

- hátsó átkarolás: - karok alatt - lábfelszedés lábközt / ashi dori /
(ushiro kakae dori) - karok felett - félválldobás / seoi nage /

- dupla Nelsonból: - páros lábfelszedés / sukui nage /

- fél Nelsonból: - kicsúzás, ledöntés előre lábbal / mae sumi otoshi /
- hátsó ledöntéssel / ushiro sumi otoshi /

- fojtások bemutatása: 6 db / jime waza /

Tameshi-wari: 1 deszka seikennel

Erőnlét: fiú: - 60 - 60 - 60

lány: - 50 - 50 - 50

Elmélet: A magyar Ju Jitsu szövetség kialakulása - Elsősegély - Japán kifejezések

Küzdelem:



KÉK ÖV (3. kyu)

- Ukemi-waza:** - Az eddig ismert összes esés folyamatosan fegyverrel, és anélkül, akadályokkal egybekötve.
Atemi-waza: - Formagyakorlat
Bo - Jitsu : - Alap mozgások, átvételek, blokkok
Ju - Jitsu-waza: - Az eddigi kyu-vizsgák anyagának bemutatása folyamatosan, vagy belekérdezőssel.

- egyenes ütés háritás: / oi tsuki jodan /

- | | | |
|---|---|-------------------------|
| kizami tensho uke - kizami soto mawashi uke | - csípőn pörgetés (2) | / koshiguruma / |
| kizami tensho uke - oi soto uke | - csípődobás bokatolással (2) | / hane ashi goshi / |
| kizami tensho uke - oi soto uke | - csípődobás térdtolással (2) | / hane hiza goshi / |
| kizami tensho uke - oi soto uke | - csípődobás combtolással (2) | / hane mata goshi / |
| gyaku tensho uke - gyaku tensho uke | - lábolló (2) | / ashi hasami / |
| kizami tensho uke - oi soto uke | - féltérdes testdobás (2) | / kupor tai othosi / |
| kizami tensho uke - oi soto uke | - egylábás kaszálás (2) | / ashi harai / |
| gyaku tensho uke | - kiemelés előre | / mae utsuri goshi / |
| kizami tensho uke | - kiemelés hátra | / ushiro utsuri goshi / |
| 1. gyaku tensho uke (alkar fojtás) | - mögékerülés (3) | / kuzure irimi nage / |
| 2. kizami soto uke (tai sabaki - hiji ushiro | uchi - ushiro jime - karkulcs lábbal - hasrafogatás) | |
| 3. gyaku tensho uke (vesefogó) | | |

- szabadulás oldalfojtásból:

- / joko jime /
- megelőzés - mögékerüléssel / kuzure irimi nage /
 - kiemelés / utsuri goshi /
 - aláfördüléssel / uki waza /

- egyenes rúgás háritása: / gyaku mae geri /

- belső horog / ouchigari /
- külső kiemelés / soto utsuri goshi /
- térdfeszítéses lerántás / hiza gatame oroshi /
- mögékerülés / kuzure irimi nage /
- egylábás kaszálás / o soto harai /

/ kizami mae geri /

- köríves rúgás háritása: / gyaku mawashi geri /

- átbújás láb alatt - pároslábfelszedés / ushiro ryo ashi dori /
- blokk, lerántás hasra / ashi garami oroshi /

- variációk mellső fojtás háritására:

/ mae jime /

- karsöprés / ude barai /
- könyök húzás áttolás / empi hiki ago hishigi /
- Vlado könyökemelés / soto ude garami /
- Vlado könyökemelés, ellentétes / soto ude garami /
- keresztfogás, vállfeszítés / taki waki gatame /

- variációk hátsó fojtás háritására:

/ ushiro jime /

- testdobás / tai otoshi /
- csípődobás / ogoshi /
- térdledöntés / hiza kansetsu waza /
- csuklódobás / kote gaeshi /
- mögékerülés, lerántás / kuzure irimi nage /

- bottal támadás háritása:

- | | | |
|-------------------------|---------------------------------|-----------------|
| kizami tensho uke | - könyökpörgetés | / hiji guruma / |
| kizami uchi mawashi uke | - karfeszítés tarkón, elvezetés | / kata gatame / |
| kizami uchi mawashi uke | - fejdobás | / kubi nage / |

- késsel támadás háritása:

- | | | |
|-------------------------------|-------------------|-----------------|
| gedan gyaku soto mawashi uke | - lábközé vezetés | |
| gedan kizami soto mawashi uke | - belevezetés | |
| | - csuklópörgetés | / kote guruma / |

- övvel fojtás háritása szemből:

- kéztolós csípő / ude hishigi goshi /
- övvel dobás / obi kubi nage /

- övvel fojtás háritása hátulról:

- páros lábfelszedés / sukui nage /

Tameshi wari: 2 deszka seikennel 1 deszka lábbal

Erőnlét: fiú: - 70 - 70 - 70 lány: - 60 - 60 - 60

Elmélet: Közelherc - Önvédelem - Küzdősport - Harcművészet összehasonlítása - Elsősegély - Japán kifejezések

Küzdelem:



BARNA ÖV (2 kyu)

1. oldal

Ukemi-waza: - Az összes ismert esés, folyamatosan, minden irányban.

Atemi-waza: - Atemi-kata - Bo-kata

Ju-Jitsu-waza:

- egyenes ütés: / oi tsuki jodan /

kizami tensho uke	- csípődobás hátra	/ ushiro goshi /
kizami soto mawashi uke - oi soto uke	- féltérdes csípődobás (2)	/ kupor goshi /
kizami soto mawashi uke - gyaku tensho uke	- parittyá dobás (2)	/ keiten nage /
kizami tensho uke - kézfogás (akushu)	- négyirányú dobás(2)	/ shiho nage /
kizami tensho uke - kizami tensho uke	- emelő válldobás(2)	/ kata guruma /
gyaku tensho uke - gyaku uchi mawashi uke	- féltérdes emelő válldobás (2)	/ kupor kata guruma /
kizami tensho uke - kizami soto ude uke	- variációk lábkulcsra (2)	/ ashi garami /
gyaku tensho uke 3 x	- variációk karkulcsra (3)	/ ude garami /
gyaku tensho uke - akushu	- ostordobás (2)	/ tekubi osae /
kizami tensho uke	- féltérdes testdobás hátra	/ ushiro kupor tai otoshi /
oi soto uke - hajtóka fogás (mune dori)	- heredobás (2)	
kizami tensho uke - gyaku tensho uke	- könyökpörgetés (alap, haránt)	/ hiji guruma /
kizami tensho uke - tolás	- fejenátdobás	/ tomoenage /
kizami tensho uke - kizami tensho uke	- kardobás (2)	/ makikomi /
gyaku soto uke - oi soto uke	- fejfogásosdobás (2)	/ kubi nage /
kizami tensho uke	- völgybeugró dobás	/ uki waza /

- egyenes rúgás háritása:

/ gyaku mae geri /	- nagybelső horog	/ ouchigari /
	- külső kiemelés	/ soto utsuri goshi /
	- térdfeszítéses lerántás	/ hiza gatame oroshi /
	- lábemelés - hanyattlökés	/ kata ashi - sumi otoshi /
	- lábsöprés	/ ashi barai /
	- hátsó lábkulcsos ledöntés	/ ushiro ashi garami - sumi otoshi /
	- mögékerülés lerántás	/ kuzure irimi nage /
/ kizami mae geri /	- egy lábba kaszálás	/ ashi harai /

- köríves rúgás háritása:

elbújás láb alatt	- hátsó lábkulcsos ledöntés	/ ushiro ashi garami - sumi otoshi /
elbújás láb alatt	- herefogás	
elbújás láb alatt	- páros láb felszedés	/ ushiro ryo ashi dori /
	- blokk, lerántás hasra	
	- belépés fejdobás	/ kubi nage /

- oldalsó botütés háritása:

kizami tensho uke	- könyökpörgetés	/ hiji guruma /
kizami tensho uke	- kardobás	/ makikomi /
/felső/ kizami tensho uke	- karfeszítés tarkón, elvezetés	/ kata gatame /
kizami tensho uke	- elvezetés, bottal fojtás	/ bo jime waza /
kizami tensho uke	- fejdobás	/ kubi nage /
gyaku uchi mawashi uke	- lábolló	/ ashi hasami /
kizami tensho uke	- teljes váll dobás	/ ippon seoi nage /
kizami tensho uke	- kar-váll rögzítés	/ kannuki gatame /
gyaku tensho uke	- karkulcsos ledöntés	/ ude garami sumi othosi /
/fonák/ gyaku uchi tensho uke	- vállba zuhanás	/ seoi shutemi /

Barna öv / 2. kyu /

2. oldal

- késszúrás háritása:

/ felső /

/ egyenes szúrás fejre /

/ gyomorszúrás /

/ fonák /

gyaku tensho uke
gedan kizami soto mawashi uke
gedan gyaku soto mawashi uke
kizami soto ude uke

gyaku tensho uke
morote ude uke (dupla alkarblokk)

- lábközé vezetés
- késelvétel
- kitérés állítás - kigurítás könyökfeszítéssel
- csuklódobás
- csuklópörgetés
- belevezetés
- könyökfeszítéses lerántás
- egyenes karlezárás - karkulcsledöntés
- karfeszítés hassal / hara gatame / - elvezetés
- karkulcsledöntés

- szúrás háritása rövidbottal:

/ gyomor /

/ felsőszúrás /

kizami soto mawashi uke
kizami soto mawashi uke
kizami jodan age uke
páros felsőblokk bottal

- ütés fejre
- fejdobás
- bottal karkulcsledöntés
- torokütés - gyaku mae geri

- fejre szúrás háritása hosszúbottal:

kizami soto mawashi uke
gyaku soto mawashi uke

- melső járom
- lábfelszedés

- pisztolyfenyegetés szemből:

- hasra rántás, újtöréssel
- pisztolyelvétel kézreütéssel

- pisztolyfenyegetés hátulról:

- hiza geri - könyökfeszítéses lerántás
- külső karledöntés

- lezárás kombinációk:

- min. 20 db.

Tameshi-wari:

- 2 deszka kézzel
- 2 deszka lábbal

Erőnlét:

- fiú - 80 - 80 - 80
- lány - 70 - 70 - 70

Küzdelem:

Elmélet:

- Önálló edzésvezetés - Elsősegély - Japán kifejezések

Barna öv (1. kyu)

1. oldal

Ukemi-waza: - Teljes esésanyag.

Atemi-waza: - Atemi-kata (2)
- Bo-kata

Ju-Jitsu-waza:

- **kézfogásból szabadulás:** / akushu /
 - hüvelykujj törés, mae geri
 - négyirányu dobás
 - karfeszítés / Vlado /
 - kote mawashi, kote gaeshi
 - kote mawashi, ostordobás

- **jobb kéz fog bal csuklóra:** / katate dori/
 - félválldobás
 - csuklópörgetrés
 - karkulcs hátra, elvezetés
 - karkulcs hátra, mögékerülés, ledöntés
 - öklütés kézfejre, csuklófeszítés

- **jobb kéz fog jobb csuklóra:** / naname katate dori /
 - keresztcsukló-feszítés, földrepörgetés
 - kote mawashi, hanyattlökés
 - irimi-nage
 - kiforgatás, félváll
 - karkulcsos testdobás

- **kétkezes mellső csukló:** / ryote dori /
 - mae-geri, átbújás kar alatt, könyöktörés
 - csuklódobás
 - karfeszítéses váll
 - karfeszítéses dobás
 - kereszt, csukló törés, vállbazuhanás

- **kétkezes hátsó csukló:** / ushiro ryote dori /
 - ushiro geri
 - csuklódobás
 - hátrafordulás, Vlado térdledöntés

- **pincérfogásból szabadulás:**
 - kereszt karkulcsdobás
 - Vlado elvezetés
 - karkulcsos ledöntés

- **gallérfogásból szabadulás:**
 - Vlado könyökemelés
 - karváll rögzítés, aláfordulás
 - külső karledöntés

- **hajhúzás szemből:**
 - csuklófeszítés
 - féltérden here ütés, egylábas lábfelszedés

- **mellső átkarolás:** /kakae dori /
 - karok alatt:** - fejcsavar
 - karváll rögzítés
 - kis belső horog

 - karok felett:** - belső horog
 - Vlado térdledöntés
 - könyökfeszítéses lerántás



Barna öv (1. kyu)

2. oldal

- hátsó átkarolás: / ushiro kakae dori /

karok alatt: - lábfelszedés
- here rúgás, empi uchi, nyakbefogás, tsuki fejre
- ujjtörés, elvezetés

karok felett: - félváll dobás
- ledobás előre
- sukui nage, test körül

- dupla Nelson fogás háritása: - kicsúszás, ledöntés előre
- sukui nage előre
- sukui nage hátra, test körül
- ledobás előre

- egyenesítés háritás, dobásiskola:

kizami tensho uke	1. csípődobás	/ o goshi /
kizami soto mawashi uke	2. körscípő	/ koshiguruma /
kizami soto mawashi uke	3. féltérdes csípő	/ kupor goshi /
kizami tensho uke	4. kaszáló csípő	/ haraigoshi /
kizami tensho uke	5. csípő hátra	/ ushiro goshi /
kizami tensho uke	6. félválldobás	/ seoi nage /
kizami tensho uke	7. teljes váll	/ ippon seoi nage /
kizami tensho uke	8. alkartámaszos váll	/ morote seoi nage /
kizami tensho uke	9. emelő váll	/ kata guruma /
gyaku tensho uke	10. féltérdes emelőváll	/ kupor kata guruma /
kizami tensho uke	11. testdobás	/ tai othosi /
kizami tensho uke	12. féltérdes testdobás	/ kupor tai othosi /
kizami tensho uke	13. egy lábás kaszálás	/ ashi harai /
kizami tensho uke	14. kardobás	/ makikomi /
gyaku tensho uke	15. karkulcsdobás	/ ude garami nage /
gyaku tensho uke	16. csuklódobás	/ kote gaeshi /
gyaku tensho uke	17. ostordobás	/ tekubi osae /
kizami soto uke	18. mögékerülés hanyatt rántás	/ kuzure irimi nage /
kizami soto mawashi uke	19. parittyadobás	/ keiten nage /
kizami tensho uke	20. négyirányú dobás	/ shiho nage /
gyaku soto uke	21. fejfogásos dobás	/ kubi nage /
kizami tensho uke	22. fejenát dobás	/ tomoenage /
kizami tensho uke	23. bála dobás.	/ tawara gaeshi /
kizami tensho uke	24. nagy külső horog	/ osotogari /
kizami tensho uke	25. nagy belső horog	/ ouchigari /
kizami tensho uke	26. kis belső horog	/ kouchigari /
blokk nélküli belépés	27. kereszt ledöntés	/ juji sumi othosi /
kizami tensho uke	28. lábfelszedés	/ mae sukui nage /
kizami soto uke	29. ollódobás	/ hashami gaeshi /
kizami tensho uke	30. völgybeugró dobás	/ uki waza /

- botütés háritás

oldalsó	kizami tensho uke	- könyökpörgetés	/ hiji guruma /
	kizami tensho uke	- kardobás	/ makikomi /
felső	kizami uchi mawashi uke	- fejdobás	/ kubi nage /
	kizami uchi mawashi uke	- karfeszítés tarkón elvezetés	/ kata gatame /
	kizami tensho uke	- karváll rögzítés, félválldobás	/ kannuki gatame - seoi nage/

Barna öv (1. kyu)

3. oldal

- kés szúrás háritás:

gyomor	gedan kizami soto mawashi uke	- csuklópörgetés
	gedan gyaku soto mawashi uke	- kézreütés, csuklódobás
	gedan gyaku soto mawashi uk	- kézreütés, kaszáló csípő
felső		- altató fogás, földrevitel
		- kés elvétel

- pisztoly fenyegetés:

hátsó	- külső karlerántás
	- könyökfeszítéses lerántás
mellső	- ujjfeszítés
	- pisztoly elvétel
oldalsó	- könyökfeszítés hassal / hara gatame /

- bottal védekezés:

kézfogás	- rövidbottal csuklófeszítés
kabátfogás	- csuklótörés
mellső fojtás	- hosszú bottal , könyök nyak lerántás
ütés fejre	- hátsó járom
mae geri	- lábfejlesztés bottal

- kötéllel védekezés:

ütés fejre	- kézre, nyakra hurkolás
	- hátsó keresztfojtás, hátrahúzás
	- övvel fejdobás

-gyaku mae geri háritása:

gyaku gedan barai	- láb alatt here rúgás, empi combra
kizami gedan barai	- hiza geri combra
gyaku soto gedan barai	- lábsöprés egy lábra
kizami soto gedan barai	- lábsöprés két lábra

- kontra technikák:

/ Renraku waza /

- csípődobás, kontra aláfördülés
- emelőválldobás, kontra taki waki gatame
- gyomorütés, könyökfeszítés, kontra testdobás
- testdobás, kontra kaszáló csípő
- féltérdes ledöntés, karfeszítés befogó lábon át

- egykezes technikák:

ütés fejre	gyaku tensho uke	- félválldobás
	ellentétes blokk	- fejdobás
	ellentétes blokk	- heredobás
mellső fojtás	jobb kar, bal kar elütés	- csípődobás
egyenes rúgás	gedan barai	- irimi nage

- elvezetések, rögzítések bemutatása:

min. 25.

Tameshiwari:

3 deszka kézzel
2 deszka lábbal

Küzdelem:

Erőnlét:

Fiú: - 90 - 90 - 90 Lány: - 80 - 80 - 80

Elmélet:

- más BUDO irányzatok ismerete / Aikido - Kyokushinkai - Taekwando /
- Egy edzés levezetése Elsősegély Japán kifejezések