

## 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 /
  - aláfördulással / 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 /

**- 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)

#### - szúrás háritása rövidbottal:

/ gyomor /

/ felsőszúrás /

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

#### - fejre szúrás háritása hosszúbottal:

kizami soto mawashi uke  
gyaku soto mawashi uke

#### - pisztolyfenyegetés szemből:

#### - pisztolyfenyegetés hátulról:

#### - 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

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

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

- melső járom  
- lábfelszedés

- hasra rántás, újtöréssel  
- pisztolyelvétel kézreütéssel

- hiza geri - könyökfeszítéses lerántás  
- külső karledöntés

## 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, egy lábás 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