

BARNA ÖV – FEKETE CSÍK (1. kyu)

Eséstechnika (<i>ukemi waza</i>):	Teljes esésanyag
Bázistechnika (<i>kihon waza</i>):	Atemi-kata Hanbo-kata Bo-kata
Ju-jitsu waza:	
kézfogásból szabadulás: (<i>akushu</i>)	hüvelykujjtörés, mae geri négyirányú dobás karfeszítés (Vlado) kote mawashi, kote gaeshi kote mawashi, ostordobás
jobb kéz fog bal csuklóra: (<i>katate dori</i>)	félválldobás csuklópörgetés karkulcs hátra, elvezetés karkulcs hátra, mögékerülés, lerántás ökölütés kézfejre, csuklófeszítés
jobb kéz fog jobb csuklóra: (<i>naname katate dori</i>)	keresztcsukló-feszítés, földrepörgetés kote mawashi, hanyattlökés irimi-nage kiforgatás, félváll karkulcsos testdobás
kétkezes mellső csuklófogás: (<i>ryote dori</i>)	mae geri, átbújás kar alatt, könyöktörés csuklópörgetés karfeszítéses váll karfeszítéses dobás kereszt, csuklótörés, vállbazuhanás
kétkezes hátsó csuklófogás: (<i>ushiro ryote dori</i>)	ushiro geri csuklódobás hátrafordulás, Vlado térdledöntés
pincérfogásból szabadulás:	kereszt karkulcsdobás Vlado elvezetés karkulcsos ledöntés
gallérfogásból szabadulás:	Vlado könyökemelés kar-váll rögzítés, aláfordulás külső karledöntés

hajhúzás szemből:		csuklófeszítés félterden hereütés, egylábás lábfelszedés
melső átkarolás: (<i>kakae dori</i>)	karok alatt	fejcsavar kar-váll rögzítés kis belső horog
	karok felett	belső horog Vlado térdledöntés könyökfeszítéses lerántás
hátsó átkarolás: (<i>ushiro kakae dori</i>)	karok alatt	lábfelszedés hererúgás, empi uchi, nyakbefogás, tsuki fejre ujjtörés, elvezetés
	karok felett	félválldobás ledobás előre sukui nage, test körül
dupla Nelson fogás:		kicsúszás, ledöntés előre sukui nage előre sukui nage hátra, test körül ledobás előre

egyenes ütés háritása, dobásiskola:

kizami tensho uke	1. csípődobás	(<i>o goshi</i>)
kizami soto mawashi uke	2. körécsípő	(<i>koshiguruma</i>)
kizami soto mawashi uke	3. félterdes csípő	(<i>kupor goshi</i>)
kizami tensho uke	4. kaszáló csípő	(<i>haraigoshi</i>)
kizami tensho uke	5. csípő hátra	(<i>ushiro goshi</i>)
kizami tensho uke	6. félválldobás	(<i>seoi nage</i>)
kizami tensho uke	7. teljes válldobás	(<i>ippon seoi nage</i>)
kizami tensho uke	8. alkartámaszos válldobás	(<i>morote seoi nage</i>)
kizami tensho uke	9. emelő válldobás	(<i>kata guruma</i>)
gyaku tensho uke	10. félterdes emelő válldobás	(<i>kupor kata guruma</i>)
kizami tensho uke	11. testdobás	(<i>tai othosi</i>)
kizami tensho uke	12. félterdes testdobás	(<i>kupor tai othosi</i>)
kizami tensho uke	13. egylábás kaszálás	(<i>ashi harai</i>)
kizami tensho uke	14. kardobás	(<i>makikomi</i>)
gyaku tensho uke	15. karkulcsdobás	(<i>ude garami nage</i>)
gyaku tensho uke	16. csuklódobás	(<i>kote gaeshi</i>)
gyaku tensho uke	17. ostordobás	(<i>tekubi osae</i>)
kizami soto uke	18. mögékerülés, hanyattrántás	(<i>kuzure irimi nage</i>)
kizami soto mawashi uke	19. parittyadobás	(<i>keiten nage</i>)
kizami tensho uke	20. négyirányú dobás	(<i>shiho nage</i>)
gyaku soto uke	21. fejfogásos dobás	(<i>kubi nage</i>)
kizami tensho uke	22. fejenátdobás	(<i>tomoenage</i>)
kizami tensho uke	23. báladobás	(<i>tawara gaeshi</i>)
kizami tensho uke	24. nagy külső horog	(<i>osotogari</i>)
kizami tensho uke	25. nagy belső horog	(<i>ouchigari</i>)

kizami tensho uke	26. kis belső horog	(<i>kouchigari</i>)
blokk nélküli belépés	27. keresztledöntés	(<i>juji sumi otbosi</i>)
kizami tensho uke	28. lábfelszedés	(<i>kata ashi dori</i>)
kizami soto uke	29. ollódobás	(<i>hashami gaeshi</i>)
kizami tensho uke	30. völgybeugró dobás	(<i>uki waza</i>)

botütés:

oldalsó	kizami tensho uke	könyökpörgetés	(<i>hiji guruma</i>)
	kizami tensho uke	kardobás	(<i>makikomi</i>)
felső	kizami uchi mawashi uke	fejdobás	(<i>kubi nage</i>)
	kizami uchi mawashi uke	karfeszítés tarkón, elvezetés	(<i>kata gatame</i>)
	kizami tensho uke	kar-váll rögzítés, félválldobás	(<i>kannuki gatame - seoi nage</i>)

késszúrás:

gyomor	gedan kizami soto mawashi uke	csuklópörgetés
	gedan gyaku soto mawashi uke	kézre ütés, csuklódobás
	gedan gyaku soto mawashi uke	kézre ütés, kaszáló csípő
felső		altató fogás, földrevitel
		késelvével

pisztolyfenyegetés:

hátsó	külső karlerántás	
	könyökfeszítéses lerántás	
mellső	ujjfeszítés	
	pisztolyelvétel	
oldalsó	könyökfeszítés hassal	(<i>hara gatame</i>)

bottal védekezés:

kézfogás	(rövid bottal) csuklófeszítés
kabátfogás	(rövid bottal) csuklótörés
mellső fojtás	(hosszú bottal) könyök-nyak lerántás
ütés fejre	(hosszú bottal) hátsó járom
mae geri	(hosszú bottal) lábfejlesztés bottal

kötéllel védekezés:

ütés fejre	kézre, nyakra hurkolás
	hátsó keresztfojtás, hátrahúzás
	övel fejdobás

gyaku mae geri háritása:

gyaku gedan barai	láb alatt hererúgás, empi uchi combra
kizami gedan barai	hiza geri combra
kizami soto gedan barai	lábsöpítés első lábra
gyaku gedan barai	lábsöpítés hátsó lábra

kontratechnikák:

(<i>renraku waza</i>)	csípődobás, kontra aláfordulás
	emelő válldobás, kontra taki waki gatame
	gyomorütés, könyökfeszítés, kontra testdobás
	testdobás, kontra kaszáló csípő
	féltérdes ledöntés, karfeszítés befogó lábon át

egykezes technikák:

ütés fejre	gyaku uchi mawashi 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

Töréstechnika* (*tameshi wari*): 3 deszka kézzel vagy seikennel (feltámasztva)
2 deszka lábbal (mae, mawashi vagy yoko geri chudan)

Erőnlét: 50 – 50 – 50 (szabályosan, számolásra végrehajtva, lányok két részletben végezhetik)

Elmélet: más BUDO irányzatok ismerete (Aikido – Kyokushinkai – Taekwondo) –
Egy edzés levezetése – Elsősegély – Japán kifejezések

Küzdelem*

* A töréstechnika és a küzdelem bemutatása lányoknak és 45 év felett nem kötelező!