

## BARNA ÖV (2. kyu)

**Eséstechnika (ukemi waza):** Az összes ismert esés, folyamatosan, minden irányban

**Bázistechnika (kihon waza):** Atemi-kata  
Hanbo-kata

### Ju-jitsu waza:

#### egyenes ütés fejre (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	parittyadobás (2)	(keiten nage)
kizami tensho uke/kézfogás (akushu)	négyszögletes 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 uke	variációk lábkulcsra (2)	(ashi garami)
gyaku tensho uke (3x)	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/hajtókafogás (mune dori)	heredobás (2)	
kizami tensho uke/gyaku tensho uke	könyökpörgetés (alap, haránt)	(hiji guruma)
kizami tensho uke/tolás	fejenátdobás (2)	(tomoenage)
kizami tensho uke/kizami tensho uke	kardobás (2)	(makikomi)
gyaku soto uke/oi soto uke	fejfogásos dobás (2)	(kubi nage)
kizami tensho uke	völgybeugró dobás	(uki waza)

#### egyenes rúgás:

(gyaku mae geri)	nagy belső horog	(ouchigari)
	külső kiemelés	(soto utsuri goshi)
	térfeszítéses lerántás	(hiza gatame oroshi)
	lábemelés, hanyattlökés	(kata ashi, sumi otoshi)
	lábsöpítés a rugó lábra	(ashi barai)
	hátsó lábkulcsos ledöntés	(ushiro ashi garami, sumi otoshi)
	mögékerülés, lerántás	(kuzure irimi nage)
(kizami mae geri)	egylábás kaszálás	(osotoharai)

#### köríves rúgás (gyaku mawashi geri):

elbújás láb alatt	hátsó lábkulcsos ledöntés	(ushiro ashi garami, sumi otoshi)
elbújás láb alatt	herefogás	
elbújás láb alatt	párosláb felszedés	(ushiro ryo ashi dori)
	blokk, lerántás hasra	(ashi garami oroshi)
	belépés, fejdobás	(kubi nage)

#### botütés (tanbo uchi):

oldalsó 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 shime waza)
	kizami tensho uke	fejdobás	(kubi nage)
	gyaku uchi mawashi uke	lábolló	(ashi hasami)
	kizami tensho uke	teljes válldobás	(ippon seoi nage)
	kizami tensho uke	kar-váll rögzítés	(kannuki gatame)
	gyaku tensho uke	karkulcsos ledöntés	(ude garami sumi othosi)
fonák	morote ude uke (dupla alkarblokk)	vállbazuhanás	(seoi sutemi)

### késszűrés:

felső		láb közé vezetés
		késelvétel
egyenes szűrés fejre		kitérés, állütés, kigurítás könyökfeszítéssel
gyomorszűrés	gyaku tensho uke	csuklódobás
	gedan kizami soto mawashi uke	csuklópörgetés
	gedan gyaku soto mawashi uke	belevezetés
	kizami soto ude uke	könyökfeszítéses lerántás
fonák	gyaku tensho uke	egyenes karlezárás, karkulcsledöntés
	morote ude uke (dupla alkarblokk)	karfeszítés hassal ( <i>hara gatame</i> ), elvezetés
		karkulcsledöntés

### késszűrés háritása rövid bottal:

gyomor	gyaku soto mawashi uke	ütés fejre
	gyaku soto mawashi uke	fejdobás
felső	kizami age uke	bottal karkulcsledöntés
	páros felső blokk bottal	torokütés, gyaku mae geri

### fejre szűrés háritása hosszú bottal:

	kizami soto mawashi uke	mellső keresztfojtás
	gyaku soto mawashi uke	lábfelszedés

### pisztolyfenyegetés szemből:

hasra rántás, ujjtöréssel  
pisztolyelvétel kézre ütéssel

### pisztolyfenyegetés hátulról:

hiza geri, könyökfeszítéses lerántás  
külső karledöntés

### lezáráskombinációk:

min. 20 db

### Töréstechnika\* (*tameshi wari*):

2 deszka kézzel (feltámasztva)  
2 deszka lábbal (yoko geri chudan)

**Erőnlét:** 45 – 45 – 45 (szabályosan, számolásra végrehajtva, lányok két részletben végezhetik)

**Elmélet:** Önálló edzésvezetés – Elsősegély – Japán kifejezések

### Küzdelem\*

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