

## KÉK ÖV (3. kyu)

### Eséstechnika (*ukemi waza*):

Az eddig ismert összes esés folyamatosan fegyverrel és anélkül, akadályokkal egybekötve

### Bázistechnika (*kihon waza*):

Atemi-kata

### Ju-jitsu waza:

Az eddigi kyu-vizsgák anyagának bemutatása folyamatosan vagy belekérdezéssel

### egyenes ütés fejre (*oi tsuki jodan*):

kizami tensho uke/kizami soto mawashi uke	csípőn pörgetés (2)	( <i>koshiguruma</i> )
kizami tensho uke/oi soto uke	csípődobás bokatolással (2)	( <i>hane ashi goshi</i> )
kizami tensho uke/oi soto uke	csípődobás térdtolással (2)	( <i>hane hiza goshi</i> )
kizami tensho uke/oi soto uke	csípődobás combtolással (2)	( <i>hane mata goshi</i> )
gyaku tensho uke (2x)	lábolló (2)	( <i>ashi hasami</i> )
kizami tensho uke/oi soto uke	× féltérdes testdobás (2)	( <i>kupor tai othosi</i> )
kizami tensho uke/oi soto uke	egylábas kaszálás (2)	( <i>ashi harai</i> )
gyaku tensho uke	kiemelés előre	( <i>mae utsuri goshi</i> )
kizami tensho uke	kiemelés hátra	( <i>ushiro utsuri goshi</i> )
	mögékerülés (3)	( <i>kuzure irimi nage</i> )
1. gyaku tensho uke (alkarfojtás)		
2. kizami soto uke (tai sabaki – hiji ushiro uchi – ushiro shime – karkulcs lábbal – hasra forgatás)		
3. gyaku tensho uke (vesefogó)		

### oldalfojtás (*joko shime*):

× megelőzés – mögékerülés	( <i>kuzure irimi nage</i> )
× kiemelés	( <i>utsuri goshi</i> )
× aláfördülés	( <i>uki waza</i> )

### egyenes rúgás:

(*gyaku mae geri*)

× nagy belső horog	( <i>ouchigari</i> )
× külső kiemelés	( <i>soto utsuri goshi</i> )
× térdfeszítéses lerántás	( <i>hiza gatame oroshi</i> )
× mögékerülés, lerántás	( <i>kuzure irimi nage</i> )
× egylábas kaszálás	( <i>osotoharai</i> )

(*kizami mae geri*)

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

× átbújás láb alatt – pároslábfelszedés	( <i>ushiro ryo ashi dori</i> )
blokk, lerántás hasra	( <i>ashi garami oroshi</i> )

**melső fojtás** (*mae shime*):

karsöprés	( <i>ude barai</i> )
könyökhúzás, álltolás	( <i>empi hiki ago hishigi</i> )
✕ Vlado könyökemelés	( <i>soto ude garami</i> )
✕ Vlado könyökemelés, ellentétes	( <i>soto ude garami</i> )
✕ keresztfogás, vállfeszítés	( <i>taki waki gatame</i> )

**hátsó fojtás** (*ushiro shime*):

testdobás	( <i>tai otoshi</i> )
csípődobás	( <i>ogoshi</i> )
térdledöntés	( <i>hiza kansetsu waza</i> )
csuklódobás	( <i>kote gaeshi</i> )
✕ mögékerülés, lerántás	( <i>kuzure irimi nage</i> )

**botütés** (*tanbo uchi*):

kizami tensho uke	✕ könyökpörgetés	( <i>hiji guruma</i> )
kizami tensho uke	✕ karfeszítés tarkón, elvezetés	( <i>kata gatame</i> )
kizami tensho uke	✕ fejdobás	( <i>kubi nage</i> )

**késszúrás:**

gedan gyaku soto mawashi uke	láb közé vezetés	
gedan kizami soto mawashi uke	belevezetés	
	csuklópörgetés	( <i>kote guruma</i> )

**övvel fojtás szemből:**

✕ kéztolós csípő	( <i>ude hishigi goshi</i> )
✕ övvel dobás	( <i>obi kubi nage</i> )

**övvel fojtás hátulról:**

✕ pároslábfelszedés	( <i>sukui nage</i> )
✕ karfeszítéses félváll	( <i>ude gatame seo nage</i> )

**Töréstechnika\*** (*tameshi wari*):

2 deszka seikennel (feltámasztva)
1 deszka lábbal (yoko geri chudan)

**Erőnlét:** 40 – 40 – 40 (szabályosan, számolásra végrehajtva, lányok két részletben végezhetik)

**Elmélet:** Közelharc, önvédelem, küzdősport, harcművészet összehasonlítása – Elsősegély – Japán kifejezések

**Küzdelem\***

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

## KÉK ÖV (3. kyu) Elmélet

### Közelharc, önvédelem, küzdősport, harcművészet összehasonlítása

#### Közelharc

Különleges katonai egységek vagy más, a közelharcban való jártasságot igénylő szakmák számára oktatható, néhány egyszerű fogásból álló, hatékony rendszer.

Feltétel: a hatékony elsajátítás minél rövidebb idő alatt.

Célja: a túlélés, adott körülmények közt a megsemmisítés (háborús körülmények), az ellenfél harc-képtelenné tétele, bármilyen hatékony módon vagy eszközzel.

#### Önvédelem

Hasonló a közelharchoz, azzal a különbséggel, hogy ez főleg civil személyeknek oktatótt, fokozottabb erkölcsi szabályok közé szorított rendszer, az adott jogi következmények figyelembevételével.

Szakosodhat: „női”, „terhes”, „taxis” vagy egyéb speciális civil foglalkozási körökhöz.

#### Küzdősport

Az ősi harci művészeti formák technikáinak szabályok közé szorításával létrehozott versenyrendszerek, ahol nem ellenségek, hanem ellenfelek küzdenek egymással.

Célja: szabályos keretek közti győzelem elérése, esetleg találatipont-különbséggel, leszorítással vagy kontrollált kiütéses győzelemmel.

#### Harcművészet

Az összes fenti definíciót magába foglaló gyűjtőszó, illetve életmód, mely tartalmazza a fenti három fogalom magába foglalt képességeit, illetve jelentése kiegészül a stílusban való elmélyüléssel, a technikák művészi fokon történő elsajátításával és kivitelezésének képességével, szellemi töltéssel és életfilozófiával.