

ZÖLD ÖV (4. kyu)

Eséstechnika (<i>ukemi waza</i>):	az eddig ismert összes esés folyamatosan	
Bázistechnika (<i>kihon waza</i>):	az előírt kihongyakorlatok	
Ju-jitsu waza:		
egyenes ütés fejre (<i>oi tsuki jodan</i>):		
kizami tensho uke/oi soto uke	testdobás (2)	(<i>tai otoshi</i>)
kizami tensho uke/oi soto uke	félválldobás (2)	(<i>seoi nage</i>)
kizami tensho uke/oi soto uke	teljes válldobás (2)	(<i>ippon seoi nage</i>)
kizami tensho uke	alkartámaszos válldobás	(<i>morote seoi nage</i>)
kizami tensho uke/kizami tensho uke	báladobás (2)	(<i>taiwara gaeshi</i>)
kizami soto uke	ollódobás (védő, támadó)	(<i>hasami gaeshi</i>)
kizami tensho uke	kaszálo csípődobás (védő, támadó)	(<i>haraigoshi</i>)
kizami tensho uke/oi soto uke	nagy belső horogdobás (2)	(<i>ouchigari</i>)
kizami tensho uke/gyaku tensho uke	nagy külső horogdobás (2)	(<i>osotogari</i>)
kizami soto uke	keresztkarkulcsdobás	(<i>juji udegarami nage</i>)
kizami tensho uke	bokalerántás	(<i>yokogake</i>)
kizami tensho uke	külső térdpörgetés	(<i>soto hiza guruma</i>)
kizami tensho uke	egylábás lábfelszedés	(<i>kata ashi dori</i>)
kizami tensho uke	kétlábás lábfelszedés	(<i>ryo ashi dori</i>)
kizami tensho uke	keresztledöntés	(<i>juji sumi otoshi</i>)
hátsó egykaros fojtás (<i>ushiro ude shime</i>):	féltérdes válldobással	(<i>kupor seoi nage</i>)
melső átkarolás (<i>kakae dori</i>):		
karok alatt	fejcsavar	(<i>tate gaeshi</i>)
karok felett	belső horog	(<i>ouchigari</i>)
hátsó átkarolás (<i>ushiro kakae dori</i>):		
karok alatt	lábfelszedés lábközt	(<i>ashi dori</i>)
karok felett	félválldobás	(<i>seoi nage</i>)
dupla Nelson (<i>hagai dori</i>):		
	pároslábfelszedés	(<i>sukui nage</i>)
	kicsúszás, ledöntés előre lábbal	(<i>mae sumi otoshi</i>)
fél Nelson:	hátsó ledöntéssel	(<i>ushiro sumi otoshi</i>)
fojtások bemutatása (<i>shime waza</i>):	6 db	

Töréstechnika* (*tameshi wari*): 1 deszka seikennel (kézből)

Erőnlét: 35 – 35 – 35 (szabályosan, számolásra végrehajtva, lányok két részletben végezhetik)

Elmélet: A Magyar Ju Jitsu Szövetség kialakulása – Elsősegély – Japán kifejezések

Küzdelem*

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

ZÖLD ÖV (4. kyu)

Bázistechnika

1. Haladás zenkutsu dachiban

Yoi dachi

hátra lépés	bal	Zenkutsu dachi, kizami gedan barai, gyaku tsuki chudan
lépés előre	jobb	Zenkutsu dachi, kizami gedan barai, gyaku tsuki chudan
lépés előre	bal	Zenkutsu dachi, kizami uchi uke, gyaku tsuki
lépés előre	jobb	Zenkutsu dachi, kizami uchi uke, gyaku tsuki

Mawate bal Zenkutsu dachi, kizami gedan barai, gyaku tsuki chudan

lépés előre	jobb	Zenkutsu dachi, kizami age uke, sanbon tsuki
lépés előre	bal	Zenkutsu dachi, kizami age uke, sanbon tsuki
lépés előre	jobb	Zenkutsu dachi, gyaku soto uke, nihon tsuki
lépés előre	bal	Zenkutsu dachi, gyaku soto uke, nihon tsuki

Mawate jobb Zenkutsu dachi, kizami gedan barai, gyaku tsuki chudan

lépés előre		Oi Kin geri, kizami uchi uke, gyaku tsuki chudan
lépés előre		Oi Kin geri, kizami uchi uke, gyaku tsuki chudan
lépés előre		Oi Mae geri chudan, gyaku soto uke, nihon tsuki chudan
lépés előre		Oi Mae geri chudan, gyaku soto uke, nihon tsuki chudan

Mawate bal Zenkutsu dachi, kizami gedan barai, gyaku tsuki chudan

lépés előre		Oi Mawashi geri chudan, kizami age uke, gyaku tsuki chudan
lépés előre		Oi Mawashi geri chudan, kizami age uke, gyaku tsuki chudan
lépés előre		Oi Joko geri chudan, kizami gedan barai, gyaku tsuki chudan
lépés előre		Oi Joko geri chudan, kizami gedan barai, gyaku tsuki chudan

Mawate jobb Zenkutsu dachi, kizami gedan barai, gyaku tsuki chudan

Yoi dachi

2. Ütéskombinációk

A gyakorlatokat pajzsra vagy pontkesztyűre kell végrehajtani kesztyűvel, Mindenből 5 darabot

- | | |
|--|---------------------------------------|
| - Balkezes – jobbkezes egyenes ütés | |
| - Balegyenes – jobb felütés | |
| - Balegyenes – jobb felütés – balkezes köríves ütés | |
| - Köríves rúgás (<i>mawashi geri</i>) | kizami – gyaku (gedan, chudan, jodan) |
| - Egyenes rúgás előre (<i>mae geri</i>) | kizami – gyaku (chudan, jodan) |
| - Rúgás térdel (<i>hiza geri</i>) | kizami – gyaku (chudan) |
| - Oldalsó rúgás (<i>yoko geri</i>) | kizami – gyaku (chudan) |
| - Rúgás hátra (<i>ushiro geri</i>) | hidari – migi (chudan) |
| - Forduló köríves rúgás (<i>ushiro mawashi geri</i>) | hidari – migi (chudan) |

Kombinációk:

- Kizami tsuki – gyaku tsuki – gyaku mawashi geri jodan
- Kizami tsuki – gyaku tsuki – gyaku mae geri (rálépéssel) – gyaku mawashi geri jodan
- Kizami tsuki – gyaku tsuki – kizami mae geri
- Kizami tsuki – gyaku shita tsuki – gyaku hiza geri
- Kizami mae geri – ushiro geri

ZÖLD ÖV (4. kyu) Elmélet

A magyar ju-jitsu kialakulása

A magyar ju-jitsu kialakulásának története nem olyan egyszerű, mint a társ budo sportok bármelyike, mivel a ju-jitsu nem egy stílus, hanem egy harcművészeti rendszer. Sokan hitték és hiszik még ma is, hogy az az önvédelem, amit csinálnak, az ju-jitsu. Ezért igen nehéz eldönteni, hogy ki és mit tett a magyar ju-jitsu létrejöttéért. Más budo irányzatokban a helyzet egyértelmű, hiszen általában hosszú külföldi tartózkodás után hazaérkező mester az alapító, így a megírandó történet időben viszonylag rövid szakasz.

Okvetlenül meg kell emlékezni az első szakirodalomról, amely Magyarországon elsőként foglalkozott a ju-jitsuval is. Ez Sztankó Sándor Önvédelem című könyve volt, amely a Monori Sport Club kiadványaként jelent meg 1906-ban. Az első jiu-jitsu (ju-do, ju-do) mester Szemere Miklós meghívására érkezett Budapestre és tanította az érdeklődőket három hónapig. Kichi Saburo Sasaki tulajdonképpen Kano judót tanított, amely akkoriban még sok ju-jitsu elemet is tartalmazott. Ez az az időszak, amikor a ju-jitsu és a judo gyakorlatilag még összemosódik a köztudatban.

A magyar ju-jitsu, mint önálló önvédelmi szisztéma (másoknál harcművészeti rendszer), csak a hetvenes években kapott önálló életre. Ebben az időben a judo már kitaposta az út elejét a ju-jitsu legalitásához, a másik felét pedig a karate tapossa. Így indultak Magyarországon a judóval szemben több évtizedes, a karatéval pedig öt-hét éves hátránnyal mindazok, akiknek önálló külön rendszert jelentett a ju-jitsu.

Igen sok klubban foglalkoztak a versenyeztetés mellett az önvédelem különböző formáival, módszereivel. Szakirodalom és szakképzett (tényleges ju-jitsu mester) segítség nem nagyon állt az érdeklődők rendelkezésére. Leginkább a Galla-féle Judo önvédelem és Levsky: Az önvédelem 500 fogása volt a vezérfonal. Ámbár ezek a könyvek úttörők voltak a maguk nemében, de nem ju-jitsu szakanyagok.

A kísérleti műhelyek ismert vagy kevésbé ismert budós személyiségek körül alakultak ki. Polyák József külföldi tapasztalatai alapján vezetett csoportot. Gyebnár Ferenc a judo és a külföldről nehezen beszerzett könyvek egyfajta ötvözésével kereste a helyes utat. Kezdeményezésének a Mélyépterv Sportkör adott otthont. Szacski Mihály az MHSZ égisze alatt alakította meg saját klubját, a történelmi Haditorna Klubot. Polyák és Szacski az önvédelmet mint alap-kaszkadórtevékenységet is oktatta, mert a film világában rivális kaszkadőr csoportoknak voltak a vezetői. Szacski Mihály úgynevezett európai önvédelmet oktatott. Klubja jellegéből fakadóan az európai haladó katonai hagyományok érdekelték, és így kerültek feldolgozásra Dührer és Talhoffer metszetei, amelyek egy régi önvédelmi szisztémát ábrázoltak. Ezek az európai törekvések más külföldi szakembereket is foglalkoztattak, miután több kiadásban is napvilágot láttak a metszetek. (Pl. Verlag Weimann, Berlin.) Mivel a pusztakezes küzdelemben totálisan újat hozni nemigen lehet – vallottuk –, ez lett a mi ju-jitsunk. Ebben az időben én is e klub színeit képviseltem.

De a nemzetközi tapasztalatok meggyőztek néhányunkat, hogy bár lehetséges az, hogy ezek a metszetek önvédelemről szólnak, azért mégsem ez a ju-jitsu. 1978–79-ben a Ju-jitsu Világszövetség vezetői látogatást tettek a klubban, és beavattak bennünket az ő ju-jitsujukba. Ekkor járt nálunk G. S. Bertoletti, a Világszövetség elnöke, prof. Clark és prof. Morris, a Világszövetség igazgatói. Látogatásuk kettős hatást gyakorolt ránk. A klubon belül elvált az európai önvédelmet, illetve a klasszikus és komplex ju-jitsut követők csoportja. Sor került az első vizsgára is, ami mai szemmel nézve bizony igen gyengécske volt. A Világszövetség vezetői igen nagy jóindulattal tanúsították a fokozatok odaítélésekor, mivel azt az elvet vallották, hogy a kezdet nehézségein így segíthetik át a honi jitsusokat. (Ez a törekvésük a későbbiekben több kárt okozott, mint hasznot.)

Csak az érdekesség kedvéért említem – meg azért, hogy a fejlődés érzékelhető legyen –, egy akkor barna övfokozat ma feltehetően egy sárga színvonalát sem érné el. Csak egy kivételt tudnék említeni, az Preisz György 1. dan fokozata, amely ma is kiállná a próbát.

A többi klubban sem tétlenkedtek. Bőszén folytak a vizsgáztatások, melyek 1985-ben, a Szakág megalakításakor komoly gondot okoztak. El kellett döntenie, hogy a judo fokozatok azonosak, elfogadhatók-e ju-jitsu fokozatként. Természetes, hogy miután eldöntöttük, hogy kemény és tiszta ju-jitsut akarunk csinálni (és nem valami „öszvért”), nem hagyhattuk jóvá más budo fokozatok ju-jitsu fokozatként való feltüntetését. Így volt olyan, aki tizenöt évi „ju-jitsu” múlt után is vizsgázni kényszerült kyu, tanuló fokozatra. Hozzáteszem, sikerrel.

Tehát, vissza a múltba. A Világszövetség három magyar instruktort látott vendégül 1981-ben egy hónapra Angliában. Ez volt az a segítség, ami után csoportjaink már tényleges ju-jitsu oktatásban részesültek. 1982-ben prof. Richard Morris tanfolyamot tartott, melynek hatására végleg kettévált az európai önvédelem és a ju-jitsu hívők tábora. Megalakult a mostani központi dojonk. Munkánknak újabb lendületet adott Vlado Schmidt mester oktatói tevékenysége. Több nyári táborot vezetett Sieghard Weiss mesterrel együtt. Részt vehettünk nemzetközi kurzusokon az NSZK-ban és Ausztriában is.

Ma már munkánkat azzal is elismerik, hogy a Svájci Ju-jitsu Szövetség által rendezett 1986-os jubileumi kurzusra engem is meghívtak oktatónak, számos más nemzetközi mester mellé.

Gyebnár Ferenc közben vendégül látta Hans-Günther Ébertscuber osztrák mestert, akinek tanfolyamát vizonzásos alapon mi is látogattuk. Ez egy merőben más rendszerű iskola volt, de tapasztalataim bővültek ezzel a találkozással is.

Közös tréningeket folytattam Viszler József 2. danos taekwondo mesterrel, a Magyar Taekwondo akkori elnökhelyettesével, aki már ismerte a Polyák-féle jitsut, mert nála kezdett budo sportokkal foglalkozni. Edzéseink és a beszélgetéseink hatására többé nem tudott megválni a ju-jitsutól. Háromévi edzés eredményeképpen 1. kyu fokozatról az 1. dan vizsgájára készül.

1985-ben megkezdődtek a Szakág megalakításának előzetes tárgyalásai. Hosszú „küzdelmek” után sikerült teljes egységet kialakítani, és 1985. április 15-én a Magyar Karate Szövetségen belül megalakult az önálló Ju-jitsu Szakág. Komoly segítséget kaptunk a megalakuláshoz más szakágak vezetőitől és a szövetség tisztségviselőitől is, Popper György főtitkártól, dr. Leyrer Richardtól, a Kick-box Szakbizottság vezetőjétől.

Másfél éves intenzív munka eredményeképp 1986 májusában szakágunk Szakbizottsággá vált, felsorakozva a Karatedo, a Taekwondo, a Kyokushinkai, a Kick-box Szakbizottságok mellé.

Mit jelképez a zöld öv szín?

A zöld a növények, a fű, az erdő színe. A zöld annak felel meg, aki már képes feldolgozni a fényt, akinek a szelleme új gondolatokat érlel, akinek ügyessége új „gyümölcsöket”, új megoldásokat terem.