

## SÁRGA ÖV (5. kyu)

### Eséstechnika (*ukemi waza*):

gurulások: előre, oldalt, hátra  
zuhanások: előre, hátra  
társon át zuhanás: oldalra, hátra, dupla  
kézenállásból: oldalt, hátra  
szabadon zuhanás dupla, oldalra  
magas henger (tigrisbukfenc)

### Bázistechnika (*kihon waza*):

az előírt kihongyakorlatok

### Ju-jitsu waza:

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

ellentétes blokk – csípődobás – kar-váll rögzítés  
körblokk – körscípődobás –  
karfeszítés befogó lábon át  
kar-váll rögzítés – félválldobás  
első kezes felső blokk – féltérdes ledöntés  
hátsó kezes „s” blokk – csuklódobás  
hátsó kezes „s” blokk – karkulcsledöntés

(*oi soto uke – ogoshi – kannuki gatame*)  
(*kizami soto mawashi uke – koshi-guruma –  
ude hishigi juji gatame*)  
(*kannuki gatame – seoi nage*)  
(*kizami age uke – hiza hishigi sumi othosi*)  
(*gyaku tensho uke – kote gaeshi*)  
(*gyaku tensho uke – ude garami sumi othosi*)

#### kalapácsütés (*tetsui uchi*):

első kezes felső blokk – karkulcsledöntés

(*kizami age uke – ude garami sumi othosi*)

#### gyomorütés (*oi tsuki chudan*):

egyenes karlezárás – karkulcsledöntés

(*ude gatame – ude garami sumi othosi*)

#### kabátfogás (*mune dori*):

vállbazuhanás  
csukló-könyök feszítés

(*seoi shutemi*)  
(*kote hiji gatame*)

#### tolás:

csuklófeszítés – félválldobás

(*hara kote gatame – seoi nage*)

#### földharctechnikák (*ne-waza*)

lábközt fojtás háritása  
mellkason fojtás háritása  
test mellől fojtás háritása  
földön rúgás háritása – egylábás lábkulccsal  
földön rúgás háritása – kétlábás lábkulccsal

(*kani ashi garami*)  
(*ashi garami*)

#### Erőnlét:

30 – 30 – 30 (szabályosan, számolásra végrehajtva, lányok két részletben végezhetik)

#### Elmélet:

A ju-jitsu története – Elsősegély – Japán kifejezések

## SÁRGA ÖV (5. kyu) Bázistechnika

Mindenből 5–10 darabot – mindkét oldalra

(A párhuzamos állásból végrehajtott technikák mindig bal oldalra kezdődnek)

### 1. Állástechnikák (*dachi waza*)

- Készenléti állás (*yoi dachi*)
- Lovaglóállás (*kiba dachi*)
- Küzdőállás (*kumite dachi*)
- Háromszögállás (*sanshin dachi*)

### 2. Kéztechnikák (*te waza*)

#### 2/a. Ütéstechnikák (*tsuki waza*)

Bal oldali lovaglóállásban, váltott kezes egyenes ütés bal kézzel, középszekcióba  
(*Yoi! Hikite hidari kiba dachi, choku tsuki chudan. Kamaette!*)

- Váltott kezes ütés (*choku tsuki*)
- Dupla ütés (*nihon tsuki*)
- Hármasszög ütés, három szekcióba (*sanbon tsuki, jodan – chudan – gedan*)

#### 2/b. Blokktechnikák (*uke waza*)

Készenléti állás balkezes felső blokk  
(*Yoi dachi! Hidari age uke. Kamaette!*)

- Felső blokk (*age uke*)
- Kintől befelé irányuló alkarblokk (*soto uke*)
- Bentről kifelé irányuló alkarblokk (*uchi ude uke*)
- Alsó söprés (*gedan barai*)

### 3. Rúgástechnikák (*geri waza*)

Készenléti állás

(*Yoi dachi! Geri no kamae!*)

- Egyenes rúgás középső szekcióba (*mae geri chudan*)
- Köríves rúgás alsó, középső szekcióba (*maewashi geri gedan, chudan*)
- Oldalsó rúgás térdre (*kansetsu geri*)
- Oldalsó rúgás külső lábellel középső szekcióba (*yoko geri, chudan sokuto*)

### 4. Ütéskombinációk

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

- Balkezes egyenes ütés
- Jobbkezes egyenes ütés
- Bal-jobb kezes egyenes ütés
- Felütések váltott kézzel
- Balkezes köríves ütés
- Jobbkezes köríves ütés
- Balegyenes – jobb felütés
- Balegyenes – jobb felütés – balkezes köríves ütés
  
- Köríves rúgás elől lévő lábal 3 szekcióba (*kizami maewashi geri, gedan, chudan, jodan*)
- Köríves rúgás hátul lévő lábbal 3 szekcióba (*gyaku maewashi geri, gedan, chudan, jodan*)
- Elöl lévő lábbal egyenes rúgás előre középső szekcióba (*kizami mae geri chudan*)
- Hátul lévő lábbal egyenes rúgás előre középső szekcióba (*gyaku mae geri chudan*)

## SÁRGA ÖV (5. kyu)

### Elmélet

#### A Ju-jitsu története

A japán harci művészetek már a legrégebbi időkben is fegyvertelen formák köré csoportosultak. Gyakran egészítették ki azonban a fegyvertelen formákat eszközhasználatral, és előfordult ez fordítva is, hogy a fegyveres harcos – ha arra a helyzet kényszerítette – pusztán kézzel küzdött tovább.

A budo sportok történetével foglalkozó kutatók között igen sokan vannak, akik újabb és újabb adatokat tárnak fel a feltételezett „közös ősz” eredetére vonatkozóan. Van, aki Indiából, s akadnak, akik Kínából indulnak el felfedezni a budo történelmet.

A mai budo sportok közül talán a legrégebbi a ju-jitsu. Története mélyen visszanyúlik Japán prehisztórikus történelmébe. A kezdeti írott emlékek a ju-jitsuról a háborúk következtében már a korai Japánban elpusztultak. (A legkorábban ismert Japán kultúra – a Jomon korszak – kb. i. e. 5000-ben virágzott.) Egészen bizonyos, hogy a fegyvertelen harci küzdelmi formák kialakulásáról írásos feljegyzések készültek, de a Taishi Shotoku Régeni Nemzeti Archívum i. u. 650-ben történt leégésénél ezek elpusztultak. Az első krónika, a „kijiki” i. u. 711-ből egy Amaterasu nevű bajnokot említ, aki a lázadó harcost Takeminakata-no-Kami-t úgy győzte le, hogy elkapta a karját, rögzítette, majd eldobta ellenfelét oldalra. 720-ból való leírás szerint egy bizonyos Numino kézitusa-küzdelemben Tomatetsu nevű ellenfelét először dobással földre vitte, majd több erős rúgással megölte.

A ju-jitsu aranykorát a Tokugawan (Edo) korszakban, 1603-tól 1867-ig éli. Ekkor alakultak ki a legnagyobb iskolák. A tradíciókat és az oktatási módszereket is háttérbe szorítva a hatékonyság volt az egyetlen mérce. A megszerzett tudás kipróbálására pedig az aktuális, állandó háborúskodások szolgáltak. Ekkor kezdték használni a ju-jitsu kifejezést a régi jawara kifejezés helyett.

A „közös ősz” teóriában lehet némi igazság, mert például az eredeti karate igen közel áll a ju-jitsuhoz, ha nem annak okinawai formája. A „te”: kéz művészete kétségkívül okinawai eredetű, bár – amelyhez Okinawa is tartozott – nagyjából ugyanazokat a technikákat, formulákat tartalmazta, mint a japán harci művészetek.

Az okinawa-te-nek feltehetően két fő vonulata volt. A shuri-te, amely Temari és Shuri városok körül fejlődött, és a shōrei-te, amely a Ryukyu-szigetek fővárosa, Naha vidékén alakult ki. A két stílus nemcsak keletkezési helyét, de funkcióját tekintve is különbözik.

A shuri-te művelői a gyorsaságot hangsúlyozták, természetes mozgásokkal és légzéstechnikával. A shōrei-te hívei, ezzel szemben, a keménységre helyezték a hangsúlyt, kidolgozott mozgásokkal, amelyeket biztos, erős állásokból hajtottak végre. A goju-ryu és az uechi-ryu származnak a shōrei-te metódusból.

A „te” művészetének minden eredeti okinawai rendszerében találunk dobástechnikát, alkalmaznak kulcsokat és fogásokat, hasonlóan a ju-jitsu módszeréhez. Minden japán és okinawai karate rendszer három iskolában: a shōrin-ryuban, az uechi-ryuban és a goju-ryuban gyökerezik.

A XIX. század végén az okinawa-te mint karate-jitsu vált ismertté. A karate-jitsu sokféle ju-jitsu úthoz hasonlít. Ami azonban leginkább állandó benne, az az, hogy hangsúlyozottan előnyben részesíti az ütés-, rúgástechnikákat a dobások és a kulcsok alkalmazásával szemben.

Japánban a ju-jitsu befolyásolta a karate fejlődését. Ugyanis a nagy mesterek szinte mindegyike foglalkozott ju-jitsuval és mesterfokozatot is elértek ebben a harci művészetben. Például Minoru Mochizuki-nak, a Yoseikan budo megalapítójának magas fokozata volt daito-ryuban, shinto-ryuban és kito-ryuban is.

A wado-ryut, vagy ahogyan néha nevezik, a wado-kait, professzor Ohtsuka alapította, aki kora ifjúságától gyakorolta a shinnoshindo-ryu ju-jitsut.

Young-Choi – egy koreai férfi –, akit ma a Harci Művészetek baráti társaságában Masutatsu Oyamaként ismernek, más, őt érdeklő művészetek között japán kempót, vagy kakuto jitsut is tanult. Valójában az a Sasagawa Shigero nevű ju-jitsukáról szóló legenda, hogy hogyan állított meg és győzött le egy teljesen kifejlett bikát, sarkallta Oyamát az erőgyűjtésre, hogy megtegye ugyanazt, amit nagyhírű elődje.

Sorolhatjuk tovább a nagymestereket. Például Richard Kim, aki mint Kataro Yoshida tanítványa, végbizonnyítványt kapott daito-ryu aiki ju-jitsuban.

A yoseikan-ryu, wadu-ryu és a kyokushinkai iskolák – legalábbis fejlődésük egy részéért – a ju-jitsuban járatos alapítóiknak mondhatnak köszönetet.

A koreaiaknak szintén megvan a saját ju-jitsu művészetük, melynek sajátos szempontok szerinti szűkített, illetve másik oldalról kibővített formája mintegy „válasz” a karatéra. Dr. An Ja San, koreai történetíró a „Chosun Moo Sa Yongoong Jun”-ban (A koreai Harci Művészetek története) leírja, hogy a „Yoo Sul”-t – a ju-jitsu koreai megfelelőjét – az ősi harcosoknak, a „Hwa Rang Do”-knak – a samurájok koreai megfelelőinek – tanították. A „Yoo Sul” sokféle néven volt ismeretes, beleértve a Tek Kyon-t és a Sooabk-gi-t. 1955-ben a Taekwondo nevet választották a koreai harci művészetek meghatározására. Megalapítója Choi-Hong-Hi, akit Oyamához rokoni szálak fűznek, annak idején szintén foglalkozott a „Yoo Sul”-l, tehát a ju-jitsuval.

A takwon-do lényegében a „kéz és láb küzdelmének művészetét” jelenti.

Szintén koreai a „Tang Soo Do”, melynek művészetét Hwang Kee dolgozta ki 1945-ben, a Taek Kion és a Sooabk-gi kimerítő tanulmányozása után. Alapított egy intézetet a Kyoto Butokukai mintájára, ahol Tang Soo Do-t tanított. Alapítványa neve Moo Duk Kwan, ami annyit jelent: Harci Erény Intézete.

A hapkido-nak talán még szorosabb a kapcsolata a japán ju-jitsuval, hiszen ez a ju-jitsu daito-ryu stílusából kifejlődött technikák és a koreai Taek Kyon szintézise. Alapítója, Yung Sal Choi, Japánban tanult.

Természetesen több Harci Művészet ju-jitsuval való kapcsolata még egyértelműbb. Gondolok itt például Morihei Ueshiba-ra, aki az aiki-jitsut tanulta és nevezte el rendszerét Aikidonak. Jigoro Kano, a judo megalapítója, szintén a ju-jitsu ryukból merített.

(Részletek: Kelemen István 5. dan „Ju-jitsut, a modern önvédelem útja” és a „Ju-jitsut (nem csak) nőknek” című könyveiből)

Nincs mindenki tisztában azzal, hogy a ju-jitsut mint művészet mit is takar, a szó mit jelent, nekik mondom el, amit a ju-jitsuról tudni érdemes.

A ju-jitsut szó szerinti fordításban „lágú művészet”-et jelent. A „ju” (dzsiu) szó lágúságot, finomságot, engedést, hajlékonyságot, rugalmasságot takar. A „jitsut” (dzsitsu) értelme művészet, tudomány, hagyomány vagy fegyelem.

Ahogy fentebb olvashatjuk, a ju-jitsuban többféle iskola és irányzat működik. Ilyen elnevezésekkel találkozhatunk: juko-ryu, shinto-ryu, kito-ryu, hakko-ryu stb. ...

Mit is jelent ez a „ryu”?

A ryu nem harci művészeti iskolát takar pusztán, hanem inkább módszerét vagy hagyományát a harci gyakorlatnak. Néhány ryu-tanítás kiemelkedett bizonyos harci művészeti formák közül és ezáltal ismertté vált. A mesterek ezeknek a ryuknak neveket adtak, hogy megkülönböztessék saját ju-jitsut módszerüket a többiekétől.

Ezek az elnevezések kétféleképpen jöttek létre. Az egyik: kezdetben a technika, amit gyakoroltak, kínai eredetű volt, és az iskola egyszerű japán kiejtését alkalmazta a megfelelő kínai kalligrafikának (pl. Po-Ting-Shu így lett Hotei-Jitsu). A másik: a „tisztán” japán iskoláknál a mesterek speciális szavakat vettek fel, amelyek kifejezték yawara stílusuk koncepcióját és művészetük alkalmazásának módját.

A ju-jitsu elnevezés magában foglalja a test-test elleni harc mint pusztakezes, mint fegyveres módszerét. Éppen ezért a régi korokban a ju-jitsunak két fő funkciója volt, az egyik: képessé tenni az embert, hogy fegyvertelenül letartóztasson, vagy megbirkózzon más fegyvertelen személlyel vagy személyek csoportjával. A másik: képessé tenni az embert, hogy megszerezze az előnyt a küzdelemben az ellenfele felett az után is, hogy elvesztette vagy félretette fegyvereit. A fegyver-fegyver elleni küzdelemben a harc során pedig fogásokat is alkalmazzon a győzelem érdekében.

A korabeli képzés része volt – a legfőbb szerepet játszó pusztakezes védekezés mellett – például az úszás fegyverrel, páncélban (suiei-jitsu), és az eszközök használata: dárda (naginata), túske (shaiken), dobócsillag (shuriken), vasbot (jutte), bot (bo) stb. alkalmazása.

A pusztakezes képzés mellett a fegyverek használata rendkívül kifinomította a fogás-módszereket. A ju-jitsuban az ember megtanulta, megismerte korlátait és kétszer is meggondolta, hogy lefegyverezzen egy katonát, aki kardot vagy dárdát használt, hacsak élete nem volt komoly veszélyben és az ellenállás elutasítása nyilvánvalóan a halálához vezetett volna. Többek között itt találjuk a különbséget a ju-jitsu és a modern budo önvédelmi formák között.

A ju-jitsu állandó útkeresés, nyitott rendszer, amely alkalmazkodik a mai ember megváltozott testkultúrájához. A ju-jitsu hasznosítani igyekszik a modern kor új, tudományos ismereteit, vívmányait, nem ragaszkodik feltétlenül a tradicionális formákhoz, technikákhoz.

Ha a mostani ju-jitsu módszernek egy tartalmi kivonatát készítenénk el, az nagy vonalakban így festene: eséstechnika, ütés- és rúgástechnikák, különböző álló- és földharcküzdelmi technikák, dobások és levitelek, fogások háritása, elvezetések, lezárások, eszközös támadás elleni védekezés, eszközzel történő támadás és védekezés, több támadó elleni védekezés és ezek kombinációja, gyakorlatok életszerű helyzetekben, elsősegélynyújtás és élesztési eljárások.

Kovács Attila 3. dan

## Mit jelképez a sárga öv szín?

A sárga a nap színe, fénye a termékenység. A sárga tehát azok színe, akik számára új nap kezd világítani, akik szellemben és ügyességben új napra virradtak.