

## FEHÉR ÖV – SÁRGA CSÍK (6. kyu)

### Eséstechnika (*ukemi waza*):

gurulás: előre, előre háton, hátra, oldalra  
 zuhanás: előre, hátra  
 zuhanás: kézenállásból dupla, oldalt  
 társon át zuhanás: oldalra, dupla, hátra kigurulással

### Bázistechnika (*kihon waza*):

az előírt kihongyakorlatok

### Ju-jitsu waza:

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

„s” blokk – csípődobás	( <i>kizami tensho uke – ogoshi</i> )
körblokk – csípődobás nyakfogással	( <i>kizami soto mawashi uke – ogoshi</i> )
ellentétes blokk – csípődobás	( <i>oi soto uke – ogoshi</i> )
hátsó kezes „s” blokk – vetődéses térdtolás	( <i>gyaku tensho uke – sutemi hiza gatame</i> )
hátralépés jobbkezes körblokk – vetődéses térdtolás	( <i>oi uchi mawashi uke – kuzure sutemi hiza gatame</i> )

#### mellső fojtás (*mae shime*):

karsöprés	( <i>ude barai – uraken ganmen uchi</i> )
könyökhúzás álltolás	( <i>empi hiki – ago hishigi</i> )

#### hátsó fojtás (*ushiro shime*):

testdobás	( <i>tai othosi</i> )
-----------	-----------------------

#### gyomorütés (*oi tsuki chudan*):

egyenes karlezárás	( <i>ude gatame</i> )
első kezes kintről befelé irányuló alkarblokk – könyökfeszítéses lerántás	( <i>kizami soto ude uke – hiji gatame oroshi</i> )

**Erőnlét:** 25 – 25 – 25 (szabályosan, számolásra végrehajtva, lányok két részletben végezhetik)

**Elmélet:** Dojo-etikett – Japán kifejezések – A szövetség rendelkezései – Elsősegély



## FEHÉR ÖV – SÁRGA CSÍK (6. kyu)

### Bázistechnika

Mindenből 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*)

#### 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!*)

- Váltottkezes ütés (*choku tsuki*)
- Dupla ütés (*nihon tsuki*)
- Hármass 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*)
- Kintről 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!*)

- Hererúgás (*kin geri*)
- Egyenes rúgás középső szekcióba (*mae geri chudan*)
- Köríves rúgás alsó szekcióba (*mawashi geri gedan*)

### 4. Ütéskombinációk

Küzdő állás (mindkét oldalra 5 db, a végén oldalsere)

(*Yoi! Kumite dachi. Kamaette!*)

- 4/a. Első kezes ütés fejmagasságba (*kizami tsuki jodan*)
- 4/b. Hátsó kezes ütés fejmagasságba (*gyaku tsuki jodan*)
- 4/c. Első kezes ütés fejmagasságba – hátsó kezes ütés középső szekcióba  
(*kizami tsuki jodan – gyaku tsuki chudan*)
- 4/d. Első kezes ütés felső – hátsó kezes ütés középső – hátsó lábas rúgás középső szekcióba  
(*kizami tsuki jodan – gyaku tsuki chudan – gyaku mae geri chudan*)

## FEHÉR ÖV – SÁRGA CSÍK (6. kyu) Elmélet

### Etikett a Ju Jitsuban

#### Meghajlás a következő alkalmakkor

- A dojoba való belépéskor, illetve annak elhagyásakor.
- Az edzés megkezdésekor és befejezésekor.
- A tatamira (küzdőszőnyeg) való rálépéskor, illetve elhagyásakor.
- A mesterek, instruktorok, magasabb övfokozatúak megszólításakor.
- A küzdelem megkezdésekor és befejezésekor.
- Partnerral történő edzés megkezdésekor és befejezésekor.
- A vizsga megkezdésekor és befejezésekor.

#### A Magyar Ju Jitsu Szövetség rendelkezései

- Sensei-ek vagy instruktorok utasításait mindig be kell tartani.
- A dojoban tilos a dohányzás és az oda nem illő viselkedés.
- Utcai cipő a dojoban nem hordható.
- Az instruktorok engedélye nélkül a tanuló nem csatlakozhat az edzésekhez, illetve nem hagyhatja abba azt.
- Oktatás csak nyilvántartott instruktori engedéllyel rendelkező oktatók felügyelete mellett folyhat.
- A tagok nem élhetnek vissza ju-jitsu-tudásukkal.
- a ju-jitsu módszerek nem mutathatók be dojon kívül és arra illetéktelen személyeknek.
- Fojtó és altató fogások nem oktathatók, kivéve ha magas fokozatú instruktorok ellenőrzése mellett történik, erre megfelelő szinten álló tanítványok részére.
- Minden sérülést azonnal jelenteni kell az edzésvezetőnek.
- Fokozatok megszerzését a Szövetség Edző Technikai Bizottságának irányításával és a stílusirányzat vezetőjének vagy megbízottjának ellenőrzése mellett lehet végezni.
- Tagok nem vehetnek részt ju-jitsu-bemutatókon a Szövetség engedélye nélkül.
- Bármelyik rendelkezés megszegése a tag Szövetségből való kizárását vonja maga után.
- A Szövetség minden személy tagságát megszüntetheti, akit alkalmatlannak ítél a „Harci Művészetek” edzéseiben való részvételre.

#### Mit jelképez a fehér öv szín?

A fehér az ártatlanság, a tisztaság színe. Olyan valakit jelez, akinek a lelke és szelleme még érintetlen, „üres”, aki még tudatlan a harci művészet ismereteiből.

