

NARANCSSÁRGA ÖV

(1. gyerek fokozat)



Ukemi-waza:

- gurulás: előre, hátra
- zuhanás: előre, hátra,

Atemi-waza:- Yoi Dachi

- négy alapvédés / age uke, uchi ude uke, soto ude uke, gedan barai/
- ütés (choku tsuki) / Jodan, Chudan, Gedan magasságban/
- rúgás Chudan magasság / Mae geri, Hiza geri, Kin geri, Mawashi geri /

Ju itsu-waza:

- mellső fojtás háritása: / mae jime / - karsöprés / ude barai - uraken ganmen uchi /
- mellső átkarolás: / kakae dori / - karok altt - fejcsavar / tate gaeshi /
- Kézfogás: - mögékerülés - lerántás
- gyomorütés háritása: / oi tsuki chudan / - egyenes karlezárás / ude gatame /

Küzdelem: Övfogás, lábérintés

Erőnlét: 5 - 5 - 5

(szabályosan, számolásra végrehajtva)

Elmélet: [- Dojo etikett](#)
[- Japán kifejezések](#)

LILA ÖV

(3. gyerek fokozat)



Ukemi-waza: - gurulás: előre, hátra

- zuhanás: előre, hátra, oldalra
- zuhanás: társon át
- magas henger

Atemi-waza:

- Yoi Dachi
 - négy alapvédés / age uke, uchi ude uke, soto ude uke, gedan barai/
 - ütés (choku tsuki) / Jodan, Chudan, Gedan magasságban/
 - rúgás Chudan magasság / Mae geri, Hiza geri, Kin geri, Mawashi geri, Yoko geri, Ushiro geri/
- Kiba Dachi
 - ütés (choku tsuki) / Jodan, Chudan, Gedan magasságban/
- Haladás előre, hátra:
 - Zenkutsu dachi morote gedan borai

Ju itsu-waza:

- hátsó fojtás háritása: / ushiro jime /
 - testdobás / tai otoshi /
- egyenes ütés háritása: / oi tsuki jodan /
 - "s" blokk (kizami tensho uke)
 - csípődobás / ogoshi /
- csuklófogás háritása:
 - csuklócsavarás
 - földrevitel
- dupla csuklófogás háritása:
 - csuklócsavarás
 - földrevitel
- hátulról hajfogás háritása:
 - karfeszítés, ellökés, mae geri

Küzdelem: Övfogás, lábérintés, fejfogás

Erőnlét: 10 - 10 - 10 (szabályosan, számolásra végrehajtva)

Elmélet: [- Dojo etikett](#)
[- Japán kifejezések](#)

SZÜRKE ÖV

(5. gyerek fokozat)



- Ukemi-waza:**
- gurulás: előre, hátra
 - magas henger
 - zuhanás: előre, hátra, oldalra
 - zuhanás: társon át
 - zuhanás kézből
- Atemi-waza:**
- Kiba Dachi
 - négy alapvédés / age uke, uchi ude uke, soto ude uke, gedan barai/
 - ütés (choku tsuki) / Jodan, Chudan, Gedan magasságban/
 - rúgás Chudan magasság / Mae geri, Hiza geri, Kin geri, Mawashi geri, Yoko geri, Ushiro geri/
 - Kumite Dachi haladás előre
 - rúgás Chudan magasság / Mae geri, Hiza geri, Kin geri, Mawashi geri, Yoko geri, Ushiro geri/
 - Yoi Dachi
 - rúgás Chudan magasság / Yoko geri, Ushiro geri/
 - Haladás előre, hátra:
 - Zenkutsu dachi gedan barai, nihon tsuki
 - Kokutsu dachi shoto uke
- Ju itsu-waza:**
- egyenes ütés háritása:
 - ellentétes blokk (oi soto uke)
 - csípődobás / ogoshi /
 - / oi tsuki jodan /
 - kabátfogásból szabadulás:
 - csukló-könyök feszítés
 - / kote hiji gatame /
 - / mune dori /
 - egyenes ütés háritása:
 - Hátsókezes "S" blokk karkulcsledöntés
 - / gyaku tensho uke/ / ude garami sumi othosi /
 - / oi tsuki jodan /
 - gyomorütés háritás:
 - egyenes karlezárás - karkulcsledöntés
 - / ude gatame - ude garami sumi othosi /
 - / oi tsuki chudan /

- **Kalapácsütés** -age uke, térdfeszítéses ledöntés

- **Hátulról hajfogás háritás** -karfeszítés, földrevitel

Küzdelem: (Övfogás, lábérintés,
fejérintés)+ földharc

Erőnlét: 15 - 15 - 15 (szabályosan, számolásra végrehajtva)

Elmélet: - [Dojo etikett](#)
- [Japán kifejezések](#)
- [Dojo kun eskü ismerete](#)

DOJO KUN (ESKÜ)

- Mindenkor követem a ju-Jitsu tanításait.
- Ju-Jitsukához méltóan élek, állandóan fejlesztem képességeimet, gyarapítom tudásom.
- Betartom az udvariasság szabályait, tisztelem az idősebbeket, feljebbvalóimat, a rangban előttem állókat, segítem a gyengébbeket.
- Törekszem önmagam legyőzésére, kerülöm az erőszakot, mindig gyakorlom az alázatosság erényét.
- Szeretem hazámat, hűséges maradok klubomhoz, mesteremhez, a választott Ryu-hoz.
- Ju-Jitsu tudásommal soha nem élek vissza.

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.

Ju Jitsuban használt japán vezényszavak		
Ütések		
1.gy.v	Elsőkezes ütés	Kizami tsuki
	Hátsókezes ütés	Gyaku tsuki
	Hátsókezes ütés előre lépéssel	Oi tsuki
3.gy.v	Egyenes ütés	Seiken tsuki
	Váltott kezes egyenes ütés	Tsoku tsuki
	Dupla ütés	Nihon tsuki
	Hármas ütés	Sambon tsuki
5.gy.v	Vízszintes ökölhát csapás	Uraken uchi
Rúgások		
1.gy.v	Egyenes rúgás előre	Mae geri
	Egyenes rúgás oldalra	Joko geri
	Egyenes rúgás hátra	Ushiro geri
	Here rúgás	Kin geri
	Rúgás térdel	Hiza geri
Állások		
1.gy.v	Készenléti állás	Joi dachi
	Lovagló állás	Kiba dachi
	Küzdő állás	Kumite dachi
	Elülső állás	Zenkutsu dachi
Blokkok		
1.gy.v	Alkarblokk kintről befelé	Soto ude uke
	Alkarblokk bentről kifelé	Uchi ude uke
	Felső blokk	Age uke
	Alsó söprés	Gedan barai
	Blokkolás két kézzel	Morote uke

	Kéz ütőfelületei		
1.gy.v	Mutató és középső ujj bütyke	Seiken	
	Seiken ökölhát felöli része	Uraken	
	Külső kéz él	Shuto	
	Láb rugófelületei		
1.gy.v	Talppárna	Chusoku	
	Sarok	Kakato	
	Külső láb él	Sokuto	
	Haisoku	Lábfej	
	Térd	Hiza	
	Magasságok, oldalak, irányok		
1.gy.v	Fej	Jodan	
	Fej öv közötti terület	Chudan	
	Öv alatti terület	Gedan	
	Baloldal	Hidari	
	Jobb oldal	Migi	
	Azonos oldali	Oi	
	Hátul lévő	Gyaku	
	Elöl lévő	Kizami	
	Kívülről befelé irányuló	Soto	
	Belülről kifelé irányuló	Uchi	
	Előre	mae	
	Oldalra	Yoko	
	Hátra	Ushiro	
	Felfelé	Age	
	Köríves	Mawashi	

Vezényszavak		
1.gy.v	A mester köszöntése	Senseini rei
	Egymás köszöntése	Otogaini rei
	Köszöntés	Rei
	Elkészülni	Yoi
	Vedd fel a pozíciót	kamaette
	Azonnal megállni	Yame
	Pihenj	Yasume
	Megfordulni	Mawate
	Értettétek?	Wakatta
3.gy.v	Gyakorlat vége	Matte
	Rajta	Hajime
	Meditáció	Mokuso
	Japán ülés	seiza
5.gy.v	Párcsere	Gokai
	Oldalcsere	Hontai
	Visszaállni kiinduló helyzetbe	Naore
	Légző gyakorlat	Nogare
Technikák		
1.gy.v	Állás technika	Dachi-waza
	Ütés technika	Atemi-waza
	Rúgás technika	Geri-waza
	Védés technika	Uke-waza
Számok		
1.gy.v	Egy	Ichi
	Kettő	Ni
	Három	San

	Négy	Shi	
	Öt	Go	
	Hat	Roku	
	Hét	Shichi	
	Nyolc	Hochi	
	Kilenc	Ku	
	Tíz	Ju	
	Általánosan használt szavak		
1.gy.v	Nagymester	O sensei, Shihan	
	Mester	Sensei	
	Általános köszönés	Osu	
	Ju Jitsu	Lágy művészet	
	Ju Jitsu tanuló	Jitsuka	
	Dojo	Edzésre és imátkozásra kijelölt terület. (terem, szentély) (jelentése: az út helye)	
3.gy.v	Támadó	Tori	
	Védekező	Uke	
5.gy.v	Edzőruha	Keikogi	
	Öv	Obi	
	Azonos rangú	Dohai	
	Alacsonyabb rangú	Kohai	