



5. KYU KELTAINEN VYÖ

1. YLEISTÄ

- salikäyttäytyminen
- siisteys ja hygienia
- yhdenmukainen pukeutuminen

2. KAATUMISET o/v

- eteen kovana ja pyörähtäminen valmiusasentoon
- kova taakse, mattopuolustus ja ylösnousu
- 3 tapaa suojata päätä
- 1 tai useampi liikkuva vastustaja

3. LYÖNNIT o/v

- avokämmen
- avokämmenet
- etukäsi, takakäsi, alakoukku

4. POTKUT o/v

- etujalan potku CO-linjaan/reiteen
- polvipotku tarttumisella
- sääriluupotku nivusalueelle
- takajalan suora potku
- kiertopotku

5. LYÖNTI- JA POTKUYHDISTELMÄ

o/v

- liikkeestä ja pariharjoituksena
- liikkumisen korostaminen
- lyönnit ja potkut mitseihin

6. LUKKO o/v

- lyönti H-2, H-3 tai peukalo-etusormihangalla sekä siirtyminen taakse ja lukko.
- vastustajan käden yläpuolelta, kyynärtaipeesta
- hallintaan vaihtoehtoja

7. HALLINTAOTESARJA

- 5 kpl

8. MERIDIAANIT JA HERMOPISTEET

- kts. liite

9. KUNTOTESTI

- punnerrus
- vatsa
- selkä
- kyykky + käsiharjoitus
- liikkeet 15 suoristusta



EUROPEAN KYUSHO JITSU TUIITE - VYÖTEKNIIKAT



4. KYU ORANSSI VYÖ

Minimi 3kk edellisestä vyösuorituksesta.

1. KAIKKI KELTAISEN TEKNIIKAT

2. KYYNÄR-POLVI-PÄÄ -KUVIO

3. FINNISH KYUSHO-SPARRING

- 3 tasoa
- avokämmenet päähän, koukut vartaloon, alapotkut

4. ERIKOISKÄDET

- EKJT-nyrkki
- kämmentyvi
- peukalon rystynen
- pikkurystynen
- kämmensyrjä
- etusormet

5. HERMOPISTEET

- kts. liite

6. NYRKKEILY

7. POHJOINEN KARHU 1/1

- sovellutuksia: sormilukko, kuljetusote, joutsenkaula ym.

8. KUNTOTESTI

- punnerrus
- vatsa
- selkä
- kyykky + käsiharjoitus
- liikkeet 25 suoritusta

9. EKJT-LEIRI

- 1 käyty leiri

3. KYU VIHREÄ VYÖ

Minimi 6kk edellisestä vyösuorituksesta

1. KAIKKI ORANSSIN TEKNIIKAT

2. POTKUT

- etujalan pysäytyspotku
- takajalan suora potku
- kiertopotku
- polvipotku
- potku sääriluuhun pysty- ja sivusuuntaan
- pyyhkäisy
- takapotku

3. MATTOKUVIO

4. FINNISH KYUSHO-SPARRING

- 4 tasoa
- syöksyt vartaloon, hartialyönti, päälyönti

5. HERMOPISTEET

- kts. liite

6. NYRKKEILY

7. POHJOINEN KARHU 1-2/1

- sovellutuksia

8. KUNTOTESTI

- punnerrus
- vatsa
- selkä
- kyykky + käsiharjoitus
- liikkeet 30 suoritusta

9. EKJT-LEIRI

- 2 käytyä leiriä



EUROPEAN KYUSHO JITSU TUITE - VYÖTEKNIIKAT



2. KYU SININEN VYÖ

Minimi 12 kk edellisestä vyösuorituksesta.

1. KAIKKI VIHREÄN TEKNIIKAT

2. PAMPPUKUVIO

3. FINNISH KYUSHO-SPARRING

- 5 tasoa
- sormilukot

4. RAUDOITUS

5. OTTELU

6. TEORIA

- pisteet (kts. Kamppailu ja Elämä s. 54)

7. POHJOINEN KARHU 1-3/1

- sovellutuksia

8. KUNTOTESTI

- punnerrus
- vatsa
- selkä
- kyykky + käsiharjoitus
- liikkeet 35 suoritusta

9. EKJT-LEIRI

- 4 käytyä leiriä

1. KYU RUSKEA VYÖ

Minimi 18 kk edellisestä vyösuorituksesta.

1. KAIKKI SINISEN TEKNIIKAT

2. FINNISH KYUSHO-SPARRING

- 6 tasoa

3. VEITSIKUVIO

4. OTTELU

5. EKJT-AINE

- 5 sivua

6. ANATOMIA

7. POHJOINEN KARHU

- sovellutuksia

8. KUNTOTESTI

- punnerrus
- vatsa
- selkä
- kyykky + käsiharjoitus
- liikkeet 40 suoritusta

9. EKJT-LEIRI

- 6 käytyä leiriä



EUROPEAN KYUSHO JITSU TUITE - VYÖTEKNIIKAT



1. DAN MUSTA VYÖ

Minimi 24 kk edellisestä vyösuorituksesta.

1. KAIKKI KYU-ASTEIDEN TEKNIIKAT

2. SEISONTAHARJOITUS

- kolme eri tasoa / 68 minuuttia

3. HISTORIA

4. OPETUSTYÖ

5. TAKTINEN TESTI

6. OTTELU / 20

7. POHJOINEN KARHU

- sovellutuksia
- taito / tahto

8. KUNTOTESTI

- punnerrus
- vatsa
- selkä
- kyykky + käsiharjoitus
- liikkeet 50 suoritusta

9. EKJT-LEIRI

- 10 käytyä leiriä

OHJAAJA

(koulutetaan erikseen)

SENSEI

- 1. - 5. dan.

SHIHAN

- 6. dan

Vyökokeissa arvostetaan:

- hyvää käytöstä
- taistelutahtoa
- tasapainoa
- taktista ajattelua
- tarkkaavaisuutta
- tekniikoiden virtaavuutta

Ikä ja mahdolliset terveydelliset rajoitteet
huomioidaan kokeissa.