



# EUROPEAN KYUSHO JITSU TUITE - VYÖTEKNIIKAT



## 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
- avokämmen
- etukäsi, takakäsi, alakoukku, kyynärpää

### 4. POTKUT o/v

- etujalan potku CO-linjaan
- polvipotku tarttumisella
- sääriluupotku nivusalueelle
- takajalan suora potku
- pyyhkäisy

## 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

## 8. MERIDIAANIT JA HERMOPISTEET

- kts. liitteet

## 9. KUNTOTESTI

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

## 4. KYU ORANSSI VYÖ

Minimi 3kk edellisestä vyösuorituksesta.

### 1. KAIKKI KELTAISEN TEKNIIKAT

### 2. KYYNÄR-POLVI-PÄÄ -KUVIO

### 3. FINNISH KYUSHO-SPARRING

- 3 tasoa
- avokämmen pään, koukut vartaloon, alapotkut

### 4. ERIKOISKÄDET

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

### 5. HERMOPISTEET

- kts. liitteet

### 6. NYRKKEILY

### 7. POHJOINEN KARHU 1/1

- sovellutuksia: sormilukko, kuljetusote, joutsenkaula ym.

### 8. KUNTOTESTI

- punnerrus
- vatsa
- selkä
- kyykky + potkut
- liikkeet 25 suoristusta

### 9. EKJT-LEIRI

- 1 käyty leiri



# EUROPEAN KYUSHO JITSU TUITE - VYÖTEKNIIKAT



## 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. liitteet

### 6. NYRKKEILY

### 7. POHJOINEN KARHU 1-2/1

- sovelluksia

### 8. KUNTOTESTI

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

### 9. EKJT-LEIRI

- 2 käytyä leiriä

## 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

- sovelluksia

### 8. KUNTOTESTI

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

### 9. EKJT-LEIRI

- 4 käytyä leiriä, joista yksi Pohjoinen Karhu -maraton



# EUROPEAN KYUSHO JITSU TUITE - VYÖTEKNIIKAT



## 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. AMPUMA-ASE TEKNIIKAT

### 7. POHJOINEN KARHU

- sovellutuksia

### 8. KUNTOTESTI

- punnerrus

- vatsa

- selkä

- kyykky + potkut

- liikkeet 40 suoritusta

### 9. EKJT-LEIRI

- 6 käytyä leiriä

## 1. DAN MUSTA VYÖ

Minimi 24 kk edellisestä vyösuorituksesta

### 1. KAIKKI KYU-ASTEIDEN TEKNIIKAT

### 2. SEISONTAHARJOITUS

- kolme eri tasoa / 68 minuuttia

### 3. OPETUSTYÖ

### 4. TAKTINEN TESTI

### 5. OTTELU / 20

### 6. POHJOINEN KARHU

- sovellutuksia

- taito / tahto

### 7. KUNTOTESTI

- punnerrus

- vatsa

- selkä

- kyykky + potkut

- liikkeet 50 suoritusta

### 8. 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.**



# EUROPEAN KYUSHO JITSU TUITE - VYÖTEKNIIKAT



## PISTEET JA TEORIA

### KELTAINEN

#### MERIDIAANIT (KTS. LIITE)

1. ALUE: CO-3,4,5,6
2. CO-15
3. CO-17
4. ALUE: LV-14, GB-24
5. GB-20
6. B-10
7. S-5
8. MENTAL
9. H-2/H-3
10. GB-31

### ORANSSI

#### MERIDIAANIT (KTS. LIITE)

#### RADIUS JA ULNA

1. ALUE: GB-13,14,15
2. ALUE:SP-10, LV-9
3. ALUE:GB-1, TW-23
4. TW-11/TW-12
5. TW-17
6. PC-6/TW-3
7. LI-10
8. LI-18
9. B- 1-2
10. GV-20

### VIHREÄ

#### MERIDIAANIT (KTS. LIITE)

#### HEALING

#### 5 ELEMENTTIÄ

1. SP-6
2. GB-21
3. S-32
4. L-5
5. PC-2
6. L-8/H-6
7. ALUE: B-13,14,15
8. GB-25
9. SI-18
10. S-9



## EUROPEAN KYUSHO JITSU TUITE - VYÖTEKNIIKAT



KELTAINEN			ORANSSI		VIHREÄ	
Nimi	Yin/Yang		Englanniksi	Pisteitä	Mistä mihin	Elementti
Käden Yin -meridiaanit						
Keuhko (L)	Yin	käden sisäpuoli/peukalo	Lung	11	solisluun alta peukaloon	Metalli
Sydänpussi (PC)	Yin	käden sisäpuoli/keskisormi	Pericardium	9	nenän vierestä keskisormeen	Tuli
Sydän (H)	Yin	käden sisäpuoli/pikkurilli	Heart	9	kainalosta pikkurilliin	Tuli
Käden Yang -meridiaanit						
Paksusuoli (LI)	Yang	käden ulkopuoli/etusormi	Large Intestine	20	etusormesta nenän viereen	Metalli
Ohutsuoli (SI)	Yang	käden ulkopuoli/pikkurilli	Small Intestine	19	pikkurillistä korvan eteen	Tuli
Kolmoislämmittäjä (TW)	Yang	käden ulkopuoli/nimetön	Triple Warmer	23	nimettömästä kulmakarvoihin	Tuli
Jalan Yin -meridiaanit						
Perna (SP)	Yin	jalan sisäpuoli	Spleen	21	isovarpaasta kylkeen	Maa
Munuainen (K)	Yin	jalan sisäpuoli	Kidney	27	jalkapohjasta solisluun alle	Vesi
Maksa (LV)	Yin	jalan sisäpuoli	Liver	14	isovarpaasta rinnan alle	Puu
Jalan Yang -meridiaanit						
Virtsarakko (B)	Yang	jalan takapuoli	Bladder	67	silmäkulmasta pikkurarpaaseen	Vesi
Sappirakko (GB)	Yang	jalan ulkopuoli	Gall Bladder	44	silmän ulkoreunasta 4. varpaaseen	Puu
Vatsa (S)	Yang	jalan etupuoli	Stomach	45	silmän alta 2. ja 3. varpaan väliin	Maa
<b>MERKILLISET MERIDIAANIT</b>						
Ohjaava/Ren (CO)	Yin	Etupuoli keskilinja	Conception	24	Jalkojen välistä alahuulen alap.	
Hallitseva/Du (GV)	Yang	Takapuoli keskilinja	Governor	28	Jalkojen välistä ylähuulen alap. ikeneen	