

5. kyu **citromsárga öv**

Reishiki /etikett /	ruha hajtogatás, övkötés, tiszteletadás.
Ukemi / esések /	zuhanás előre, hátra, oldalra. gurulás előre, hátra.
Tai sabaki /kitérések, védések/	hat irány + age uke + soto uke / partnerrel/
Tsuki waza / Ütések /	kizami, gyaku, mawashi, ura. /pajzsra/
Geri waza /rogások /	kingeri, mai geri, hizageri, mawashi geri. / pajzsra /
Osae komi waza / leszorítások/	rézszútos, oldalsó, mellkason, fej felőli
Kansetsu waza / karfeszítések/	juji gatame, garami
Ashi garami / lábfejzítések/	egy változat
Átfordítás	egy féle
Shime waza /folytástechnika/	három szemből és egy hátulról
Nage waza /dobástechnika/	o soto gari, ko uchi gari, morote gari, koshi nage
Önvédelem:	5 darab
Kumite / küzdelem /	2 X 1 perc
Erőnlét:	30 fekvőtámasz és 30 felülés

4. kyu **narancssárga öv**

Tradicionális jujutsu technikák:

1. Sotogote
2. Enma
3. Shichiribiki
4. Yokogatame
5. Mojirenma
6. Hikiotoshi
7. Hijiotoshi
8. Udegarami
9. Ushirohikiotoshi
10. Kotehishigi

Nage waza:

seoi nage, harai goshi, tomoe nage, tawara gaeshi

Keri waza:

yoko geri, ushiro geri, mawashi geri chudan, jodan.

Önvédelem:

10 darab

Kumite:

3 X 1 perc

Erőnlét:

40 fekvőtámasz - 40 felülés

3. kyu
zöld öv

2. kyu
kék öv

Tradicionális jujutsu technikák:

11. Shihonage
12. Nejikaeshi
13. Hijikasenage
14. Kubiguruma
15. Gansekiotoshi
16. Momijigaeshi
17. Kotegaeshi
18. Uchikomigaeshi
19. Jujinage
20. Kobagaeshi

Tradicionális jujutsu technikák:

21. Ubaguruma
22. Ryotedori
23. Morotedori
24. Makikomi
25. Makidome
26. Ayazume
27. Kiritedori
28. Yamakage
29. Ushirohikichigai
30. Kaeriotoshi

Tanbo shoden 10

Tanbo chuden 10

Önvédelem: 15 darab

Önvédelem: 20 darab

Kumite 2 x 2 perc

Kumite 3 x 2 perc

Erőnlét 50 fekvőtámasz - 50 felülés

Erőnlét 60 fekvőtámasz - 60 felülés

**1. kyu
Barna öv**

FEKETE ÖV

1. dan

Tradicionális ju jutsu:

- 31. Mizuguruma
- 32. Koshiguruma
- 33. Aikinage
- 34. Sodeotoshi
- 35. Koromonage
- 36. Hikimawashi
- 37. Irimi nage
- 38. Karisute
- 39. Tai otoshi
- 40. Ushirodori

Tanbo: okuden 10

Önvédelem: 25 darab

Küzdelem: 4 X 2 perc

Erőnlét: 70 fekvőtámasz – 70 felülés

Tradicionális ju jutsu 1 - 60 technika

- 41. Hikichigai
- 42. Kokyu
- 43. Kotesabaki
- 44. Tatamiori
- 45. Samidare
- 46. Hikikomi
- 47. Jigokuzume
- 48. Matsukaze
- 49. Ushirobyobu
- 50. Ushirozume
- 51. Katate dori
- 52. Ryote nage
- 53. Morote gaeshi
- 54. Hiji gaeshi
- 55. Taguri
- 56. Murasame
- 57. Tsukimi
- 58. Tawara gaeshi
- 59. Kata guruma
- 60. Tsuribune

6 X 10 dobástechnika:

Shiho nage 10, Koshi nage 10, Kote gaeshi 10, Seoi nage 10, O soto gari 10, Ashi garami 10.

Önvédelem:

25 darab

Shoden dandori

10

Erőnlét:

80 fekvőtámasz - 80 felülés

2. dan

Dandori shoden – chuden	20
Tachidori	10
Hanbo	10
Kumiuchi	10
Kés, pisztoly önvédelem	10

3. DAN

Urawaza	1 – 20 szabadon értelmezhető
Evőpálcika (Hashi) stick	10
Jutte	10
Kenjutsu	10
Shinto ryu kenjutsu	5

4. DAN

Urawaza	21 – 40 szabadon értelmezhető
Kama	10
Evőpálcika (hashi) stick	10 szabadon értelmezhető
Sato Shihan technikák	20

5. DAN

Minimum 50 mester technika 1 – 4 dan anyagából