



FAIXA VERDE, 3º KYU

- Pelo menos 12 meses de treino como faixa laranja (4º kyu)
- Pelo menos 110 aulas como faixa laranja (4º kyu)
- Participação no exame de faixa verde - graduação deve ser aprovada pelo instrutor
- Passaporte Hokutoryu é necessário
- Participar de pelo menos dois eventos de Ju-Jutsu

ETIQUETA

- Comportamento adequado e Bom conhecimento dos costumes do Ju-Jutsu
- Lealdade ao Sistema Hokutoryu, Bom Espírito Hokutoryu, Caráter e Coragem

TÉCNICAS BÁSICAS

1. TÉCNICAS DE SOCO E CHUTE

- | | |
|--------------------------------------|--|
| - Socos | - Chutes |
| Anteriores (faixa amarela e laranja) | Anteriores (faixa amarela e laranja) |
| Gancho (mawashi-tsuki) | Chute para Trás (ushiro geri) |
| Dorso do punho (uraken) | Chute circular para Trás (ushiro mawashi geri) |
| Parte interna da mão (haito) | Chute Lateral - Passando Por Trás (surikomi sokuto-geri) |

2. TÉCNICAS COMBINADAS

1. oi-tsuki – mae-geri – mawashi-geri – gyaku-tsuki
2. uraken – sokuto-geri – mawashi-geri
3. mawashi-tsuki – mawashi-geri – ushiro masashi-geri
4. sokuto-geri – ushiro-geri - gyaku-tsuki

3. TÉCNICAS DE PROJEÇÃO (NAGE WAZA)

- as anteriores (faixa laranja)
- arremesso pelo pescoço (kubi-nage)
- queda com o corpo (tai-otoshi)
- queda pelo quadril (o-goshi)
- varredura pelo quadril (harai-goshi)
- varredura do lado de fora (o-soto-gari)
- queda na entrada (irimi-nage)

4. TÉCNICA DE ESTRANGULAMENTO (SHIME WAZA)

- Nami Juji Jime
- Gyaku Juji Jime
- Kata Juji Jime
- Hadaka Jime

TÉCNICAS 3º KYU JU-JUTSU

1. ESCAPE DE PULSO PRESO

- frente a frente: chute frontal (mae-geri), bloqueio de pulso (kote-gaeshi) + bloquear 4
- por trás: Chave de 3 pontos (sankyu) + segurando / transporte
- dois adversários: chute de costas (ushiro-geri), chute frontal (mae-geri), arremesso quadril (o-goshi) + bloqueio 1

2. ESCAPE DE PEGADA NO CABELO

- frente a frente: ataque com ambas as mãos: bloqueando o joelho, girando + bloqueio 10
- por trás: girando, Chave de 3 pontos (Sankyu), inverta Chave de 1 ponto (Ikkyu) + bloqueio 5

3. ESCAPE DE UM ESTRANGULAMENTO

- frente a frente: arremesso pelo pescoço (kubi-nage) + bloqueio 6
- de lado: bloqueio cruz (soto-uke), de volta punho (uraken), queda de corpo (tai-otoshi) + bloqueio 7
- por trás: cotovelada (empi), arremesso com os quadris (o-goshi) + chave 2
- por tras: saída de hadaka jime - projeção ajoelhado pelo ombro

4. ESCAPE DE PEGADA NA JAQUETA

- segurar com a mão direita, soco com a mão esquerda: bloqueio por fora (uchi-uke), parte interna da mão (Haito), varredura fora (o-soto-gari) + chave 2
- segurar por trás: costas do punho (uraken), bloqueio cotovelo reto (ude-gatame) + bloqueio 8

5. ESCAPE DE ABRAÇO DE URSO

- frente a frente (na parte superior dos braços): joelhada (hiza-geri), arremesso com os quadris (o-goshi) + chave 2
- de lado: varrendura com o quadril (harai-goshi) + bloqueio 6
- por trás (na parte superior dos braços): arremesso com os quadris com um passo + um chute

6. DEFESA NO SOLO

- adversário por cima: empurrar para o lado, joelhada + um soco
- adversário de lado: virar para o lado + joelhada + bloqueio 11

7. DEFESA CONTRA SOCO

- contra um soco cruzado: bloqueio do lado de fora, altura da cabeça (jodan uchi uke) + parte interna da mão (Haito) + queda para o lado de fora (o-soto-otoshi) + chave2
- contra um soco cruzado: bloqueio do lado de fora, a altura da cabeça (jodan soto uke)+ dorso do punho (uraken) + queda com o corpo (tai-otoshi) + bloqueio 7
- contra um soco cruzado: bloqueio do lado de fora, a altura da cabeça (jodan soto uke)+ faca da mão (shuto) +joelhada (hiza- geri) varredura com o quadril (harai-goshi) + bloqueio 6

8. DEFESA CONTRA CHUTE

- contra um chute circular: defesa para fora inferior (gedan uchi uke), troca de base + um soco

9. DEFESA CONTRA ATAQUE DE BASTÃO

- contra um ataque frontal com um passo: defesa com duas mãos, altura da cabeça (morote jodanuke), cotovelada (empi), queda com o corpo (tai-otoshi) + bloqueio 1
- contra um ataque com as costas da mão: bloqueio superior com os dois braços, na altura da cabeça (morote jodan uke), queda na entrada (irimi-nage) + bloqueio 1
- contra um ataque de cima para baixo com um passo a frente: bloqueio na altura da cabeça (jodan uke), parte interna da mão (Haito), varredura pelo quadril (harai-goshi) + bloqueio 1

10. DEFESA CONTRA FACA

- contra um ataque direto com um passo: da esquerda para dentro cruzado, altura do peito (sotouke chudan), bloqueio de cotovelo reto (ude-gadame)+ chave 10
- contra um ataque de cima para baixo com uma passo: bloqueio lado direito, altura do peito (sotouke chudan)+ bloqueio de cotovelo reto (ude-gadame) + chave 5

11. DEFESA CONTRA PISTOLA

- frente a frente: Chave de pulso (kote-gaeshi) + bloqueio 1
- por trás: chave de pulso (kote-gaeshi) + bloqueio 1

12. JU-JUTSU SPARRING (JU-JUTSU RANDORI)

13. HOKUTORYU FIGHT