



XVII. Kecskemét Kupa Országos Nyílt Ju Jitsu Verseny Versenykiírás

2011 december 3.

Messzi István Sportcsarnok
Kecskemét, Olimpia u. 1.

**további információ a honlapunkon:
www.tatamicentrum.hu**

Újdonság: Combat Grappling!



XVII. Kecskemét Kupa

Országos Nyílt Ju Jitsu Verseny

2011 december 3.

Messzi István Sportcsarnok,
Kecskemét, Olimpia u. 1.

Versenyszámok

Típus	Technikai	Küzdelmi	Összetett
Egyéni	I. Jurandori	III. Randori IV. Grappling Gi V. Combat Grappling	VII. Összetett egyéni
Páros	II. Quattro	VI. Double Couple	VIII. Összetett Csapat

Korosztályok

Születési évek		Fokozat csoportok	
Gyermek	2002, 2003, 2004	Mini	legfeljebb gyermek korosztály legfeljebb narancs öv csíkkal fokozat legfeljebb ifjúsági korosztály legfeljebb lila öv csíkkal fokozat legfeljebb junior korosztály legfeljebb szürke öv csíkkal fokozat
Ifjúsági	1999, 2000, 2001		
Junior	1996, 1997, 1998		
Kadet	1993, 1994, 1995	Kezdő Haladó Mesterjelölt Mester	legfeljebb 5. kyu fokozat legfeljebb 3. kyu fokozat legfeljebb 1. kyu fokozat mindenki
Felnőtt	1977 - 1992		
Senior 40	1967 - 1976		
Senior 50	1957 - 1966		
Senior 60	1956 és előtte		

Súlycsoportok

Gyermek korosztály	25 kg., 30, 35, 40, 40+
Ifjúsági korosztály	35 kg., 41, 47, 53, 53+
Junior korosztály	45 kg., 52, 59, 66, 66+
Kadet korosztály	55 kg., 63, 71, 79, 79+
Felnőtt, senior korosztályok	65 kg., 75, 85, 95, 105, 105+
Double Couple összesített pársúly	60 kg., 80, 100, 120, 140, 160, 180, 180+

XVII. Kecskemét Kupa

Országos Nyílt Ju Jitsu Verseny

Versenykiírás

Kiíró: Tatami Centrum SE.
Védnök: Magyar Ju Jitsu Szövetség
Versenyigazgató: shihan Berkes László 5. dan
Főbíró: sensei Füvesi Sándor 4. dan
Helyszín: Messzi István Sportcsarnok, Kecskemét, Olimpia u. 1.
Időpont: **2011. december 3. szombat**
Megnyitó: **10.30-kor**

Versenyszámok

Technikai számok: **I. Jurandori** nemenként és fokozat csoportonként
II. Quattro fokozat csoportonként
Küzdelmi számok: **III. Randori**
IV. Grappling Gi
V. Combat Grappling } nem, korosztály és súlycsoport bontásban
lányok, nők a helyszínen csoportosítva
VI. Double Couple: összesített pársúly alapján
összetettbe nem számít bele
Összetett számok: **VII. Összetett egyéni** (automatikus, nem kell nevezni)
VIII. Összetett csapat (négy fő, négyszeres nevezési díj)

Díjazás

Összetett csapat: Kupa a csapatnak, érem az első 3, oklevél első 4 helyezettnek.
Összetett egyéni: Kupa az első 3, oklevél az első 4 helyezettnek.
Versenyszámok: Érem az első 3, oklevél az első 4 helyezettnek

Nevezés

Nevezési díj: Egyéni: **1.400 Ft.** személyenként, számonként.
Csapat: **5.600 Ft.** csapatonként.
Nevezési határidő: Előzetes: 2011 november 30. szerda (e-mail beérkezés)
Fizetni csak a helyszínen kell!
Helyszíni: 9.00
Belépődíj: Nincs. A belépés ingyenes!
Információ: Berkes László 06-30-2067-078 www.tatamicentrum.hu

Kecskemét, 2011 október 1.

TATAMI CENTRUM SE
Berkes László versenyigazgató

Nevezési előírások

- A nevezéshez egy évnél nem régebbi '**VERSENYEZHET**' igazolás kötelező!
- A résztvevőknek a versenyre érvényes **sportbiztosítással** kell rendelkezniük.
- **A versenyre 9 óráig be kell érkezni!** A később érkezők nem indulhatnak!
- Személyenként minden negyedik nevezés ingyenes!
- Nevezési határidő túllépés és helyszíni nevezés esetén **dupla nevezési díjat** kell fizetni!
- Nevezési díjat előre küldeni nem kell, az a helyszínen fizetendő!
- Nevezni a www.tatamicentrum.hu honlapról letöltött DOC vagy XLS nevezési lapon lehet a nevezes@tatamicentrum.hu címre küldve.
- Seniorok alacsonyabb seniorban és felnőttben is nevezhetnek. Felnőtt alattiak magasabb (nem senior) korosztályban, lányok pedig fiúk között is nevezhetnek.
- A technikai számokban (Jurandori, Quattro) csak a fokozati csoportban vagy a közvetlenül következőben lehet nevezni!

Védőfelszerelés, ruházat, higiénia

- Randori versenyszámban **kötelező védőfelszerelésre** is szükség van: fejkendő (felnőtt korosztály alatt), fogvédő, kesztyű, lágyékvédő, lányoknak testvédő vagy keménybetétes mellvédő, lábszárvédő, lábfejkendő (lábujjakat is fedje).
- A többi versenyszámban nincs kötelező védőfelszerelés.
- Fémbetét nélküli herevédő, nem kemény fog-, fül- és ízületvédő használható.
- Kötelező a tiszta ju jitsu edzőruha (kabát, öv, nadrág) a verseny minden eseményén.
- Semmilyen (test)ékszer, csat sem használható.
- A hosszú hajat gumival össze kell fogni! A körmöket rövidre kell vágni!

Lebonyolítás

- A tatami (pást) 8 x 8 méter, beleértve az 1 méter piros védősávot is.
- A rendezőség a csoportok összevonásának és bontásának jogát fenntartja. Fénykép és videófelvétel szabadon készíthető.
- A technikai számokban (Jurandori, Quattro) egy kategória csak akkor lesz megrendezve, ha van abba a fokozati csoportba tartozó versenyző.
- **Jurandori: pontozásos lebonyolítás:** 3 bírót pontoz táblával. A legjobbak a 2. fordulóba kerülnek és újra versenyeznek. A 2. fordulóban pontegyenlőség esetén a következő sorrendben kell dönteni: kihúzott legkisebb szám, kihúzott legnagyobb szám, kapott legkisebb szám, kapott legnagyobb szám, életkor (fiatalabb győz).
- **Quattro, Randori, Double Couple párbaj lebonyolítás:** Vezetőbíró és két oldalbíró zászlóval jelez, döntetlennél hosszabbítás, a mérkőzés végén döntetlen nincs. 3 versenyzőnél körmérkőzés, 4 főtől kieséses rendszer visszamérkőzéssel. Az első helyezett által legyőzött versenyzők visszamérkőznek, van esélyük a bronzéremre.
- **Grappling Gi:** párbaj lebonyolítás, nincs zászló és csak egy vezetőbíró van.

Versenyszám magyarázat 1.

Technikai számok, Double Couple, Összetett egyéni és csapat

- I. Jurandori:** Egyéni versenyszám, önvédelmi technikák bemutatása, pontozásos lebonyolítású, az összetettbe beleszámít. Egy vagy több támadóval szemben kell védekezéseket bemutatni. Legalább 6 technika, legfeljebb 1 perc időtartamban. A technikai kivitelezés pontossága a meghatározó. Kategóriák **nemenként és fokozat csoportonként** (14). A Senior korosztályok fokozat csoportjai teljesen külön vannak! Csak az övfokozatnak megfelelő vagy eggyel magasabb övfokozati csoportban lehet indulni. *Ez azt jelenti, hogy sárga öves a Kezdő és a Haladó kategóriában indulhat csak.* Egy csoport csak akkor kerül megrendezésre, ha a csoportba tartozó induló is van. *Ez azt jelenti, hogy a Mester kategóriát csak akkor rendezünk, ha van ott danfokozatú induló.*
- II. Quattro:** Párok technikai párbaja, az összetettbe beleszámít. A két pár feláll egymással szembe a tatamin. Kategóriától függően 4, 8, 16, 32, vagy 64 támadás közül sorsolnak. Erre mutat be egy védekezést az A. pár kétszer (fordított szerepben is). Ezután következik a B. páros ugyanígy. Ezt követően a vezetőbíró egy újabb támadási formát sorsol, de ezúttal a B. pár kezd. **Mesterjelölt** és **Mester** kategóriákban ezt megismétlik újra, így ott négy támadás van. Mester kategóriában a négy támadásnak a négy különböző 16-os csoportból kell lennie! A bírók zászlóval jelzik, hogy melyik pár volt a jobb, és a vezetőbíró dönt, hogy kik jutnak tovább a következő fordulóba. Ha a bírók nem tudnak dönteni, újra sorsolnak. Kategóriák **fokozat csoportonként** (7). A pár mindkét tagja legfeljebb a megadott csoportba tartozik (alacsonyabba tartozhat). Senior csoportok teljesen külön vannak. Csak az övfokozatnak megfelelő vagy eggyel magasabb övfokozati csoportban lehet indulni. *Ez azt jelenti, hogy kék és zöld öves pár a Haladó és a Mesterjelölt kategóriában indulhat csak.* Egy csoport csak akkor kerül megrendezésre, ha a csoportba tartozó induló is van. *Ez azt jelenti, hogy a Mester kategóriát csak akkor rendezünk, ha van olyan pár, melyben van danfokozatú induló.*
- VI. Double Couple:** Két fős csapatok küzdelmi versenye időkorlát nélkül. Párbaj. A cél az ellenfél egyik tagját kirakni a küzdőterületen kívülre. A randori 2. és 3. menetében nem tiltott technikák alkalmazhatóak. Az ütés és a rúgás tilos! A párok összsúlya alapján van a csoportbontás (életkor, fokozat nem lényeges). Egy versenyző ugyanabban a súlycsoportban nem indulhat két különböző párban, de más súlycsoportban igen! Összetettbe nem számít bele!
- VII. Összetett egyéni:** Jurandori, Quattro, Randori, Grappling számok beleszámítanak. Az első hely 7, a második 4, harmadik 2 és a negyedik helyezés 1 pontot ér. Egy versenyszámban csak a legjobb pont számít! Pontazonosság esetén sorrendben a Randoriban, a Jurandoriban, Grapplingben, Quattroban elért pontszám, az összes pontszám, a nevezés darabszám alapján. Ha minden azonos, akkor holtverseny van és ugyanolyan kupát, érmet, oklevelet kell kapniuk.
- VIII. Összetett csapat:** Négyfős csapat összesített pontja alapján kialakult sorrend. Több csapat is nevezhet egy klubból, de egy személy csak egy csapatban lehet!

Versenyszám magyarázat 2.

Randori

III. Randori: Egyéni küzdelem 3 x 1 (Kadet 1,5, Felnőtt 2) percben.

Lebonyolítás párbaj jelleggel, összetettbe beleszámít. Csoportok életkori és súlycsoportonként. Nőknél a helyszínen lesznek a csoportok kialakítva. Összetettbe számít.

1.menet: Megszakításos ütő-rúgó küzdelem félerővel védőfelszerelésben.

a./ Kötelező védőfelszerelés: fejjvédő (felnőtt korosztály alatt), fogvédő, kesztyű, lágyékvédő, lányoknak testvédő vagy keménybetétes mellvédő, lábszárvédő, lábfejjvédő (lábujjakat is fedje).

b./ Tiltott technikák: Dobások, levitelek, földharc, egyenes rúgás fejre, könyökütések, térdrúgások, feszítések, fojtások, erős ütések és rúgások, földre került ellenfél támadása, kontrollálatlan (pl. kifordulásból) végrehajtott támadások. Tilos a láb támadása, kivéve: lábsöprés és a férfi Kadet és felnőtt korosztályban a combrúgás. Tilos fejre rúgni, kivéve a köríves rúgás érintéssel.

c./ Ippon bírói döntés alapján.

2.menet: Dobások, földrevitelek. Engedélyezett a lábfelszedés, a lábsöprés.

a./ Tiltott technikák: feszítésből és fojtásból végrehajtott dobás, a fej támadása, a földre került ellenfél ütése, rúgása, a földharc. Kadet és felnőtt korosztályon kívül (nőiben is) tilos az ütés és a rúgás.

b./ Engedélyezett fogásban Kadet és Felnőtt korosztályban **félerővel** testre és lábra az 1. menetben is megengedett ütések és rúgások.

c./ Ippon nagyívű dobás (lábak a levegőben) után bírói döntés alapján.

3.menet: Földharc.

a./ Tiltott technikák: Felállás (egyik térdnek lenn kell lenni), a gége támadása ujjakkal és seikkennel (nyomás is!). Kadet és Felnőtt korosztályon kívül (nőiben is) tilos a rúgás, az ütés, a fojtás, feszítés.

b./ Engedélyezett Kadet és Felnőtt korosztályban a fojtás, a karfeszítés és lábfeszítés (kivéve a csavart és forgásos feszítéseket) és **félerővel** testre, lábra az 1. menetben is engedett ütések és rúgások.

c./ Ippon: leszorítás a bíró 10 (Kadet 15, Felnőtt 20, Női 10, Senior 10) számolásáig, lekopogás fojtás és feszítés esetén.

Mindegyik menetben tilos a fejelés, kesztyű nélkül arcba nyúlás, a torok, gerinc, lágyék, térd, tarkó támadása, a dühből, kontroll nélkül végrehajtott technikák, a tatamira nem illő viselkedés. A vezetőbíró figyelmeztethet, inthet, leléptethet egy menetben vagy a teljes mérkőzésről. A bírók a 3. menet végén a vezetőbíró vezényszavára jelzik, szerintük ki nyert. A három bíró jelzése alapján a vezetőbíró hirdeti ki a győztest. Ha nem tudnak döntené, egyik fogásnemben újra küzdenek, és újra döntenek. Ismételt döntetlen esetén egy másik fogásnemben időkorlát nélkül az első értékelhető találatig tart a mérkőzés.

Versenyszám magyarázat 3.

Grappling Gi

IV. Grappling Gi: Küzdelem egy menetben párbaj jelleggel. Összetettbe számít.

Menetidő nőknél és férfiaknál egyaránt:

Gyermek: 2 perc,

Junior: 4 perc,

Felnőtt: 6 perc,

Ifjúsági: 3 perc,

Kadet: 5 perc,

Senior: 4 perc.

A küzdelem állásból indul. **Ütés és rúgás** nem engedélyezett.

Korosztályos korlátozások:

Vesefogó és felugrásos technikák (pl. repülő karfeszítés) csak Kadet korosztálytól engedélyezettek!

Fojtás és feszítés engedélyezett Kadet korosztálytól, az alatt pedig korlátozásokkal. Külön pontszám érték nem adható, de alkalmazásával lekopogtatható az ellenfél.

- Gyermek korosztályban nincs sem feszítés, sem fojtás,
- Ifjúsági-ban engedélyezett a karfeszítés, nem engedélyezett a fojtás, a lábfejlesztés,
- Junior-ban engedélyezett a karfeszítés és a fojtás, nem engedélyezett a lábfejlesztés.

A küzdelem **megnyerhető** feladással, pontozással, illetve az ellenfél leléptetésével. Ha nem volt sem lekopogtatás, sem leléptetés és a pontszám is egyenlő, akkor **hosszabbítás**, ahol a menetidő fele az elsőnek. A hosszabbítás előtt megnevezik a kedvezményezettet. **Kedvezményezett** az lesz, aki magasabb pontszámot ért el, kevésbé intették, vagy ha minden szám azonos, akit a vezetőbíró jobbnak lát.

Pontozás: Pontok adhatók akciókért és reakciókért (a végrehajtónak), illetve büntetésből (az ellenfélnek).

Akciópontként 1-4 pontot lehet adni, mégpedig három területen:

A. dobásokért, földrevitelekért:

- Pont nem minden földre kerülésért jár, van amikor a földre kerülés közben a versenyzők szerepe azonos.
- Tiszta, nagyívű dobás: 3 vagy 4 pont
- Földrevitel felismerhető dobástechnikával: 2 pont
- Minden egyéb (akár részleges) földrevitel, akkor is, ha az ellenfél ugrik guard-ba: 1 pont. Szükséges, hogy kontaktus, fogás legyen.

B. kontroll (teljes ellenőrzési) pozíció megszerzésért:

- a bíró kb. 3 másodperc után adja meg a pontot
- a pozíciót elérő térdei az ellenfél egyik oldalán vannak: 2 pont
- kétoldalas (mount), a két térd az ellenfél más és más oldalán van: 3 pont,
- ezek a pontszámok, ha az ellenfél szemben, vagy oldalt van, abban az esetben pedig, ha a háta van a pozíciót elérő felé, 1 ponttal magasabb a pontszám (pl. back mount 4 pont),
- A csiki-csuki tiltott, azaz 2,3,4 pontos technikából is csak egy pontozható addig, amíg az ellenfél pontot nem szerez, vagy teljes leszorítás után fel nem állnak.

Versenyszám magyarázat 4.

Grappling Gi és Combat Grappling

IV. Grappling Gi (folytatás)

- a kontroll pozíció megszerzéséhez nem feltétlenül szükséges az ellenfélnek a hátán feküdnie, pl. 4 pontos kontroll pozíció érhető el oldalt fekve is hátsó háromszög fojtással és sarok beakasztással,

C. kontroll pozíció megtartásáért (**leszorítás**)

- A leszorítás ténye akkor áll fenn, ha a pozíciót tartó versenyző felül van, két térd érinti a talajt, egyik lába sincs befogva, mellkasát az ellenfélhez szorítva tartja
- A pozíció tartásáért 10 (Kadet korosztály alatt 5) másodpercenként 1 pont jár, hason fekvő ellenfél esetén 2 pont
- A pozíció tartást jelzi a vezetőbíró, az időmérő pedig a kijelzőn mutatja a leszorítás idejét
- Ha elérjük a 4 pontot, ki kell engedni az ellenfelet és középütt állásból folytatni.

Reakció pontként 1 pont adható, ha kiszabadulunk olyan kontroll pozícióból, amelyért az ellenfelünk kapott pontot.

Büntetés pontot kapunk, ha megintik az ellenfelünket. Ez az intés súlyosságától, ismétlődésétől függően 1-2 pont lehet.

További **technika korlátozások**:

- Tiltott az ellenfél földről felemelése után a földhöz ütése, a fejre, nyakra dobás.
- Tiltott a torok, a gerinc, a lágyék támadása ütéssel, rúgással, a torok, lágyék nyomása, markolása.
- Tiltott a csípés, harapás, karmolás, hajhúzás, fejelés.
- Tiltott a kéz- és lábujjak feszítése, csavarása.
- Tiltott a gerincfeszítés (fej mellre lenyomása, dupla Nelson, Guillotin, konzervnyitó, gerinc hátra feszítése stb.) Engedélyezett a Guillotin-ra hasonló fojtás, ha nincs benne gerincfeszítés!
- A fojtásokat, feszítéseket nem szabad hirtelen mozdulattal rántani, időt kell adni a lekopogásra.
- Az ellenfél arcába (szemébe, orrába, szájába stb.) nyúlni tilos. Ugyancsak tilos az ellenfél száját, orrát befogni.
- Tilos a csavarásos és forgásos kar- és lábcsúszítás.

Combat Grappling

V. Combat Grappling: Kadet korosztálytól. Ugyanaz, mint a grappling, de ütés és rúgás itt engedélyezett.

- Ütésért és rúgásért pont nem kapható, de alkalmazásával gyöngíthető az ellenfél, illetve eredményeként fel is adhatja.
- A fejet, a nyakat, a gerincet, a térdet és a lágyéket nem lehet sem ütni, sem rúgni.
- Könyökütés nem megengedett.
- Menetidő: Kadet 3 perc, Felnőtt 4 perc, Senior 3 perc.

Quattro támadások 1.

Quattro Mini és Quattro Midi (1 - 4)

1.	Ütő-rúgó támadások	Egyenes ütés fejre
2.		Egyenes rúgás gyomorra
3.	Fojtások	Kétkezes mellső fojtás
4.		Kétkezes hátsó fojtás

Quattro Maxi és Quattro Kezdő (1 - 8)

1.	Ütések	Egyenes ütés fejre
2.		Egyenes ütés gyomorra
3.	Rúgások	Egyenes rúgás gyomorra
4.		Köríves rúgás fejre
5.	Fojtások	Kétkezes mellső fojtás
6.		Kétkezes hátsó fojtás
7.	Átkarolások	Mellső átkarolás karok alatt
8.		Hátsó átkarolás karok felett

Quattro Haladó (1 - 16)

1.	Ütő-rúgó támadások	Egyenes ütés fejre
2.		Egyenes ütés gyomorra
3.		Egyenes rúgás gyomorra
4.		Köríves rúgás fejre
5.	Átkarolások	Mellső átkarolás karok alatt
6.		Mellső átkarolás karok felett
7.		Hátsó átkarolás karok alatt
8.		Hátsó átkarolás karok felett
9.	Fogások	Kétkezes mellső fojtás
10.		Kétkezes hátsó fojtás
11.		Dupla Nelson fogás
12.		Oldalsó nyakátkarolás
13.	Eszközös támadások	Egyenes késszúrás gyomorra
14.		Felső késszúrás nyakra
15.		Oldalsó rövidbot ütés fejre
16.		Felső rövidbot ütés fejre

Quattro támadások 2.

Quattro Mesterjelölt (1 - 32)

1.	Ütések	Egyenes ütés fejre
2.		Egyenes ütés gyomorra
3.		Kalapács ütés fejre
4.		Pofon
5.	Rúgások és tolások	Egyenes rúgás gyomorra
6.		Köríves rúgás fejre
7.		Egykezes tolás testen
8.		Kétkezes tolás testen
9.	Fojtások	Kétkezes mellső fojtás
10.		Kétkezes hátsó fojtás
11.		Oldalsó fojtás
12.		Hátsó egykaros fojtás
13.	Átkarolások	Mellső átkarolás karok alatt
14.		Mellső átkarolás karok felett
15.		Hátsó átkarolás karok alatt
16.		Hátsó átkarolás karok felett
17.	Csuklófogások	Egykezes azonos oldali (pl. bal-bal)
18.		Egykezes ellentétes oldali (pl. bal-jobb)
19.		Kétkezes mellső csuklófogás
20.		Kétkezes hátsó csuklófogás
21.	Egyéb fogások	Kabátfogásos húzás
22.		Szimpla Nelson fogás
23.		Dupla Nelson fogás
24.		Oldalsó nyakátkarolás
25.	Bot támadások	Oldalsó rövidbot ütés fejre
26.		Felső rövidbot ütés fejre
27.		Félbot szúrás gyomorra
28.		Oldalsó félbot csapás fejre
29.	Egyéb eszközös támadások	Egyenes késszúrás gyomorra
30.		Felső késszúrás
31.		Mellső fojtás övvel
32.		Hátsó fojtás övvel

Quattro támadások 3.

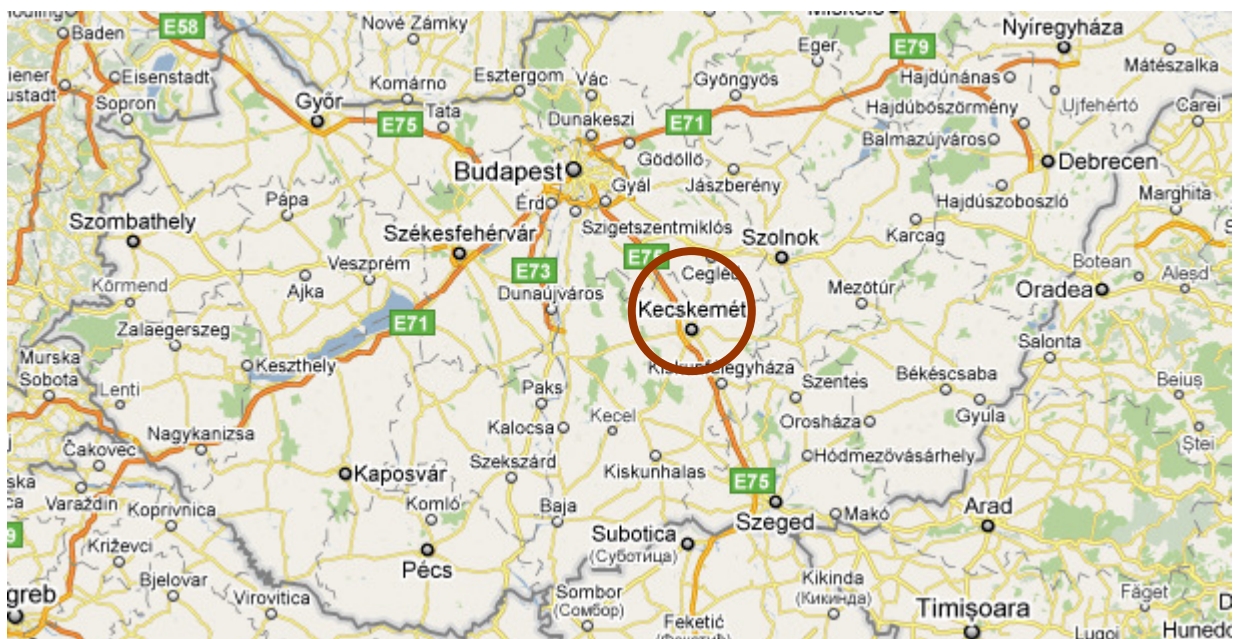
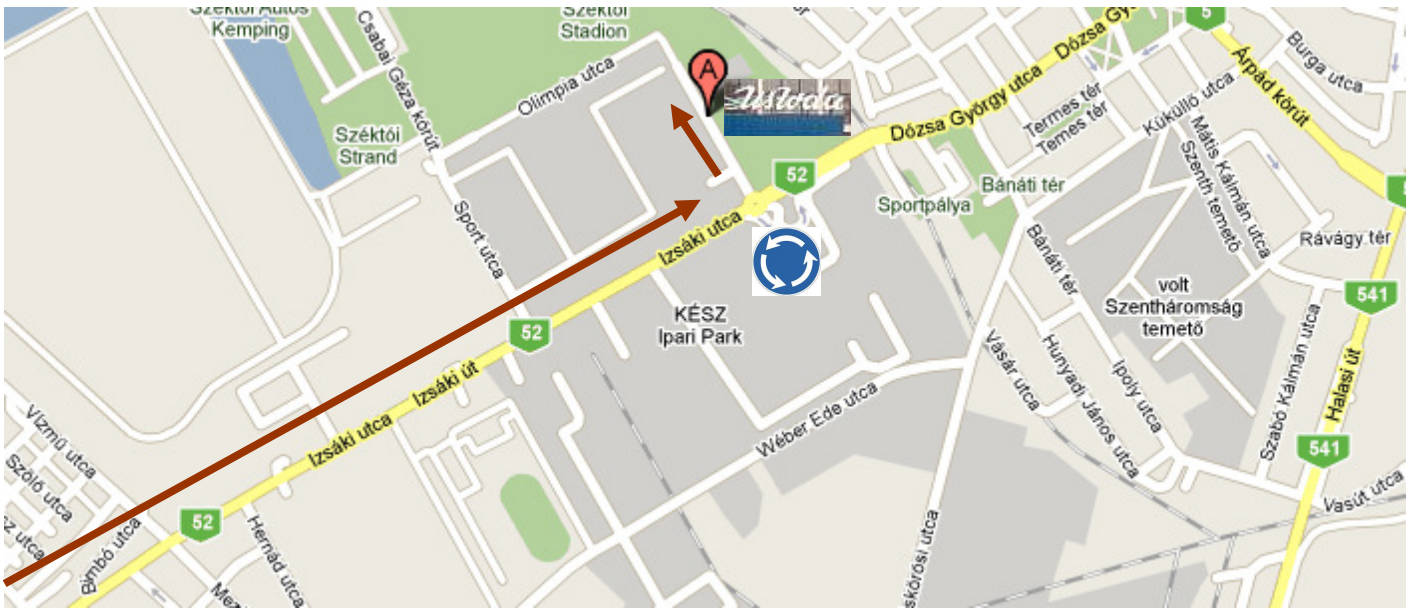
Quattro Mester (1 - 32)

1.	Ütő-rúgó támadások és húzások	Zárt ököl	Egyenes ütés fejre
2.			Egyenes ütés gyomorra
3.			Kalapács ütés fejre
4.			Kézhát ütés halántékra
5.		Nyitott tenyér	Pofon
6.			Kétkezes pofon
7.			Egykezes tolás testen
8.			Kétkezes tolás testen
9.		Rúgások	Köríves rúgás fejre
10.			Egyenes rúgás gyomorra
11.			Térdrúgás gyomorra behúzással
12.			Köríves rúgás combra
13.		Húzó technikák	Melső kabátfogás húzással
14.			Melső hajhúzás
15.			Hátsó kabátfogás húzással
16.			Hátsó hajhúzás
17.	Fogások	Fojtások	Kétkezes mellső fojtás
18.			Kétkezes hátsó fojtás
19.			Oldalsó fojtás
20.			Hátsó egykaros fojtás
21.		Átkarolások	Melső átkarolás karok alatt
22.			Melső átkarolás karok felett
23.			Hátsó átkarolás karok alatt
24.			Hátsó átkarolás karok felett
25.		Csuklófogások	Egykezes azonos oldali csuklófogás
26.			Egykezes ellentétes oldali csuklófogás
27.			Kétkezes mellső csuklófogás
28.			Kétkezes hátsó csuklófogás
29.		Egyéb fogások	Szimpla Nelson fogás
30.			Dupla Nelson fogás
31.			Kézfogás
32.			Pincérfogás

Quattro támadások 4.

Quattro Mester (33 - 64)

33.	Eszközös technikák	Rövidbot (40 cm) támadások	Oldalsó rövidbot csapás fejre
34.			Felső rövidbot csapás fejre
35.			Fonák rövidbot csapás fejre
36.			Rövidbot szúrás
37.		Félbot (90 cm) támadások	Kétkezes felső félbot csapás fejre
38.			Kétkezes oldalsó félbot csapás fejre
39.			Egykezes oldalsó félbot csapás fejre
40.			Félbot szúrás
41.		Késszúrások	Egyenes késszúrás fejre
42.			Felső késszúrás nyakra
43.			Fonák késszúrás nyakra
44.			Egyenes késszúrás gyomorra
45.		Egyéb eszközös támadások	Mellső fojtás övvel
46.			Hátsó fojtás övvel
47.			Pisztoly fenyegetés szemből
48.			Pisztoly fenyegetés hátulról
49.	Védekezés speciális helyzetekben	Földön fojtások	Földön testen fojtás
50.			Földön lábközt fojtás
51.			Földön oldalról fojtás
52.			Földön fej felől fojtás
53.		Egyéb támadások földön	Földön rúgás háritása
54.			Földön taposás háritása
55.			Földön késszúrás háritása
56.			Földön félbot csapás háritása
57.		Ülésben védekezés /térdelő ülés vagy széken ülve/	Oldalról köríves rúgás fejre
58.			Szemből egyenes rúgás fejre
59.			Kétkezes hátsó fojtás
60.			Rövidbot csapás
61.		Védekezés sérült kézzel /egykezes technikák/	Egyenes ütés fejre
62.			Egyenes rúgás gyomorra
63.			Kétkezes mellső fojtás
64.			Egyenes késszúrás gyomorra



**további információ a honlapunkon:
www.tatamicentrum.hu**

Újdonság: Combat Grappling!



XVII. Kecskemét Kupa Országos Nyílt Ju Jitsu Verseny Versenykiírás

2011 december 3.

Messzi István Sportcsarnok
Kecskemét, Olimpia u. 1.