

WYMAGANIA (NORMY) EGZAMINACYJNE JU JITSU NA STOPNIE UCZNIOWSKIE KYU

WYMAGANIA OGÓLNE:

Od kandydatów na stopnie uczniowskie kyu wymaga się:

1. Dobrego opanowania technik przewidzianych na dany stopień.
2. Uzyskania określonych na dany stopień norm ogólnej sprawności fizycznej i rozwoju takich cech jak: szybkość, zręczność, zwinność, wytrzymałość i siła.
3. Znajomości historii, filozofii, etyki, zasad i form ju-jitsu.
4. Przestrzegania szlachetnych zasad etyki ju-jitsu.
5. Wewnętrznego zaangażowania w sztuce walki ju-jitsu oraz umiejętność samodoskonalenia pod względem technicznym, fizycznym, duchowym i moralnym.
6. Kandydat musi być całkowicie sprawny , każda trwała niesprawność ruchowa powinna być potwierdzona pisemnym wyjaśnieniem lekarza.
7. Wiadomości i umiejętności jakie zdobędziesz na treningach nigdy nie wykorzystuj do przemocy.
8. Zawsze okazuj szacunek wyższym stopniom.

Kontroluj swoje zachowanie, rywalizuj zgodnie z ustalonymi zasadami.

Pamiętaj, na zajęciach masz tylko przyjaciół!

"DOJO jest to tajemnicze miejsce, gdzie umysł ludzki szlifowany jest w pocie czoła."

"...ustąp aby zwyciężyć...

zaczynij i zakończ ćwiczyć z pokorą.."

Na stopień 10 kyu - pas biały

Kandydat na egzamin powinien posiadać kimono oraz komplet emblematów Ju Jitsu.

I Podstawowe wiadomości i umiejętności

1. Teoria:

Sens terminu jiu-jitsu. Z jakiego kraju pochodzi ten rodzaj walki.

Imię i nazwisko oraz stopień instruktora prowadzącego zajęcia. Nazwa macierzystego klubu. Liczenie po japońsku do dziesięciu.

2. Ukłony:
 ritsurej (tachi rei)
3. Kamae-te:
 pozycje rąk i postawy (ręce trzymane w gotowości do walki)
4. Shintai - poruszanie się
5. Ukemi waza:
 ushiro ukemi
 mae ukemi
6. Chugaeri waza:
 przewroty gimnastyczne w przód i w tył
 przewrót w przód do leżenia i pozycji stojącej
 przewrót w tył przez bark
 przewrót w przód przez jednego klęczącego
 przewrót w przód przez bark
7. Pozycje:
 zazen
 kekka
 fudo-dachi
 zenkutsu-dachi
8. Bloki
 seiken-jodan-uke
 seiken mae-gedan-barai
 kake-wake-uke
9. Uderzenia:
 seiken morote-tsuki jodan/chudan/gedan
 seiken-oi-tsuki jodan/chudan/gedan
10. Kopnięcia:
 hiza gammen geri
 kin-geri

II Techniki ju-jitsu

1. Uwalnianie rąk uchwyconych dwiema rękami w górze
2. Uwalnianie rąk uchwyconych dwiema rękami w dole
3. Uwalnianie rąk wykręconych dwiema rękami na plecy przez kopnięcie kantem stopy w kolano przeciwnika

III Umiejętności uzupełniające

1. Zasłony :
 przez uniesienie dłoni otwartych rąk przed głowę
 przez uniesienie dłoni otwartych rąk grzbietami przed głowę
 przez uniesienie pięści przed głowę

2. Łączenie rąk podczas obchwyty:

w zamek, w klin, w haczyk, w wydłużony zamek, za pomocą przeplatania palców

IV Test sprawności

1.Pompki na pięciu palcach (chłopcy 10, dziewczyny 5)

2.Pompki na pięściach (chłopcy 10, dziewczyny 5)

3.Skrętoskłony (chłopcy 20, dziewczyny 10)

Na stopień 9 kyu - pas biały z jednym żółtym pagonem

I Podstawowe wiadomości i umiejętności

Teoria:

Umiejętność zawiązywania pasa.Wyjaśnij sens terminu SENSEI.

1. Ukemi waza

hidari yoko ukemi

migi yoko ukemi

2. Uderzenia:

chudan, jodan, gedan - tsuki oraz morote-tsuki w pozycji zenkutsu-dachi

seiken ago uchi

seiken gyaku tsuki jodan/ chudan/gedan

3. Bloki :

seiken chudan uchi uke

seiken chudan soto uke

4. Kopnięcia:

chudan mae-geri-chusoku

II Nage waza (rzuty)

morote gari (rzut przez oburęczne poderwanie nóg)

ippon gari (rzut za jedną nogę - dowolna wersja)

III Techniki Ju-Jitsu

1.Uwalnianie ręki uchwyconej jednorącz w dole przez obrót na zewnątrz i dwa sposoby kontrataku

2.Uwalnianie ręki uchwyconej jednorącz w górze przez obrót do wewnątrz i dwa sposoby kontrataku

3.Uwalnianie ręki uchwyconej dwuchwytem w dole i w górze.

4.Uwalnianie rąk uchwyconych dwiema rękami w górze(dwa dowolne sposoby)

5.Uwalnianie rąk uchwyconych dwiema rękami w dole(dwa dowolne sposoby)

IV Test sprawności:

1.Pompki na pięciu palcach (chłopcy 15, dziewczyny 10)

2.Pompki na pięściach (chłopcy 15, dziewczyny 10)

3.Skrętoskłony (chłopcy 25, dziewczyny 15)

Na stopień 8 kyu - pas biały z dwoma żółtymi pagonami

I Podstawowe wiadomości i umiejętności

Teoria:

W jakim wieku samo słowo Ju Jitsu weszło niejako do obiegu publicznego?

Umiejętność składania ju-jitsu Gi

II Nage waza (rzuty)

ippon gari (rzut za jedną nogę - trzy wersje)

o soto gari (rzut przez duże zewnętrzne podcięcie nogi)

1. Bloki:

seiken morote chudan uchi uke

seiken chudan uchi uke gedan barai

2. Kopnięcia (w pozycji zenkutsu-dachi)

jodan mae-geri chusoku

hiza geri

3. Pozycje

kiba dachi

kokutsu dachi

musubu dachi

4. Uderzenia

tate tsuki jodan/chudan/gedan

shita tsuki

jun tsuki jodan/chudan/gedan

III Techniki ju-jitsu:

1. Uwalnianie się z obchwyty tułowia z przodu przez naciśnięcie kantem dłoni podstawy nosa przeciwnika oraz kontratak

2. Uwalnianie się z obchwyty tułowia przez kopnięcie hiza geri wraz z uderzeniem i zaciąganiem za uszy przeciwnika do parteru oraz kontratak

3. Obrona przed trzymaniem z przodu za kołnierz dwoma rękoma przez uderzenie przeciwnika oraz wykonanie dźwigni na staw łokciowy.

4. Uwalnianie ręki uchwyconej dwuchwytem w dole i w górze - 2 sposoby

IV Test sprawności:

1. Pompki na pięciu palcach (chłopcy 20, dziewczyny 10)

2. Pompki na pięściach (chłopcy 20, dziewczyny 10)

3. Skrętoskłony (chłopcy 30, dziewczyny 20)

Na stopień 7 kyu - pas biały z trzema żółtymi pagonami

I Podstawowe wiadomości i umiejętności

1. Teoria:

Jak tłumaczono w Chinach ideogram "JU" Zademonstruj zasadnicze kierunki wychylenia(happo-no-kuzashi)jakie stosuje się w walce Ju Jitsu.Etymologia pojęcia Ju Jitsu(geneza powstania)

2. Renzoku-ukemi-chugaeri (pady i przewroty kombinowane)

II Nage-waza (rzuty)

uki goshi (rzut przez małe biodro)

o goshi (rzut przez duże biodro)

de ashi barai (rzut przez zahaczenie wystawionej nogi)

tubi nage(obalenie przez biodro z objęciem karku)

III Ne -waza (walka na ziemi)- osaekomi(trzymanie)

kesa-gatame(trzymanie opasujące)

makura-kesa-gatame(trzymanie opasujące z "podkładką")

3. Pozycje:

nekoashi dachi,

sanchin dachi oraz poruszanie się w sanchin dachi

4. Bloki

seiken mawashi gedan barai

shuto mawashi uke

5. Uderzenia

tettsui oroshi gammen uchi

tettsui komekami

tettsui hizo uchi

tettsui mae yoko uchi (jodan, chudan, gedan)

tettsui yoko uchi (jodan, chudan, gedan) w kiba dachi

6. Kopnięcia

mawashi-hiza-geri

mawashi gedan-geri haisoku/chusoku

7. Poruszanie się w pozycjach (z zastosowaniem znanych już technik)

kiba-dachi

sanchin-dachi

IV Techniki ju-jitsu

1. Uwalnianie się z obchwyty tułowia z przodu

przez wykonanie rzutu przez nogę

2. Uwalnianie się z obchwyty tułowia z tyłu

przez uderzenie pięścią w grzbiet ręki przeciwnika oraz wykonanie dźwigni na palce

dłoni

przez poderwanie nogi przeciwnika i wykonanie dźwigni na stopę

3. Uwalnianie głowy z uchwytu pod pachą (gdy przeciwnik stoi z boku)
przez naciskanie pod nos kantem dłoni oraz poderwanie nogi i kontratak
4. Uwolnienie się z chwytu za włosy (z przodu)
przez wykonanie dźwigni na staw nadgarstkowy i obalenie przeciwnika
5. Obrona przed kopnięciem (prostą nogą z przodu)
przez poderwanie nogi w górę i obalenie przeciwnika
6. Obrona przed duszeniem (z przodu)
przez zabicie uchwytu , uderzając ramionami z góry i kontratak
7. Obrona przed zagrożeniem pistoletem (z przodu)
przez wybicie go i kontratak)
8. Obrona przed ciosem pięścią (cios prosty)
przez wykonanie bloku krzyżowego (juji-uke) i kontratak
9. Obrona przed ciosem nożem (z góry)
przez wykonanie bloku lewą ręką i założenie klamry prawą (ude-garami)

V Ne-waza kumite

5 min. wolnej walki

VI Test sprawności

- 1.Pompki na pięciu palcach (chłopcy 20, dziewczyny 10)
- 2.Pompki na pięściach (chłopcy 30, dziewczyny 10)
- 3.Skrętoskłony (chłopcy 40, dziewczyny 20)
- 4.Przysiady (chłopcy 40, dziewczyny 20)
- 5.Przysiady na jednej nodze (chłopcy 4, dziewczyny 1)

Na stopień 6 kyu - pas żółty

I Podstawowe wiadomości i umiejętności

1. Teoria:

Miejsce jiu-jitsu w japońskiej sztuce wojennej (Bu-jitsu).Historia jiu-jitsu w podstawowym zakresie.

II. Nage-waza (rzuty)

o soto otoshi(zastawienie nogi i przepchnięcie przeciwnika)

seoi otoshi (rzut przez bark z obniżeniem i klęknięciem na kolano)

o uchi gari(rzut przez duże wew.podcięcie nogi)

ko uchi gari (rzut przez małe wew.podcięcie nogi)

III Ne -waza(walka na ziemi)- osaekomi(trzymanie)

kata gatame(trzymanie barkowe)

2. Uderzenia

uraken gammen uchi

uraken sayu gammen uchi

uraken hizo uchi

uraken gammen oroshi uchi

uraken mawashi uchi

nihon nukite

yonhon nukite (jodan, chudan)

3. Kopnięcia

gedan mawashi geri (haisoku, chusoku)

kansetsu geri (sokuto)

chudan yoko geri (sokuto)

4. Bloki

seiken juji uke (jodan, gedan)

II Techniki jiu-jitsu

1. Obrona przed zagrożeniem pistoletem (z przodu)

zbicie do wewnątrz pistoletu z zejściem w bok, wyłuskanie pistoletu do wewnątrz lub w górę , kontratak uderzenie pistoletem w kark przeciwnika

2. Obrona przed duszeniem (z tyłu)

przez obrót w tył i wykonanie uderzenia łokciem w twarz lub w brzuch przeciwnika

przez obrót w tył przechwycenie rąk przeciwnika i obalenie go przez naciskanie kantem dłoni na podstawę nosa

3. Uwalnianie rąk uchwyconych w dole i w górze (trzy sposoby)

4. Uwalnianie ręki uchwyconej dwuchwytem w dole i w górze oraz z tyłu (trzy sposoby)

5. Obrona przed duszeniem przedramieniem z tyłu przez chwyt ręki przeciwnika

wydobycie głowy z uścisku i wykonanie dźwigni łokciowo-ramiennej.

6. Uwolnienie z trzymania za kołnierz z przodu przez wykonanie dźwigni łokciowo-ramiennej.

7. Obrona przed uderzeniem pięścią z przodu przez wykonanie dźwigni łokciowo-ramiennej.

8. Uwolnienie się z trzymania z boku za ramie przez wykonanie dźwigni łokciowo-ramiennej przez wykonanie rzuru wykończonego dźwignią łokciowo-ramienną.

9. Uwolnienie się z trzymania za kołnierz z tyłu

przez obrót przodem do przeciwnika wykonanie dźwigni łokciowo-rzmiennej(waki-gatame)pchnięcie głowy przeciwnika do obalenia go i wykonanie dźwigni.

przez przyciągnięcie swego kołnierza obrót do przeciwnika głową dołem do góry(obserwacja nóg)oraz wykonanie dźwigni na nadgarstek i wykonanie rzutu.

10. Uwalnianie ręki uchwyconej dwuchwytem w dole i w górze - 3 sposoby

III Ne-waza kumite

10 min. wolnej walki

IV Test sprawności

1. Pompki na pięciu palcach (chłopcy 25, dziewczyny 10)
2. Pompki na trzech palcach (chłopcy 10, dziewczyny 5)
3. Pompki na pięściach (chłopcy 40, dziewczyny 15)
4. Skrętoskłony (chłopcy 50, dziewczyny 25)
5. Przysiady (chłopcy 45, dziewczyny 25)
6. Przysiady na jednej nodze (chłopcy 5, dziewczyny 1)

Na stopień 5 kyu - pas pomarańczowy

Wymagana liczba konsultacji, obozów, zawodów na 5 kyu

I Podstawowe wiadomości i umiejętności

1. Teoria:

Wymień oraz opisz maksymy i zasady ji jitsu.

II Nage -waza (rzuty)

goshi-guruma - „koshi guruma” (rzut przez biodro z objęciem karku)

tawara-gaeshi (rzut w tył przez siebie za pomocą rąk trzymany pod pachą-kontra na morote gari)

tomoe-nage (rzut za pomocą nogi-stopy przez siebie w tył)

III Ne -waza(walka na ziemi)- osaekomi(trzymanie)

ushiro-kesa-gatame (odwrotne trzymanie opasujące)

kuzure-kesa-gatame (łamiące trzymanie opasujące)

2. Shime -waza(duszenie obezwładniające)

nami-juji-jime (naturalne duszenie krzyżowe-nachwytem)

3. Pozycje

Moroashi dachi

4. Bloki

Ahotei uke (jodan, chudan, gedan)

5. Uderzenia

shotei uchi (jodan, chudan, gedan)

jodan hiji ate

6. Kopnięcia

Chudan mawashi geri (haisoku, chusoku)

Ushiro geri - 3 metody

IV Techniki ju-jitsu

1. Obrona przed ciosem prostym pięścią

przez wykonanie bloku soto-uke i kontratak

przez zejście w bok z wykonaniem bloku oraz rzut tubi nage

2. Obrona przed ciosem nożem (z góry)

blok (hidari-jodan-uke), poderwanie łokcia w górę prawą ręką i obalenie przeciwnika w tył

3. Obrona przed pchnięciem nożem (z przodu)

blok (hidari seiken chudan-soto-uke) z zejściem w bok, kontratak (migi-seiken-jodan-tsuki)

4. Uwalnianie rąk

uchwyconych w dole i w górze (cztery sposoby)

uwalnianie ręki uchwyconej dwuchwytem w dole, w górze i z tyłu (cztery sposoby)

5. Dźwignie obezwładniające na rękę (stojąc)

dźwignia na zgiętą rękę ze sprowadzeniem do leżenia tyłem (kote-geashi) na dwie strony: wew. i zew.

6. Chwyty dusząco-obezwładniające

duszenie przedramieniem od tyłu (w klęku i stojąc)

duszenie gdy przeciwnik leży na plecach (dwa warianty)

7. Obrona przed ciosem kijem z góry

blok prawą ręką (jodan-uke), wykręcenie ręki dołem do góry)

8. Chwyty transportowe

przewodzenie przeciwnika wykonując dźwignię łokciową przed sobą z trzymaniem za ubranie

przewodzenie przeciwnika wykonując dźwignię łokciową przed sobą trzymając przeciwnika za rękę

9. Chwyty rewizyjne

rewidowanie opartego o ścianę

V Ne-waza kumite

15 min. wolnej walki

VI Test sprawności

1. Pompki na pięciu palcach (chłopcy 30, dziewczyny 15)

2. Pompki na trzech palcach (chłopcy 20, dziewczyny 10)

3. Pompki na pięściach (chłopcy 50, dziewczyny 20)

4. Skrętoskłony (chłopcy 60, dziewczyny 30)

5. Przysiady (chłopcy 55, dziewczyny 30)

6. Przysiady na jednej nodze (chłopcy 6, dziewczyny 2)

Na stopień 4 kyu - pas zielony

Wymagana liczba konsultacji, obozów, zawodów na 4 kyu

I Podstawowe wiadomości i umiejętności

1. Teoria:

prawne aspekty wykorzystania technik jiu-jitsu (obrona konieczna i przymus bezpośredni). Wyjaśnij termin SAMURAI. Cel sztuki walki Ju Jitsu.

II Nage-waza (rzuty)

tai otoshi (rzut z obniżeniem tułowia)

seoi nage (rzut przez bark)

sumi-gaeshi (rzut z apomocą piszczela przez siebie po skosie)

uchi-mata (rzut przez wewnętrzne udo nogi)

III Ne waza (walka na ziemi)- osaekomi(trzymanie)

yoko-shiho-gatame

2. Shime -waza(duszenie obezwładniające)

gyaku-juji-jime(odwrotne duszenie krzyżowe-podchwycem)

hada-ji-jime(duszenie bez pomocy kimona-"gołe duszenie")- najmniej 3 wersje

3. Osae waza - znajomość miejsc wrażliwych na ciele

4. Bloki

Shuto jodan uchi uke

Shuto jodan uke

Shuto chudan uchi uke

Shuto chudan soto uke

Shuto mae gedan barai

Shuto mawashi uke

5. Kopnięcia

Jodan-yoko-geri

Jodan mawashi geri (chusoku, haisoku)

Jodan ushiro geri

6. Uderzenia

Shuto sakotsu uchi

Shuto yoko gammen uchi

Shuto uchikomi

Shuto hizo uchi

Shuto jodan uchi uchi

IV Techniki ju-jitsu

1. Uwalnianie się z obchwyty tułowia (z przodu gdy są trzymane również ręce)

przez kopnięcie mawashi-hiza-geri-gedan oraz wykonanie rzutu przez nogę

2. Uwalnianie się z obchwyty tułowia (z tyłu gdy są trzymane również ręce)

przez zejście w bok z jednoczesnym skrętem tułowia, kontratak ushiro-hiji-ate

następnie o soto geri

3. Uwalnianie głowy z obchwyty pod pachą (gdy przeciwnik stoi z przodu)

przez rzucenie go w tył z podcięciem nogi (o soto geri), po uprzednim tsuki w krocze przeciwnika

4. Uwalnianie się z chwytu za ubranie (jedną ręką)

poprzez naciśnięcie łokciem na dłoń przeciwnika z jednoczesnym skrętem (gyaku te kubi)

5. Obrona przed kopnięciem (mae-geri)

poprzez blok krzyżowy (gedan-juji-uke) oraz wykonanie ataku na nogę przeciwną

yoko-geri

6. Obrona przed duszeniem (z przodu)

przez uderzenie w łokcie przeciwnika oraz mae-geri

7. Obrona przed duszeniem (leżąc na plecach gdy przeciwnik klęczy między nogami)

poprzez uderzenie otwartymi dłońmi w uszy przeciwnika oraz odepchnięcie go nogami opartymi o jego biodra

8. Obrona przed uderzeniem głową (z przodu)

przez kopnięcie hiza gammen-geri w twarz przeciwnika

9. Obrona przed ciosem pięścią (z boku)

przez wykonanie rzutu

10. Obrona przed uderzeniem kijem (z góry)

przez blok jodan-uke (blok tą samą ręką, którą uderza przeciwnik) zejście w bok, z ciągnięcie ręki w dół oraz duszenie drugą ręką przeciwnika od tyłu

11. Obrona przed ciosem nożem (z dołu)

przez wykonanie bloku juji-uke oraz wykręcenie ręki przeciwnika na plecy do chwytu

transportowego (komandos)

12. Chwyty transportowe

prowadzenie przeciwnika przez wykręcenie jego ręki na plecy (komandos)

13. Chwyty rewizyjne

rewidowanie opartego o ścianę stojąc - dwa sposoby

rewidowanie opartego o ścianę klęcząc - jeden sposób

V Ne-waza kumite

20 min. wolnej walki

VI Test sprawności

1. Pompki na pięciu palcach 9chłopczy 35, dziewczyny 20)

2. Pompki na trzech palcach (chłopczy 25, dziewczyny 10)

3. Pompki na pięściach (chłopczy 55, dziewczyny 20)

4. Skrętoskłony (chłopczy 60, dziewczyny 40)

5. Przysiady (chłopczy 55, dziewczyny 35)

6. Przysiady na jednej nodze (chłopczy 6, dziewczyny 2)

7. Przeskoki nad klęczącym partnerem (chłopczy 10, dziewczyny 5)

VII Akrobatyka (kyokugei)

mostek na rękach

stanie na głowie

stanie na rękach (w oparciu o ścianę lub przy pomocy partnera)

Na stopień 3 kyu - pas niebieski

Wymagana liczba konsultacji, obozów, zawodów na 3 kyu

Okres oczekiwania na dopuszczenie do egzaminu technicznego nie może być krótszy jak 1 rok od zaliczenia na 4 kyu.

I Podstawowe wiadomości i umiejętności

1. Teoria

Prawne aspekty wykorzystania technik jiu-jitsu (udział w bójce lub pobiciu, uszkodzenie ciała) Wyjaśnij termin BUSHI, BUSHIDO

II Nage-waza (rzuty)

hikkomi-gaeshi (rzut w tył przez siebie za pomocą piszczela, trzymając pas przeciwnika)

ashi-guruma (rzut przez nogę w przód)

harai-goshi (rzut biodrowy zagarniający)

sukui-nage (rzut w tył z poderwaniem nogi)

o-soto-guruma (duże podcięcie nóg, przetoczenie w tył przez nogę)

III Ne waza (walka na ziemi)- osaekomi(trzymanie)

ude-garami-dwie wersje

2. Shime -waza(duszenie obojętniające)

okuri-eri-jime

3. Pozycje

heiko-dachi

heisoku-dachi

kake dachi

4. Uderzenia

Chudan hiji ate

Chudan mae hiji ate

Age hiji ate (jodan, chudan)

Ushiro hiji ate

Oroshi hiji ate

5. Bloki

Shuto juji uke jodan/gedan

6. Kopnięcia

Mae kakato geri (jodan, chudan, gedan)

Ago geri

7. Atemi-waza (atakowanie miejsc wrażliwych na ciele palcami)

IV Techniki ju-jitsu

1. Uwalnianie się z obchwyty tułowia (z tyłu)

Przez wykonanie dźwigni łokciowej i nadgarstkowej

2. Uwalnianie głowy z uchwytu pod pachą (gdy przeciwnik stoi naprzeciw)

przez rzucenie go w tył za siebie po uprzednim wykonaniu kopnięcia

3. Uwalnianie się z chwytu za włosy (z przodu)

przez wykonanie dźwigni na staw łokciowy

4. Obrona przed duszeniem (z boku)

przez zbitcie ramieniem z góry i chwytu przeciwnika oraz wykonanie kontrataku przez kopnięcie kolanem (hiza-mawashi-geri)

5. Obrona przed uderzeniem kijem (z góry)
przez wykonanie rzutu
6. Obrona przed duszeniem oburącz (w leżeniu tyłem gdy przeciwnik klęczy)
przez wykonanie dźwigni łokciowej wraz z obaleniem przeciwnika
7. Obrona przed zagrożeniem pistoletem (z przodu)
przez obalenie przeciwnika w tył, w wyniku dźwigni nadgarstkowej (kote-gaeshi)
8. Obrona przed atakiem kijem z góry, z boku, na odlew, na wprost, gdy przeciwnik trzyma kij za pomocą wykorzystania znanych technik
9. Dźwignie na łokieć, palce, nadgarstek, co najmniej po jednej technice

V Ne-waza kumite

25 min. wolnej walki

VI Test sprawności

1. Pompki na pięciu palcach (chłopcy 40, dziewczyny 25)
2. Pompki na trzech palcach (chłopcy 30, dziewczyny 15)
3. Pompki na pięściach (chłopcy 60, dziewczyny 30)
4. Skrętoskłony (chłopcy 70, dziewczyny 50)
5. Przysiady (chłopcy 60, dziewczyny 40)
6. Przysiady na jednej nodze (chłopcy 8, dziewczyny 4)
7. Przeskoki nad klęczącym partnerem (chłopcy 15, dziewczyny 10)
8. Przeskoki przez pas trzymany oburącz (chłopcy 5, dziewczyny 2)

VII Akrobatyka (kyokugei)

mostek na głowie

"kołyska" w przód z klęku z rękami założonymi na plecach

Na stopień 2 kyu - pas purpurowy

Umiejętność objaśniania technik z zakresu od 10 kyu do 3 kyu

Wymagana liczba konsultacji, obozów, zawodów na 2 kyu

Zrozumienie ćwiczeń rozgrzewki i umiejętność ich demonstracji.

Okres oczekiwania na dopuszczenie do egzaminu technicznego nie może być krótszy jak 1 rok od zaliczenia na 3 kyu.

I Podstawowe wiadomości i umiejętności

1. Teoria:

Wymień powierzchnie uderzające ręki i nogi. Co to jest system samoobrony

Kawashi. Jigoro Kano i jego wkład w dzieło rozwoju ju jitsu. Co to jest Goshin-Jitsu-No-Kata

W jakim roku powstała PAJJ. W jakim roku PAJJ przystąpiła do Światowej Federacji Ju Jitsu. W jakim roku BKSzW przystąpiło do PAJJ.

II Nage-waza (rzuty)

kawazu-gake (rzut za pomocą oplecenia nogi od zew. do wew.)

kata-guruma (rzut przez bark)

soto-makikomi (rzut zewnętrzny obrotowo-wyciągający)

morote seoi nage (oburęczny rzut przez bark)

yoko-otoshi (rzut boczny z obniżeniem ciała)

atama nage(rzut z chwytem za głowę przez siebie)

atama otoshi(rzut z przetoczeniem przeciwnika)

2. Shime -waza(duszenie obezwładniające)

kata-juji-jime(jednostronne duszenie krzyżowe-nachwytem, podchwytem)

kata ha jime

3. Uderzenia

Hiraken tsuki (jodan, chudan)

Hiraken oroshi uchi

Hiraken mawashi uchi

Haisho (jodan, chudan)

Age jodan tsuki

4. Bloki

koken-uke jodan/chudan/gedan

5. Kopnięcia

Toni nidan geri

Tobi mae geri - 3 metody

IV Techniki ju-jitsu

1. Uwolnienie się z obchwytu tułowia (z przodu)

przez obalenie przeciwnika w tył, skręcając jego głowę

przez poderwanie rękami nóg przeciwnika

2. Uwalnianie się z obchwytu tułowia (z tyłu)

przez wykonanie rzutu z poderwaniem nóg przeciwnika

3. Uwalnianie głowy z uchwytu pod pachą (gdy przeciwnik stoi z boku)

przez wykonanie rzutu przez plecy

4. Uwalnianie się z chwytu za włosy (z przodu)

przez obalenie przeciwnika w tył, wykręcając jego rękę w tył (kote-gaeshi)

5. Uwalnianie się z uchwytu za ubranie (jedna ręka z przodu)

przez wykonanie dźwigni nadgarstkowej na zewnątrz (kote-gaeshi) i obalenie w tył

6. Uwalnianie się z chwytu oburęcznego (z tyłu)

przez kopnięcie stopą w brzuch przeciwnika (ushiro-geri)

7. Obrona w pozycji leżącej przed przeciwnikiem stojącym

obrona w pozycji leżącej bokiem przez kopnięcie nogą w kolano przeciwnika i

obalenie go

obrona w pozycji leżącej bokiem przez kopnięcie nogą w zgięcie podkolanowe nóg

przeciwnika i obalenie go

8. Obrona przed kopnięciem (mawashi-geri)

przez obalenie przeciwnika w przód i zastosowanie dźwigni na nogę

9. Chwyty transportowe

prowadzenie przeciwnika przez wykonanie dźwigni łokciowej na własnym przedramieniu z trzymaniem za jego głowę
 prowadzenie przeciwnika stosując dźwignię na jego nadgarstek zgięty przed sobą (chwyt damski - te-kubi-kansetsu) dwie wersje

10. Obrona przed duszeniem (z przodu)

 przez uchwycenie i wyginanie palców rąk przeciwnika (gyaku-yubi)

11. Obrona przed uderzeniem głową (z przodu)

 przez uderzenie łokciem w twarz przeciwnika wraz z zejściem z bok i kopnięciem (mawashi-geri)

12. Obrona przed ciosem pięścią (z przodu)

 przez wykonanie dźwigni łokciowej pod pachą jedną ręką a drugą chwytając przeciwnika za gardło wraz z obaleniem

13. Obrona przed ciosem nożem (z góry)

 przez uchwycenie w obie dłonie ręki przeciwnika oraz wykonanie dźwigni łokciowej (waki-gatame)

14. Obrona przed zagrożeniem pistoletem (z tyłu)

 przez wykonanie obrotu i dźwigni łokciowej pod pachą

15. Obrona przed ciosem nożem z góry, z dołu, z boku, na odlew, na wprost za pomocą wykorzystania znanych technik

V Ne-waza kumite

 30 min. wolnej walki

VI Test sprawności

1. Pompki na pięciu palcach (chłopcy 50, dziewczyny 35)
2. Pompki na trzech palcach (chłopcy 35, dziewczyny 20)
3. Pompki na pięściach (chłopcy 65, dziewczyny 35)
4. Skrętoskłony (chłopcy 80, dziewczyny 35)
5. Przysiady (chłopcy 65, dziewczyny 45)
6. Przysiady na jednej nodze (chłopcy 19, dziewczyny 5)
7. Przeskoki nad klęczącym partnerem (chłopcy 20, dziewczyny 15)
8. Przeskoki przez pas trzymany oburącz (chłopcy 6, dziewczyny 3)
9. Podciąganie na drążku w zwisie (chłopcy 6, dziewczyny 2)

VII Akrobatyka (kyokugei)

 "kołyska" w przód z postawy stojącej z rękami utrzymanymi na plecach (przez pośrednie wykonanie klęku)

Na stopień 1 kyu - pas brązowy

Co najmniej siedem lat systematycznego treningu ju jitsu. Ukończony kurs instruktora. Samodzielne prowadzenie zajęć w sekcji lub pomocnik, asystent instruktora. Wymagana liczba konsultacji, obozów, zawodów na 1 kyu
Umiejętność objaśniania technik z zakresu od 10 kyu do 2 kyu

Okres oczekiwania na dopuszczenie do egzaminu technicznego nie może być krótszy jak 1,5 roku od zaliczenia na 2 kyu.

I Podstawowe wiadomości i umiejętności

1. Teoria:

Prawne aspekty wykorzystania technik ju-jitsu (pozostawienie osoby w niebezpieczeństwie utraty życia, użycie w bójce niebezpiecznego narzędzia). Wymień trzy starojapońskie szkoły ju jitsu i omów jedną. Kto to był Akyama Shirobei Yoshitoki. Wymień władze i strukturę PAJJ.

II Nage-waza (rzuty)

ura nage (kontra na wejście do rzutu np.: o goshi)
kami-basami (rzut za pomocą nożyc kraba)
harai goshi gaeshi (kontratak na rzut harai goshi)
hane-goshi (sprężający rzut biodrowy za pomocą przyłożenia ugiętej nogi)
ushiro-goshi (kontra na kopnięcie z poderwaniem atakującego w górę)
sode-tsuri-komi-goshi (rzut przez wyniesienie biodrem oraz uchwytem za rękaw)
sasae-tsuri-komi-aschi (rzyt przez „złowienie”, wychylenie, podcięcie)

2. Kopnięcia

Jodan uchi haisoku geri
Oroshi uchi kakato geri
Oroshi soto kakato geri
Tobi yoko geri
Ushiro yoko geri (jodan, chudan, gedan)

3. Uderzenia

Ryutoken tsuki jodan / chudan
Nakayubi ippon ken jodan/chudan
Oyayubi ippon ken jodan/chudan

4. Bloki

Kake uke (jodan)
Chudan haito uchi uke

III Techniki ju-jitsu

1. Uwalnianie głowy z uchwytu pod pachą (gdy przeciwnik stoi naprzeciw)
przez poderwanie jego nóg rękami (morote-geri) i wykonanie dźwigni na stopę pod pachą
2. Uwalnianie się z uchwytu za włosy
przez wykonanie dźwigni na staw łokciowy
3. Uwalnianie się z chwytów za ubranie
(z chwytu oburęcznego z przodu)
przez zbitcie uchwytu ramieniem z góry, kontratak łokciem przeciwnej ręki w tułów przeciwnika

(z chwytu jedną ręką od tyłu)

przez wykonanie obrotu i kopnięcie w tułów przeciwnika

4. Obrona w pozycji leżącej tyłem przed przeciwnikiem stojącym

przez kopnięcie stopą w brodę przeciwnika zbliżającego się od strony głowy

przez obalenie przeciwnika w tył chwytem za nogę i pchnięciem nogą w biodro

przez kopnięcie stopą w kolano przeciwnika z zahaczeniem drugą stopą od wewnątrz

5. Obrona przed kopnięciem

(ushiro-geri) zejście w bok oraz poderwanie nogi w górę i kontratak

(yoko-geri) zabicie nogi w przód i kontratak kansetsu-geri sokuto

6. Chwyty transportowe

prowadzenie przeciwnika przez wykonanie dźwigni łokciowej na własnym karku

obrócenie przeciwnika za pomocą młynka, oparcie go na biodrze, wychylenie go w tył

i prowadzenie przy pomocy chwytu duszącego przedramieniem

jak w końcowej fazie w/w chwytu, gdy przeciwnik jest duszony i wychylony w tył,

opanowanie jego lewej ręki a następnie prawej (odciągnięcie ich w tył i zaciągnięcie rąk do związania ich)

prowadzenie przeciwnika za pomocą chwytu kelnerskiego

prowadzenie przeciwnika gdy ma on zgiętą rękę do góry za pomocą dźwigni

nadgarstkowej

7. Chwyty rewizyjne

rewidowanie pod ścianą - cztery sposoby

obalenie przeciwnika za pomocą chwytu kote-gaeshi do leżenia na brzuchu przez dźwignię łokciową, wyprostowanie rąk

8. Obrona przed duszeniem (z przodu przy ścianie)

przez naciśnięcie końcami palców dłoni w tchawicę i kontratak

przez uderzenie tsuki w brzuch przeciwnika oraz założenie dźwigni z wykręceniem ręki na plecy do uchwytu transportowego trzymając drugą rękę za szczękę przeciwnika

9. Obrona przed duszeniem (gdy przeciwnik stoi z tyłu i dusi przedramieniem)

przez cios łokciem w brzuch przeciwnika i wykonanie rzutu

10. Obrona przed uderzeniem głową (z przodu)

przez wykonanie rzutu w tył przez siebie

przez uderzenie oburącz z góry w głowę przeciwnika

przez zejście w bok i kopnięcie oroshi kakato geri

11. Obrona przed ciosem nożem

(na odlew)

przez zejście w bok i wykonanie dźwigni łokciowej na swoim korpusie z

równoczesnym duszeniem przeciwnika przedramieniem drugiej ręki

(z boku)

przez zastosowanie rzutu

(z góry)

przez zejście w bok i wykonanie chwytu duszącego z tyłu i obalenie przeciwnika

(z góry z chwytem za ubranie - z przodu)

przez wykonanie dźwigni łokciowej na rękę trzymającą ubranie

(z przodu)

przez obalenie przeciwnika w tył za pomocą dźwigni kote-gaeshi

przez zabicie ręki trzymającej nóż za pomocą kopnięcia i kontratak aż do obalenia przeciwnika

12. Obrona w leżeniu na plecach gdy przeciwnik usiłuje nas dusić - pięć technik

13. Obrona przed zagrożeniem pistoletem (z przodu, z tyłu, z boku) po dwie techniki

14. Techniki obronne - kontratakujące z użyciem tonfy lub kija

w obronie przed atakiem nożem, kijem, pięścią, kopnięciem, duszeniem

15. Obrona przed ciosem kijem (z góry, z boku, na odlew, przed pchnięciem) - co najmniej po dwie techniki z wykorzystaniem kontrataku

16. Wprowadzanie do pomieszczenia przez drzwi osoby, która stawia opór zapierając się rękami o futrynę - co najmniej dwie techniki

17. Umiejętność podnoszenia opornego z podłoża

18. Oderwanie opornego trzymającego się np., siatki

19. Wolna interpretacja wybranych technik i kombinacji przed atakiem dwóch przeciwników - co najmniej po trzy techniki

20. Dowolne zastosowanie poznanych technik w obronie przed nożem, kijem (atak z góry, z dołu, z boku, na odlew, na wprost)

Wybrane kata z kijem – interpretacja

Pełna kombinacja chwytów transportowych ułożona w kata

IV Ne-Waza kumite

35 minut wolnej walki

V Test sprawności

1. Pompki na pięciu palcach (chłopcy 60, dziewczyny 40)

2. Pompki na trzech palcach (chłopcy 40, dziewczyny 25)

3. Pompki na dwóch palcach (chłopcy 10, dziewczyny 5)

4. Pompki na pięściach (chłopcy 70, dziewczyny 40)

5. Skrętosłony (chłopcy 100, dziewczyny 80)

6. Przysiady (chłopcy 80, dziewczyny 55)

7. Przysiady na jednej nodze (chłopcy 14, dziewczyny 8)

8. Przeskoki nad klęczącym partnerem (chłopcy 30, dziewczyny 20)

9. Przeskoki przez pas trzymany oburącz (chłopcy 8, dziewczyny 4)

10. Podciąganie się na drążku w zwisie (chłopcy 8, dziewczyny 4)

VI Akrobatyka (kyokugei)

Przerzut w bok – gwiazda

Stanie na rękach (co najmniej 2 sek.)

KARZDY EGZAMINATOR MA PRZAWO DO INDYWIDUALNEGO PODEJŚCIA DO OSOBY PRZYSTĘPUJĄCEJ DO EGZAMINU NA DANY STOPIEŃ. POWINIEN JEDNAK PRZESTRZEGAĆ NORM I ZASAD USTALONYCH WYMAGAŃ EGZAMINACYJNYCH.