

POLSKA KONFEDERACJA JIU JITSU



WYMAGANIA – NORMY EGZAMINACYJNE NA STOPNIE KYU JIU JITSU

KONIN 2020



PROGRAM SZKOLENIOWY 10-8 KYU JIU JITSU (STOPNIE DZIECIĘCE)

Tematyka szkoleniowa z zakresu 10 KYU

JU-KYU

OBI – pas koloru białego z jedną belką koloru żółtego

Okres oczekiwania na dopuszczenie do egzaminu nie może być krótszy niż 3 miesiące od rozpoczęcia treningów

1. Teoria

- Wymień minimum 10 słówek japońskich (w tym obowiązkowo: strony i kierunki – lewo, prawo, góra, dół, bok, tył itd.)
- Liczenie po japońsku (minimum od 1 do 10)

2. Składanie Jiu Jitsu-Gi („kimona”)

3. Pozycje siedzące

- ZA-ZEN – medytacyjny siad skrzyżny (wykonywany np. po komendzie „SEIZA”)
- KEKKA / AGURA – siad skrzyżny („po turecku”)

4. REI – ukłony

- TACHI-REI – ukłon w postawie stojącej
- ZA-REI – ukłon w pozycji klęczącej

5. DACHI-WAZA – postawy walki

- MUSUBI-DACHI – postawa swobodna czujna (pięty razem, palce na zewnątrz)
- ZEN-KUTSU-DACHI (MIGI / HIDARI) – prawa / lewa postawa wykroczo-zakroczo

6. SHINTAI – poruszanie się po macie

- SURI-ASHI – krok przestawny (do przodu, w tył)

7. UKEMI-WAZA – pady i przewroty

- USHIRO-UKEMI / KOHO-UKEMI – pad w tył
- TOMBO-GERI – przewroty w przód
- MA-UKEMI – przewroty w tył

8. NAGE-WAZA – rzuty

- KUMI-KATA – podstawowy uchwyt za „kimono” do rzutu
- O-SOTO-GARI – rzut przez duże zewnętrzne podcięcie nogi

9. Samoobrona JIU JITSU

- uwolnienie ręki uchwyconej jednorącz w dole / górze
- uwolnienie ręki uchwyconej dwuchwytem w dolnym / górnym położeniu
- uwolnienie rąk uchwyconych w dolnym / górnym położeniu



PROGRAM SZKOLENIOWY 10-8 KYU JIU JITSU (STOPNIE DZIECIĘCE)

Tematyka szkoleniowa z zakresu 9 KYU

KU-KYU

OBI – pas koloru białego z dwiema belkami koloru żółtego

Okres oczekiwania na dopuszczenie do egzaminu nie może być krótszy niż 3 miesiące od zaliczenia egzaminu na 10 KYU

1. Teoria

- Co to jest Jiu Jitsu?
- Wymień po japońsku i przetłumacz 5 części ciała i 5 części Jiu Jitsu-Gi (tzw. „kimona”)

2. DACHI-WAZA – postawy walki

- KIBA-DACHI – postawa „jazdy konnej”

3. SHINTAI – poruszanie się po macie

- TSUGI-ASHI – krok dostawny (w bok)
- TAI-SABAKI – obroty, zwroty w postawie ZEN-KUTSU-DACHI

4. TSUKI – pchnięcia / ciosy

- OI-TSUKI – cios prosty pięścią z wypadu – tą samą, co noga wykroczna (uderzenie wykonywane w kroku SURI-ASHI do przodu / w tył)
- GYAKU-TSUKI – cios prosty pięścią przeciwną do nogi wykroczonej (uderzenie wykonywane w kroku SURI-ASHI do przodu / w tył)

5. UKEMI-WAZA – pady i przewroty

- MAE-UKEMI – pad w przód
- YOKO-UKEMI – pad na bok
- TOMBO-GERI , MA-UKEMI (z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego)

6. NAGE-WAZA – rzuty

- O-GOSHI – rzut przez „duże biodro”

7. Samoobrona JIU JITSU

- uwolnienie się z chwytu jednorącz za ubranie (kołnierz) z przodu
- uwolnienie się z chwytu za włosy z przodu / z tyłu
- obrona przed objęciem (obchwytem) z tyłu pod ramionami



PROGRAM SZKOLENIOWY 10-8 KYU JIU JITSU (STOPNIE DZIECIĘCE)

Tematyka szkoleniowa z zakresu 8 KYU

HACHI-KYU

OBI – pas koloru białego z trzema belkami koloru żółtego

Okres oczekiwania na dopuszczenie do egzaminu nie może być krótszy niż 3 miesiące od zaliczenia egzaminu na 9 KYU

1. Teoria

- Wymień maksymy Jiu Jitsu
- Wymień nazwy 5 technik Jiu Jitsu (po japońsku i z tłumaczeniem)
- Sporządzenie kartki ze swoim imieniem i kilkoma dowolnymi słowami używając alfabetu sylabicznego KATAKANA

2. TSUKI – pchnięcia / ciosy

- CHOKU-TSUKI – prosty cios pięścią (wykonywany np. w postawie KIBA-DACHI)

3. GERI – kopnięcia

- MAE-HIZA-GERI – kopnięcie kolaniem w przód
- MAE-GERI-KEAGE – kopnięcie w przód (wznoszące)
- MAE-GERI-KEKOMI – kopnięcie w przód (właczające)

4. UKE – bloki

- GEDAN-JUJI-UKE – blok krzyżowy w dole (np. przed kopnięciem)
- JODAN-JUJI-UKE – blok krzyżowy w górze (np. przed ciosem pięścią w twarz)
- GEDAN-BARAI – blok dolny z zagarnięciem

5. KATA-JITSU – techniki kształtujące / formalne

- GYAKU-TSUKI-KATA

6. UKEMI-WAZA – pady i przewroty

- ZEMPO-TENKAI-UKEMI / ZEMPO-KAITEN-UKEMI – pad w przód z przewrotem

7. NE-WAZA – walka na ziemi (w parterze)

- KESA-GATAME – trzymanie opasujące
- wyjście z trzymania dowolnym sposobem

8. KANSETSU-WAZA – dźwignie

- WAKI-GATAME – dźwignia łokciowa na wyprostowaną rękę

8. NAGE-WAZA – rzuty

- O-GOSHI – rzut przez „duże biodro”
- UKI-GOSHI – rzut przez „małe biodro”

9. Samoobrona JIU JITSU

- uwolnienie się z chwytu jednorącz za ubranie (kołnierz) z tyłu
- uwolnienie się z chwytu oburącz za ubranie (dwa kołnierze) – z przodu / z tyłu
- obrona przed objęciem (obchwytem) z przodu (na ramionach / pod ramionami)
- obrona przed objęciem (obchwytem) z tyłu na ramionach
- obrona przed uderzeniem pięścią z przodu
- obrona przed kopnięciem z przodu



PROGRAM SZKOLENIOWY 7-4 KYU JIU JITSU (STOPNIE UCZNIOWSKIE)

Tematyka szkoleniowa z zakresu 7 KYU

SCHICHI-KYU

OBI – pas koloru białego z jedną belką koloru czerwonego

Okres oczekiwania na dopuszczenie do pierwszego egzaminu nie może być krótszy niż 6 miesięcy od rozpoczęcia treningów / zaliczenia egzaminu na 8 KYU

1. Praca pisemna

- Wyjaśnij znaczenie terminu Jiu Jitsu
- Wymień i opisz zasady oraz maksymy Jiu Jitsu
- Jigoro Kano – życie i działalność
- Wymień kilka sportów i sztuk walki, przedstaw elementy charakterystyczne i różnice między nimi

2. Pozycje siedzące

- ZA-ZEN – medytacyjny siad skrzyżny (wykonywany np. po komendzie „SEIZA”)
- KEKKA / AGURA – siad skrzyżny („po turecku”)

3. REI – ukłony

- TACHI-REI – ukłon w postawie stojącej
- ZA-REI – ukłon w pozycji klęczącej

4. DACHI-WAZA – postawy walki

- MUSUBI-DACHI – postawa swobodna czujna (pięty razem, palce na zewnątrz)
- ZEN-KUTSU-DACHI (MIGI / HIDARI) – prawa / lewa postawa wykroczo-zakroczo
- RENOJI- DACHI (MIGI / HIDARI) – prawa / lewa postawa litery „L”
- KIBA-DACHI – postawa „jazdy konnej”

5. SHINTAI – poruszanie się po macie

- SURI-ASHI – krok przestawny (do przodu / w tył)
- TSUGI-ASHI – krok dostawny (w bok)
- TAI-SABAKI – obroty, zwroty w postawie ZEN-KUTSU-DACHI i innych

6. UKE – bloki

- GEDAN-JUJI-UKE – blok krzyżowy w dole (np. przed kopnięciem)
- JODAN-JUJI-UKE – blok krzyżowy w górze (np. przed ciosem pięścią w twarz)
- GEDAN-BARAI – blok dolny z zagarnięciem

7. ATEMI-WAZA – kontratakowanie miejsc wrażliwych

- OI-TSUKI – cios prosty pięścią z wypadu – tą samą, co noga wykroczo (uderzenie wykonywane w kroku SURI-ASHI do przodu / w tył)
- GYAKU-TSUKI – cios prosty pięścią przeciwległą do nogi wykroczo (uderzenie wykonywane w kroku SURI-ASHI do przodu / w tył)
- MAE-GERI-KEAGE – kopnięcie w przód (wznoszące)
- MAE-GERI-KEKOMI – kopnięcie w przód (właczające)
- MAE-HIZA-GERI – kopnięcie kolanem w przód

8. UKEMI-WAZA – pady i przewroty

- TAMBO-GERI – przewrót prosty w przód
- MA-UKEMI – przewrót prosty w tył
- MAE-UKEMI – pad w przód „prosty” / pad w przód „kołyskowy”
- USHIRO-UKEMI / KOHO-UKEMI – pad w tył
- YOKO-UKEMI – pad na bok
- ZEMPO-TENKAI-UKEMI / ZEMPO-KAITEN-UKEMI – pad w przód z przewrotem

9. Uchwyty za GI tzw. „kimono” i wychylenia (zachwianie równowagi)

- KUMI-KATA – podstawowy uchwyt za GI tzw. „kimono” (MIGI / HIDARI – prawa / lewa strona)
- KUZUSHI – wychylenia w 8 kierunkach

10. NAGE-WAZA – rzuty

- UKI-GOSHI – rzut przez „małe” biodro
- O-GOSHI – rzut przez „duże” biodro
- GOSHI-GURUMA – rzut przez przetoczenie przez biodro (z uchwytem za głową / na plecach)
- O-SOTO-GARI – rzut przez duże zewnętrzne podcięcie

11. NE-WAZA – walka na ziemi (w parterze)

- KESA-GATAME – trzymanie opasujące
- MAKURA-KESA-GATAME – trzymanie opasujące z „podkładką”
- KATA-GATAME – trzymanie barkowe
- MAKURA-KATA-GATAME – trzymanie barkowe z „podkładką”

12. KANSETSU-WAZA – dźwignie

- IKKYO – „pierwsza dźwignia” z naciskiem na przedramię przeciwnika
- WAKI-GATAME – dźwignia łokciowa na wyprostowaną rękę

13. Łączenie rąk podczas chwytów

- „zamek” / wydłużony „zamek”
- „haczyk”
- „klin”
- za pomocą przeplatania palców

14. Samoobrona JIU JITSU

- uwolnienie ręki uchwyconej jednorącz w dole
- uwolnienie ręki uchwyconej po przekątnej w dole
- uwolnienie rąk uchwyconych w górnym / dolnym położeniu
- uwolnienie ręki uchwyconej dwuchwytem w górnym / dolnym położeniu
- uwolnienie ręki wykręconej do tyłu na plecy przez uderzenie stopą w kolano przeciwnika
- uwolnienie się z chwytu za włosy z przodu przez wykonanie dźwigni na staw nadgarstkowy i obalenie przeciwnika w przód
- uwolnienie się z przedniego i tylnego obchwytu tułowia pod ramionami przez uderzenie pięścią w grzbiet ręki (zerwanie obchwytu i wykonanie dźwigni WAKI-GATAME)
- uwolnienie się z przedniego obchwytu tułowia pod ramionami przez naciśnięcie zewnętrznym kaniem dłoni pod nos przeciwnika
- uwolnienie się z tylnego obchwytu tułowia pod ramionami przez poderwanie nogi przeciwnika
- uwolnienie głowy trzymanej pod pachą z boku przez wykonanie obalenia w tył z naciskiem pod nos
- obrona przed duszeniem oburącz z przodu przez zabicie chwytu przeciwnika wskutek uderzenia ramionami z góry lub z dołu (zerwanie chwytu)
- obrona przed atakiem pięścią z góry (TETSUI-UCHI) przez wykonanie bloku JODAN-JUJI-UKI oraz dowolny rzut obowiązujący na stopień 7 KYU
- obrona przed kopnięciem prostą nogą z przodu przez obalenie przeciwnika w tył w skutek poderwania w górę atakującej nogi

15. Elementy systemu samoobrony GOSHIN-JITSU-NO-KATA

- obrona przed uchwytem rąk w dole (RYOTE-DORI)

- obrona przed chwytem lewego kołnierza (HIDARI-ERI-DORI)
- obrona przed chwytem prawego kołnierza (MIGI-ERI-**DORI**)

16. KUMITE – walka kontrolowana

- z jednym przeciwnikiem

17. KATA – techniki kształtujące / formalne

- GYAKU-TSUKI-KATA



PROGRAM SZKOLENIOWY 7-4 KYU JIU JITSU (STOPNIE UCZNIOWSKIE)

Tematyka szkoleniowa z zakresu 6 KYU

SCHICHI-KYU

OBI – pas koloru żółtego

Okres oczekiwania na dopuszczenie do egzaminu nie może być krótszy niż 6 miesięcy od zaliczenia egzaminu na 7 KYU

Podstawa do zaliczenia egzaminu na 6 KYU:

- **doskonalenie umiejętności i technik z zakresu 7 KYU**
- **nauka / opanowanie nowych umiejętności i technik**

1. Praca pisemna

- Wymień najważniejsze części ciała (po japońsku z tłumaczeniem)
- Wymień części JIU JITSU-GI (po japońsku z tłumaczeniem)
- Co to jest Kodokan?

2. DACHI-WAZA – postawy walki

- KO-KUTSU-DACHI (MIGI / HIDARI) – prawa / lewa postawa zakroczna

3. UKE – bloki

- AGE-UKE – blok wznoszący

4. ATEMI-WAZA – kontratakowanie miejsc wrażliwych

- CHOKU-TSUKI – cios prosty pięścią
- TATE-TSUKI – cios prosty pięścią ustawioną „pionowo”

5. NAGE-WAZA – rzuty

- TAI-OTOSHI – rzut przez obniżenie ciała
- SEOI-OTOSHI – rzut przez plecy z obniżeniem ciała
- DE-ASHI-BARAI – rzut przez zagarnięcie wystawionej nogi

6. NE-WAZA – walka na ziemi (w parterze)

- USHIRO-KESA-GATAME – tylne trzymanie opasujące
- UDE-HIJIGI-JUJI-GATAME – dźwignia krzyżowa na rękę prostą

7. KANSETSU-WAZA – dźwignie

- UDE-GARAMI – klucz na ramię (dwie odmiany)
- SHIHO-NAGE – „czwarta dźwignia”

8. Samoobrona JIU JITSU

- uwolnienie się z chwytu za ubranie z przodu przez wykonanie dźwigni WAKI-GATAME oraz sprowadzenie do pozycji leżącej
- uwolnienie się z tylnego obchwytu pod ramionami przez odciągnięcie palców przeciwnika w bok oraz wykonanie dźwigni WAKI-GATAME
- uwolnienie głowy trzymanej pod pachą z przodu przez zablokowanie nogi przeciwnika i obalenie w tył
- obrona przed duszeniem oburącz z przodu przez uderzenie dłońmi w łokcie przeciwnika, wykonanie dźwigni WAKI-GATAME

- obrona przed duszeniem w leżeniu tyłem, gdy przeciwnik klęczy za głową przez odepchnięcie go nogą w tył za siebie
- obrona przed uderzeniem pięścią w twarz z boku przez wykonanie dowolnego bloku i rzutu (tematyka 7-6 KYU)
- obrona przed uderzeniem pięścią z góry przez wykonanie bloku i dźwigni (WAKI-GATAME, UDE-GARAMI, IKKYO, SHIHO-NAGE)
- obrona przed kopnięciem z przodu w podbrzusze przez wykonanie bloku krzyżowego dolnego (GEDAN-JUJI-UKE)
- obrona przed uderzeniem głową z przodu przez zablokowanie głowy
- obrona przed uderzeniem kijem z góry przez wykręcenie ręki napastnika sposobem dolnym do tyłu
- obrona przed uderzeniem nożem z góry przez wykonanie zasłony ręką (blok JODAN-JUJI-UKE, AGE-UKE), następnie założenie klucza na ramię (UDE-GARAMI)

9. Elementy systemu samoobrony GOSHIN-JITSU-NO-KATA

- obrona przed uchwycem prawego ramienia z tyłu (KATA-UDE-DORI)
- obrona przed uchwycem za kołnierz z tyłu (USHIRO-ERI-DORI)
- obrona przed duszeniem przedramieniem z tyłu (USHIRO-JIME)

10. KUMITE – walka kontrolowana

- z dwoma przeciwnikami (w tym jeden uzbrojony w pałkę)

11. KATA – techniki kształtujące / formalne

- ICHI-KATA JIU JITSU



PROGRAM SZKOLENIOWY 7-4 KYU JIU JITSU (STOPNIE UCZNIOWSKIE)

Tematyka szkoleniowa z zakresu 5 KYU

GO-KYU

OBI – pas koloru pomarańczowego

Okres oczekiwania na dopuszczenie do egzaminu nie może być krótszy niż 6 miesięcy od zaliczenia egzaminu na 6 KYU

Podstawa do zaliczenia egzaminu na 5 KYU:

- doskonalenie umiejętności i technik z zakresu 7-6 KYU
- nauka / opanowanie nowych umiejętności i technik

1. Praca pisemna

- Wymień powierzchnie uderzające ręki i nogi
- Co to jest system obronny Kawaishi?

2. UKE-WAZA – techniki bloków

- SEIKEN-SOTO-UKE – blok przedramieniem z zewnątrz do wewnątrz (pięść zaciśnięta)
- SEIKEN-UCHI-UKE – blok przedramieniem od wewnątrz na zewnątrz (pięść zaciśnięta)
- OTOSHI-UKE / OROSHI-UKE – blok opadający (z góry w dół)

3. ATEMI-WAZA – kontratakowanie miejsc wrażliwych

- TETSUI-UCHI – uderzenie pięścią „młotem”
- URAKEN-UCHI – uderzenie grzbietem dłoni

4. NAGE-WAZA – rzuty

- SEOI-NAGE (IPPON / MOROTE) – rzut przez plecy
- HARAI-GOSHI – zagarniający rzut przez biodro
- ASHI-GURUMA – rzut przez nogę

5. NE-WAZA – walka na ziemi (w parterze)

- YOKO-SHIHO-GATAME – boczne trzymanie czworoboczne

6. KANSETSU-WAZA – dźwignie

- KOTE-GAESHI – dźwignia na staw nadgarstkowy
- NIKYO – „druga dźwignia”

7. Samoobrona JIU JITSU

- uwolnienie się z chwytu za włosy z przodu przez wykonanie dźwigni WAKI-GATAME
- uwolnienie się z tylnego obchwytu tułowia pod ramionami przez wykonanie dźwigni na staw nadgarstkowy z obrotem i „wykręceniem” ręki na płacach, wykonanie dźwigni transportowej
- uwolnienie się z tylnego obchwytu tułowia na ramionach przez wykonanie rzutu (SEOI-NAGE)
- obrona przed duszeniem oburącz przez zabicie rąk od góry, skrócenie dystansu i obalenie przeciwnika w tył
- obrona przed duszeniem w leżeniu tyłem kiedy przeciwnik klęczy z boku przez wykonanie skręcenia (obrotu) i założenie dźwigni na staw łokciowy (UDE-HIJIGI-JUJI-GATAME)
- obrona przed uderzeniem kijem z góry przez wykonanie rzutu przez plecy (SEOI-NAGE)
- obrona przed atakiem nożem z dołu przez wykonanie dźwigni GEDAN-JUJI-UKE, dźwigni WAKI-GATAME, odebranie noża i założenie dźwigni transportowej

- obrona przed zagrożeniem użycia pistoletu z przodu przez obalenie przeciwnika w tył przez zastosowanie dźwigni (UDE-GARAMI, KOTE-GAESHI)

8. Elementy systemu samoobrony GOSHIN-JITSU-NO-KATA

- obrona przed tylnym obchwytem tułowia na ramionach (KAKAE-DORI)
- obrona przed ciosem pięścią „młotem” w skroń (NANAME-UCHI)
- obrona przed ciosem pięścią „hakiem” z dołu (AGO-UCHI)

9. KUMITE – walka kontrolowana

- z dwoma przeciwnikami (w tym jeden uzbrojony w nóż)

10. KATA – techniki kształtujące / formalne

- UKE-KATA JIU JITSU



PROGRAM SZKOLENIOWY 7-4 KYU JIU JITSU (STOPNIE UCZNIOWSKIE)

Tematyka szkoleniowa z zakresu 4 KYU

SHI-KYU

OBI – pas koloru zielonego

Okres oczekiwania na dopuszczenie do egzaminu nie może być krótszy niż 6 miesięcy od zaliczenia egzaminu na 5 KYU

Podstawa do zaliczenia egzaminu na 4 KYU:

- doskonalenie umiejętności i technik z zakresu 7-5 KYU
- nauka / opanowanie nowych umiejętności i technik

1. Praca pisemna

- Akayama Shirobei Yoshitoki – historia życia i działalność na polu sztuk walk
- Wyjaśnij znaczenie następujących terminów: UCHI-KOMI, SUTE-GEIKO, YAKU-SOKU-GEIKO, RANDORI, KUMITE, KATA

2. UKE – bloki

- SHUTO-UKE – blok ręką „nożem” (krawędzią dłoni)
- HAISHU-UKE – blok grzbietem ręki

3. ATEMI-WAZA – kontratakowanie miejsc wrażliwych

- KIZAMI-TSUKI – cios prosty pięścią w wypadu „dźgnięcie”
- USHIRO-GERI – kopnięcie w tył

4. NAGE-WAZA – rzuty

- O-GURUMA – rzut z przetoczeniem przez udo
- USHIRO-GOSHI – rzut biodrowy w tył (rzut kontrujący)
- MOROTE-GARI – podwójne poderwanie nóg przeciwnika w tył

5. NE-WAZA – walka na ziemi (w parterze)

- HADAKA-JIME – „gołe duszenie” (dwie odmiany: ze złączeniem rąk w „klin” z boku oraz z naciskaniem drugiej ręki na potylicę)

6. KANSETSU-WAZA – dźwignie

- SANKYO – „trzecia dźwignia”
- KANNUKI-GATAME – dźwignia na staw łokciowy z blokowaniem barku

7. KYOKUGEI – akrobatyka

- stanie na głowie

8. Samoobrona JIU JITSU

- uwolnienie się z chwytu za ubranie z przodu przez wykonanie dźwigni na staw nadgarstkowy KOTE-GAESHI i obalenie w tył
- uwolnienie się z oburęcznego chwytu za ubranie z tyłu przez kopnięcie w brzuch przeciwnika (USHIRO-GERI)
- uwolnienie się z chwytu za włosy z przodu przez obalenie przeciwnika w tył (UDE-GARAMI)
- uwolnienie się z przedniego obchwytu tułowia pod ramionami przez obalenie przeciwnika w tył ze skręceniem jego głowy

- uwolnienie się z przedniego obchwytu tułowia na ramionach przez poderwanie rękami nóg przeciwnika i obalenie go w tył następnie dźwignia na staw skokowy
- uwolnienie głowy trzymanej pod pachą z boku przez wykonanie rzutu O-GOSHI
- obrona przed duszeniem oburącz z przodu przez zastosowanie dźwigni na kciuki przeciwnika
- obrona w pozycji leżącej bokiem przez pchnięcie nogą pod kolanem przeciwnika z zahaczeniem drugą nogą (stopą) – obalenie przeciwnika w tył
- obrona w pozycji leżącej bokiem przez uderzenie nogą w zgięcie podkolanowe nóg przeciwnika – obalenie w przód, następnie zastosowanie dźwigni na staw kolanowy
- obrona przed uderzeniem pięścią w twarz przez zastosowanie dźwigni na staw łokciowy WAKI-GATAME (lub dźwigni na łokieć z blokowaniem barku KANNUKI-GATAME)
- obrona przed kopnięciem z przodu przez zejście z linii ataku i obalenie przeciwnika w tył O-SOTO-GARI
- obrona przed kopnięciem z przodu przez zejście z linii ataku, przechwyt nogi i obalenie przeciwnika w tył
- obrona przed uderzeniem głową z przodu przez kontratak łokciem w twarz przeciwnika
- obrona przed uderzeniem nożem z góry przez zablokowanie i wykonanie dźwigni WAKI-GATAME
- obrona przed zagrożeniem użycia pistoletu z tyłu przez wykonanie obrotu i zastosowanie dźwigni WAKI-GATAME lub KANNUKI-GATAME

9. Elementy systemu samoobrony GOSHIN-JITSU-NO-KATA

- obrona przed ciosem prostym w twarz (GANMEN-TSUKI)
- obrona przez kopnięciem w przód (MAE-GERI)
- obrona przez kopnięciem bocznym (YOKO-GERI)

10. KUMITE – walka kontrolowana

- z 3 przeciwnikami (chwyty, uderzenia, narzędzia)

11. KATA – techniki kształtujące / formalne

- KANSETSU-KATA (TAIHO-WAZA)



PROGRAM SZKOLENIOWY 3-1 KYU JIU JITSU (STOPNIE STUDENCKIE)

Tematyka szkoleniowa z zakresu 3 KYU

SAN-KYU

OBI – pas koloru niebieskiego

Okres oczekiwania na dopuszczenie do egzaminu nie może być krótszy niż 1 rok od zaliczenia egzaminu na 4 KYU

Podstawa do zaliczenia egzaminu na 3 KYU:

- udział (i potwierdzenie wpisami w Budo-Pass'ie) w okresie oczekiwania na 3 KYU w 3 konsultacjach sztuk walki
- doskonalenie umiejętności i technik z zakresu 7-4 KYU
- nauka / opanowanie nowych umiejętności i technik

1. Praca pisemna

- Wymień i opisz 3 wybrane starojapońskie szkoły Jiu Jitsu
- Ogólne zasady oraz punktacja konkurencji walki Jiu Jitsu: Grappling, Fighting, Mixed Kumite

2. UKE-WAZA – bloki

- SHUTO-KAKE-UKE – blok ręką „nożem” z zahaczeniem
- HAISHU-UKE – blok grzbietem ręki

3. ATEMI-WAZA – kontratakowanie miejsc wrażliwych

- YOKO-GERI-KEKOMI – kopnięcie w bok sposobem włączającym
- USHIRO-GERI-KEKOMI – kopnięcie w tył sposobem włączającym
- MIKAZUKI-GERI / URA-MIKAZUKI GERI – kopnięcie w kształcie „sierpa księżycy”

4. NAGE-WAZA – rzuty

- KATA-GURUMA – przetoczenie przez bark
- TOMOE-NAGE – rzut przez siebie w tył
- O-UCHI-GARI – rzut przez duże wewnętrzne podcięcie

5. NE-WAZA – walka na ziemi (w parterze)

- NAMI-JUJI-JIME – naturalne duszenie krzyżowe (nachwytem)
- GYAKU-JUJI-JIME – odwrotne duszenie krzyżowe (podchwytem)
- KATA-JUJI-JIME – jednostronne duszenie krzyżowe

6. KYOKUGEI – akrobatyka

- „kołyska” w przód z kłku z ramionami założonymi do tyłu
- „kołyska” w przód z postawy stojącej z rękami założonymi do tyłu przez pośrednie wykonanie kłku
- przewrót w przód (sposobem gimnastycznym) ze stania na rękach
- wychwyt z karku „sprężyk” do postawy stojącej

7. Samoobrona JIU JITSU

- uwolnienie się z chwytu jedną ręką za ubranie z tyłu przez wykonanie kopnięcia YOKO-GERI
- uwolnienie się z chwytu oburęcznego za ubranie z przodu przez zbitcie uchwytu z góry oraz kontratak łokciem drugiej ręki w tułów lub twarz przeciwnika

- uwolnienie się z chwytu za włosy z tyłu przez wykonanie dźwigni WAKI-GATAME
- uwolnienie się z przedniego obchwytu tułowia na ramionach przez wykonanie kopnięcia kolanem, uderzenia głową w twarz oraz WAKI-GATAME
- uwolnienie się z tylnego obchwytu tułowia przez uchylenie się w bok i uderzenie łokciem w brzuch przeciwnika oraz rzut O-GOSHI
- obrona przed duszeniem oburącz z tyłu przez uchwycenie i wygięcie palców przeciwnika
- obrona w pozycji leżącej tyłem przez wykonanie kopnięcia na głowę przeciwnika podchodzącego do klatki piersiowej
- obrona przed różnymi ciosami przez wykonanie kontrataku kopnięciem YOKO-GERI
- obrona przed kopnięciem kolanem przez skręcenie jej na zewnątrz i obalenie przeciwnika w tył skośnie w bok
- obrona przed kopnięciem USHIRO-GERI przez zejście „doklejenie się” do przeciwnika, przechwyt jego nogi i podcięcie
- obrona przed atakiem kijem z góry przez wykonanie rzutu KATA-GURUMA
- obrona przed uderzeniem nożem z góry przez wykonanie bloku i rzutu SEOI-NAGE
- obrona przed zagrożeniem użycia pistoletu z przodu przez zejście z linii strzału na zewnątrz i wykonanie obalenia przeciwnika w tył lub w przód

8. Elementy systemu samoobrony GOSHIN-JITSU-NO-KATA

- obrona przez ciosem nożem w przód z chwytem za rękaw (TSUKKAKE)
- obrona przez pchnięciem nożem w przód (CHOKU-TSUKI)
- obrona przed ciosem nożem z boku w skroń (NANAME-UCHI)

9. KUMITE – walka kontrolowana

- z 4 przeciwnikami (chwyt, uderzenia, narzędzia)

10. KATA – techniki kształtujące / formalne

- NI-KATA JIU JITSU



PROGRAM SZKOLENIOWY 3-1 KYU JIU JITSU (STOPNIE STUDENCKIE)

Tematyka szkoleniowa z zakresu 2 KYU

NI-KYU

OBI – pas koloru purpurowego

Okres oczekiwania na dopuszczenie do egzaminu nie może być krótszy niż 1 rok od zaliczenia egzaminu na 3 KYU

Podstawa do zaliczenia egzaminu na 2 KYU:

- udział (i potwierdzenie wpisami w Budo-Pass'ie) w okresie oczekiwania na 2 KYU w 4 konsultacjach sztuk walki
- doskonalenie umiejętności i technik z zakresu 7-3 KYU
- nauka / opanowanie nowych umiejętności i technik

1. Praca pisemna

- Podaj podział technik Jiu Jitsu
- Wyjaśnij pojęcia: RENZOKU-NAGE-NO-KATA, GOSHIN-JITSU-NO-KATA, NAGE-NO-KATA, KIME-NO-KATA / SHIKEN-SHOBU-NO-KATA

2. UKE – bloki

- TE-NAGASHI-UKE – blok „zamiatający” ręką
- TEISHO-AWASE-UKE – blok złączonymi nasadami dłoni

3. NAGE-WAZA – rzuty

- SUMI-GAESHI – rzut przez siebie do rogu
- O-SOTO-GURUMA – duże przetoczenie przez nogę
- KO-SOTO-GARI – rzut przez małe zewnętrzne podcięcie
- SOTO-MAKIKOMI – rzut zewnętrzny obrotowo-wciągający

4. NE-WAZA – walka na ziemi (w parterze)

- UDE-HISHIGI-UDE-GATAME – dźwignia rękami na łokieć prostej ręki przeciwnika
- KUZURE-KESA-GATAME – łamiące trzymanie opasujące

5. KYOKUGEI – akrobatyka

- przerzut bokiem tzw. „gwiazda”
- przeskok w przód i w tył przez kij trzymany oburącz przed sobą

6. Samoobrona JIU JITSU

- obrona przed duszeniem oburącz z przodu z przyciskaniem do ściany przez wykonanie dźwigni WAKI-GATAME
- obrona przed duszeniem w leżeniu tyłem gdy przeciwnik klęczy między nogami przez wykonanie dźwigni UDE-HIJIGI-JUJI-GATAME, UDE-HIJIGI-HARA-GATAME
- obrona w pozycji leżącej przez obalenie przeciwnika w tył z chwytem za nogę i pchnięcie w biodro
- obrona przed kopnięciem bocznym YOKO-GERI przez zejście z linii ataku na zewnątrz i obalenie
- obrona przed uderzeniem kijem z góry przez wykonanie duszenia obezwładniającego
- obrona przed uderzeniem nożem z boku przez wykonanie rzutu SOTO-MAKIKOMI

- obezwładnienie i prowadzenie agresywnego napastnika przez zastosowanie dźwigni na staw łokciowy i oparcie o własne ramię
- obezwładnienie agresywnego napastnika i prowadzenie go poprzez zastosowanie dźwigni na staw łokciowy w oparciu o własny kark

7. Elementy systemu samoobrony GOSHIN-JITSU-NO-KATA

- obrona przez uderzeniem kijem z góry (FURI-AGE)
- obrona przez uderzeniem kijem z góry trzymany oburącz (FURI-OROSHI)
- obrona przez pchnięciem kijem trzymany oburącz (MOROTE-TSUKI)

8. KUMITE – walka kontrolowana

- z 5 przeciwnikami (chwyty, uderzenia, narzędzia)

9. KATA – techniki kształtujące / formalne (GO-KATA JIU JITSU)

- GO-KATA JIU JITSU



PROGRAM SZKOLENIOWY 3-1 KYU JIU JITSU (STOPNIE STUDENCKIE)

Tematyka szkoleniowa z zakresu 1 KYU

ICHI-KYU

OBI – pas koloru brązowego

Okres oczekiwania na dopuszczenie do egzaminu nie może być krótszy niż 1,5 roku od zaliczenia egzaminu na 2 KYU

Podstawa do zaliczenia egzaminu na 1 KYU:

- udział (i potwierdzenie wpisami w Budo-Pass'ie) w okresie oczekiwania na 1 KYU w 5 konsultacjach sztuk walki
- doskonalenie umiejętności i technik z zakresu 7-2 KYU
- nauka / opanowanie następujących nowych umiejętności i technik

1. Praca pisemna

- Praca na dowolny temat – własne przemyślenia dotyczące Jiu Jitsu

2. UKE – bloki

- SOKUTEI-OSAE-UKE – blok z naciskaniem podeszwą
- SOKUTO-OSAE-UKE – blok z naciskaniem zewnętrzną krawędzią stopy

3. ATEMI-WAZA – kontratakowanie miejsc wrażliwych

- MAWASHI-GERI – cios nogą z obrotem wykonany ruchem okrężnym
- URA-MAWASHI-GERI – cios nogą z obrotem w tył wykonany ruchem okrężnym
- TEISHO-TSUKI – cios podstawą dłoni

4. NAGE-WAZA – rzuty

- UCHI-MATA – rzut przez wewnętrzne udo
- KANI-BASAMI / KUGI-NUGI – rzut za pomocą „nożyc kraba”
- KO-UCHI-GARI – rzut przez małe wewnętrzne podcięcie

5. NE-WAZA – walka na ziemi (w parterze)

- OKURI-ERI-JIME – duszenie przesuwany kołnierzem
- KATA-HA-JIME – duszenie skrzydłowe

6. KYOKUGEI – akrobatyka

- stanie na rękach

7. Samoobrona JIU JITSU

- obrona przed duszeniem z tyłu przez wykonanie dźwigni na staw nadgarstkowy i obalenie przeciwnika w tył
- obrona przed duszeniem przedramieniem z tyłu przez wykonanie rzutu SEOI-NAGE
- obrona przed uderzeniem pięścią z przodu przez wykonanie bloków (AGE-UKE, SOTO-UKE, OTOSHI-UKE) i kontrataku
- obrona przed uderzeniem głową z przodu przez przerzucenie przeciwnika przez siebie do tyłu TOMOE-NAGE
- obrona przed uderzeniem nożem na odlew przez wykonanie dźwigni WAKI-GATAME
- obrona przed atakiem nożem na wprost przez zabicie ciosu, dźwignię na nadgarstek i obalenie

napastnika w tył

- obrona przed uderzeniem nożem z góry z chwytem za ubranie z przodu przez wykonanie dźwigni WAKI-GATAME ręki trzymającej za ubranie
- obezwładnienie i prowadzenie agresywnego napastnika przez wykręcenie ręki z tyłu na plecach

8. Elementy systemu samoobrony GOSHIN-JITSU-NO-KATA

- obrona przez zagrożeniem pistoletem z przodu (SHOMEN-ZUKE)
- obrona przez zagrożeniem pistoletem trzymany przez napastnika przy swoim biodrze (GOSHI-GAMAE)
- obrona przez zagrożeniem pistoletem z tyłu (HAIMEN-ZUKE)

9. KUMITE – walka kontrolowana

- z 5 przeciwnikami (chwyty, uderzenia, narzędzia)

10. KATA – techniki kształtujące / formalne

- wszystkie od 7 do 1 KYU / TANTO- KATA