



**1 DAN**

## **NAGE - WAZA**

Rzuty:

- KOTE - GAESHI
- KUZURE - KOTE - GAESHI
- SHIHO - NAGE
- USHIRO - KATA - OTOSHI

## **RENRAKU - WAZA**

Kontrowanie rzutów:

1. **YOKO - WAKARE** (A: **O - GOSHI**) / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę
2. **USHIRO - GOSHI** (A: **HARAI - GOSHI**) / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę
3. **KO - SOTO - GARI** (A: **TAI - OTOSHI**) / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę
4. **TAWARA - GAESHI** (A: **MOROTE - GARI**) / kopnięcie „kołyską” MAE - GERI (migi) w korpus
5. **KUCHIKI - DAOSHI** (A: **O - SOTO - GARI**) / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę
6. **TOMOE - NAGE** (A: **O - UCHI - GARI**) / uderzenie HIGI - MAWASHI - UCHI (migi) w głowę

## **RENZOKU - WAZA**

Zmiana techniki dźwigni:

1. A: kopnięcie SOTO - MAWASHI - GERI (migi, jodan)  
O: rotacja w lewo / rzut MAE - MOROTE - GARI / dźwignia KUZURE - HIZA - GARAMI / chwyt za obie dłonie przeciwnika / przejście do dźwigni MOROTE - UDE - HISHIGI z odciągnięciem głowy w tył / zejście na kolana / dźwignia MOROTE - USHIRO - UDE - GARAMI w dosiadzie na przeciwniku / zablokowanie ramion kolanami / chwyt prawą ręką za brodę - lewą za tył głowy / dźwignia skrętna na kark
2. A: kopnięcie YOKO - GERI (migi, chudan)  
O: blok GEDAN - UKE (migi) z zejściem lewo skos i przechwytem nogi / chwyt lewą ręką za kołnierz / rzut KATA - ASHI - DORI / założenie „klucza” na prawą nogę / zejście do leżenia / dźwignia KUZURE - ASHI - HISHIGI z zablokowaniem korpusu przeciwnika / obrotem w prawo przetoczenie przeciwnika na brzuch / podnosząc się przez klęk na prawym kolanie dźwignia HIZA - GARAMI (migi) / przechwyt prawej dłoni przeciwnika / dźwignia UDE - HISHIGI / chwyt lewą ręką za prawy kciuk przeciwnika - dźwignia GYAKU - KOTE - GARAMI z zejściem lewym kolaniem na podłoże / odejściem w tył - podnoszenie / transportowanie z wejściem drugą ręką na głowę przeciwnika

### **Kombinacje obron - zastosowanie rzutów na dźwigni w obronach przed atakiem pałką:**

1. A: okrężne uderzenie pałką (migi) / uderzenie pałką na odlew (migi)  
O: rotacja / blok MAE - ZENWAN - UKE z przechwytem lewą ręką pod pachę i obrotem w prawo / rzut KOTE - GAESHI / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w głowę / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem prawego kolana / skrętem w prawo przejście pałki / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / przejście do dźwigni USHIRO - UDE - GARAMI z duszeniem pałką / podnoszenie / transportowanie
2. A: uderzenie pałką z góry  
O: blok JODAN - UKE (migi) z zejściem w lewo / przechwyt ręki uzbrojonej pod pachę - do klucza - obrót w prawo / rzut KUZURE - KOTE - GAESHI / przetoczenie na brzuch dociskiem prawego kolana / zablokowanie prawej ręki kolanami / przejście pałki / dźwignia KUZURE - KANNUKI - GATAME (hidari) z uciskiem pałką na staw łokciowy
3. A: okrężne uderzenie pałką (migi)  
O: blok UCHI - UKE (hidari) z przechwytem / uderzenie SHOTEI - JODAN - TSUKI (migi) / rzut SHIHO - NAGE / przetoczenie na brzuch dociskiem prawego kolana / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / przejście pałki / uderzenie pałką w głowę (migi)
4. A: uderzenie pałką z góry (migi)  
O: blok JODAN - UKE (migi) z przechwytem ręki / uderzenie URAKEN - SHITA - UCHI (hidari) w korpus / zagarnięcie ręki w dół / obrotem w lewo uderzenie HIJI - USHIRO - UCHI (hidari) w korpus / przejściem pod ręką - wejście za plecy rzut USHIRO - KATA - OTOSHI / klęk lewym kolaniem na przeciwniku / uderzenie SHOTEI - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę / przejście pałki

### **Kombinacje obron - zastosowanie rzutów na dźwigni w obronach przed atakiem nożem:**

1. A: cięcie nożem z góry (migi)  
O: zbiecie URA - SOTO - UKE (hidari) z obrotem w prawo / rzut KOTE - GAESHI / kontynuacja dźwigni KOTE - GAESHI (migi) w parterze z klękem prawym klanem na barku przeciwnika / przejście noża / przyłożenie noża ostrzem do szyi
2. A: pchnięcie nożem od dołu (migi)  
O: blok krzyżowy OROSHI - UKE lewa ręka na prawej / przechwyt prawą ręką ręki uzbrojonej przeciwnika / uderzenie URA - SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (hidari) / dźwignia KANNUKI - GATAME (migi) do odrzucenia noża / obrotem w prawo wejście do klucza / rzut KUZURE - KOTE - GAESHI / przetoczenie na brzuch z klękem na lewym kolanie / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI z chwytem lewej ręki za pas / podnoszenie / transportowanie / zabranie noża z ziemi / transportowanie z przyłożeniem tępej strony noża do szyi
3. A: okrężne pchnięcie nożem (migi)  
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z wejściem w przód i przechwytem ręki uzbrojonej / uderzenie URA - HIGI - MAWASHI - UCHI (migi) w głowę / przechwytem prawej ręki rzut SHIHO - NAGE / dźwignia UDE - OSAE (migi) / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę / przejście noża / przetoczenie na brzuch dociskiem prawego kolana / dźwignia UDE - HISHIGI (migi)
4. A: pchnięcie nożem na odlew (migi)  
O: blok MAE - ZENWAN - UKE / przechwyt ręki przeciwnika prawą ręką / wejściem za plecy rzut USHIRO - KATA - OTOSHI / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę / przejście noża

### **Kombinacje obron przed atakiem pałką:**

1. A: uderzenie pałką z góry (migi)  
O: blok JODAN - UKE (hidari) z przechwytem / uderzenie SHOTEI - MAWASHI - AGO - UCHI (migi) / rzut SOTO - MAKIKOMI z klękami na prawe kolano / wejście prawym łokciem pod głowę przeciwnika - przełożenie prawej dłoni pod lewą pachę / przetoczenie na brzuch obrotem w prawo / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI / przejście pałki / uderzenie pałką w głowę (migi)
2. A: uderzenie pałką z góry (migi)  
O: zbiecie URA - SOTO - UKE (hidari) z zejściem w lewo / uderzenie SHOTEI - JODAN - TSUKI (migi) / rzut O - SOTO - GURUMA / chwyt za prawą rękę przeciwnika / przetoczenie na brzuch dociskiem do prawego uda - przez siad - do leżenia / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (migi) / przejście pałki chwytem za lewy koniec / przełożenie pałki pod szyję przeciwnika - ucisk
3. A: okrężne uderzenie pałką (migi)  
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z przechwytem / uderzenie URA - HIJI - MAWASHI - UCHI (migi) w głowę / dźwignia MAE - UDE - GARAMI (migi) / przejście pałki / obalenie na dźwigni / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę
4. A: uderzenie pałką na odlew (migi)  
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z przechwytem ręki / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (migi) / uderzenie HIJI - MAWASHI - UCHI (hidari) / chwyt prawej ręki przeciwnika pod lewą pachę / sprowadzenie do parteru dociskiem łokcia / przeskokiem zmiana ustawienia nóg / wejście kolanami na przeciwnika - zablokowanie prawej ręki / przejście pałki / uderzenie pałką w głowę (migi)

### **Kombinacje obron - zastosowanie pałki TANBO przed atakiem przeciwnika nieuzbrojonego:**

1. A: chwyt prawej ręki za prawą rękę DOSOKUTE - DORI  
O: zwrotem w prawo przełożenie pałki nad ręką przeciwnika - chwyt lewą ręką / dźwignia KOTE - KUDAKI (migi) / dociskiem lewego kolana sprowadzenie do parteru / dźwignia UDE - HISHIGI (migi)
2. A: chwyt oburącz za ubranie z przodu RYO - ERI - DORI  
O: zerwanie chwytu pałką z obrotem w prawo (pałka między ramionami przeciwnika - prawa ręka w górnym położeniu) / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (migi) - sprowadzenie do parteru / docisk lewym kolaniem prawego ramienia przeciwnika
3. A: obchwyty pod ramionami z przodu MAE - SHITATE  
O: wejście pałką na kark przeciwnika - oparcie lewego końca pałki w zgięciu łokciowym lewej ręki - nacisk dłońmi na podstawę nosa połączony z uciskiem pałki na kręgosłup / obalenie / kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę
4. A: obchwyty na ramionach z przodu MAE - UWATE  
O: ucisk prawym końcem pałki na dolny odcinek kręgosłupa chwytem oburącz / uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI w głowę / chwyt oburącz za końce pałki / wejście lewą nogą w przód / rzut przez poderwanie nóg przeciwnika / kopnięcie YOKO - GERI (migi) w głowę
5. A: duszenie palcami z przodu MAE - JIME  
O: zbiecie duszenia uderzeniem pałki z góry / kopnięcie KIN - GERI (hidari) w krocze / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (hidari) z wejściem pałki na szyję przeciwnika - transportowanie
6. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (migi - hidari)  
O: blok UCHI - UKE (hidari - migi) / uderzenie pałką w głowę / wejście pałką na szyję z przechwytem wolnego końca lewą ręką / rzut HARAI - GOSHI / uderzenie pałką w głowę (migi)

7. A: kopnięcie MAWASHI - GERI (hidari, gedan) / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi)  
O: blok SUNE - UKE (migi) / blok UCHI - UKE (hidari) z przechwytem / uderzenie pałką w korpus / wejście pałką pod prawą pachę przeciwnika - obalenie blokadą barku w tył / przetoczenie na brzuch dociskiem prawego kolana / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / uderzenie pałką w głowę (migi)
8. A: kopnięcie MAE - GERI (hidari) / kopnięcie MAE - GERI (migi)  
O: zbicie URA - OROSHI - UKE (hidari) / blok GEDAN - UKE (migi) z przechwytem / ucisk pałką na podudzie / obalenie odejściem w tył / uderzenie pałką w głowę doskokiem w przód (migi)
9. A: kopnięcie MAWASHI - GERI (hidari - migi, chudan)  
O: blok GEDAN - UKE (migi) ze zbiciem URA - OROSHI - UKE (hidari) / blok MAE - ZENWAN - UKE z wejściem w przód i uderzeniem pałką w atakującą nogę / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (hidari) w korpus / uderzenie pałką w głowę / odejście w tył - kopnięcie SOTO - MAWASHI - GERI (migi) w głowę do upadku przeciwnika
10. A: chwyt oburącz za ubranie z tyłu USHIRO - RYO - ERI - DORI  
O: uderzenie prawym końcem pałki w korpus z zejściem w lewo / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (hidari) w korpus z jednoczesnym wejściem pałką nad lewą ręką przeciwnika / dociskiem na ramię sprowadzenie do parteru / docisk przeciwnika kolanami / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (hidari) na pałce / przejściem na drugą stronę przeciwnika - podnoszenie przez siad - klęk do powstania - transportowanie
11. A: obchwyty pod ramionami z tyłu USHIRO - SHITATE  
O: uderzenie pałką w grzbiet górnej dłoni przeciwnika / odstawienie prawej nogi w tył / wejście pałką od tyłu na prawe podudzie przeciwnika - uciskiem obalenie w tył / kopnięciem w zgięcie kolanowe przetoczenie na brzuch / dźwignia HIZA - GARAMI (migi) z chwytem lewą ręką za kołnierz
12. A: obchwyty na ramionach z tyłu USHIRO - UWATE  
O: uderzenie głową w tył USHIRO - ATAMA - TSUKI / ucisk pałką na górną dłoń przeciwnika / wyjście z obchwyty pod prawą ręką zejściem w dół ruchem kołyskowym / dźwignia GYAKU - USHIRO - UDE - GARAMI założona na pałce / wejście lewym przedramieniem na szyję - chwyt za lewy koniec pałki - duszenie HADAKA - JIME (hidari) / kopnięcie prawą stopą w zgięcie kolanowe prawej nogi przeciwnika / sprowadzenie do siadu / obrotem w prawo sprowadzenie do leżenia na brzuchu / zablokowanie kolanami prawego ramienia przeciwnika / uderzenie pałką w głowę (migi)
13. A: duszenie przedramieniem z tyłu HADAKA - JIME (migi)  
O: chwyt lewą ręką za prawe przedramię przeciwnika / skrętem w prawo wciśnięcie brody w zgięcie łokciowe prawego ramienia przeciwnika z jednoczesnym uderzeniem pałką w kolano prawej nogi / wejście pałką na szyję przeciwnika / obalenie z blokadą szyi / przetoczenie na brzuch dociskiem prawego kolana / przejście lewą nogą pod szyję przeciwnika - dźwignia KUZURE - WAKI - GATAME / uderzenie pałką w głowę (migi)

### **Kombinacje obron przed atakiem dwóch napastników:**

1. A: 1) chwyt oburącz za ręce z tyłu RYO - ERI - DORI / 2) próba duszenia z przodu MAE - JIME  
O: 2) kopnięcie MAE - GERI (migi, chudan)  
O: 1) zerwanie chwytu wejściem w tył / kopnięcie USHIRO - GERI (migi, chudan)  
A: 2) kopnięcie MAE - GERI (migi)  
O: zejściem lewo skos - blok GEDAN - UKE (migi) z przechwytem nogi / rzut KATA - ASHI - DORI / kopnięcie YOKO - GERI (migi) w głowę  
A: 1) kopnięcie MAWASHI - GERI (migi, chudan)  
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z wejściem prawą nogą w przód / rzut MOROTE - GERI / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w krocze / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) z doskoku w głowę
2. A: 1) chwyt oburącz za ubranie z tyłu USHIRO - RYO - ERI - DORI  
O: obrotem w prawo zerwanie chwytu / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (migi) / uderzenie HIJI - OROSHI - UCHI (migi) w głowę / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) w głowę do upadku przeciwnika  
A: 2) uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari - migi)  
O: blok UCHI - UKE (migi - hidari) z przechwytem / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi, chudan) / rzut HARAI - GOSHI / uderzenie SHOTEI - OROSHI - TSUKI / kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę
3. A: 1) obchwyt pod ramionami z tyłu USHIRO - SHITATE 2) próba uderzenia SEIKEN - AGO - UCHI (migi)  
O: 2) kopnięcie MAE - GERI (migi, chudan)  
O: 1) uderzenie HIJI - MAWASHI - UCHI (hidari) / rzut SEOI - OTOSHI / uderzenie SHUTO - OROSHI - UCHI (migi) w szyję / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w głowę / przejście za napastnika  
A: 2) uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (hidari - migi) / kopnięcie MAE - GERI (migi)  
O: zbiecie URA - SOTO - UKE (migi - hidari) / zbiecie URA - GEDAN - UKE / obalenie chwytym za barki w tył / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę
4. A: 1) obchwyt na ramionach z tyłu USHIRO - UWATE  
O: uderzenie USHIRO - ATAMA - TSUKI / wyjście z obchwytu przez obniżenie tułowia / rzut IPPON - SEOI - NAGE / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę / przejście za napastnika  
A: 2) kopnięcie SOTO - MAWASHI - GERI (migi)  
O: rotacja / rzut MAE - MOROTE - GARI / kopnięcie MAE - GERI (migi) w krocze / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w głowę
5. A: 1) obchwyt karku - podwójny nelson 2) kopnięcie MAE - GERI (migi, chudan)  
O: 2) blok SUNE - UKE / kopnięcie MAE - GERI (migi, jodan)  
O: 1) poluzowanie chwytu ściąganiem ramion do środka / wejście prawą nogą za partnera / rzut poświęcenia SUKUI - NAGE z chwytym za nogi / uderzenie HIJI - OROSHI - UCHI (migi) w korpus / uderzenie TETSUI - UCHI (migi) w krocze / uderzenie URA - MAWASHI - HIJI - UCHI (migi) w głowę / kołyską powstanie do pozycji obronnej

### **Obezwładnienie napastnika atakującego osobę postronną:**

1. A: duszenie palcami z przodu MAE - JIME  
O: podejście od strony pleców / duszenie HADAKA - JIME (migi) / odciągnięcie przeciwnika / dociskiem zejście w dół / wciągnięcie napastnika na siebie / duszenie USHIRO - DO - JIME / obrotem w lewo przetoczenie przeciwnika na brzuch / dosiad / wejście na ramiona przeciwnika / dźwignia MOROTE - USHIRO - UDE - GARAMI / zablokowanie ramion kolanami

### 2. A: duszenie palcami z tyłu USHIRO - JIME

O: podejście od strony pleców / duszenie KUZURE - HADAKA - JIME (migi) / odciągnięcie przeciwnika / dociskiem sprowadzenie przeciwnika do siadu / obrotem w prawo przetoczenie przeciwnika na brzuch / wejście na prawe ramię przeciwnika / dźwignia UDE - HISHIGI (migi)

### KUMITE

1. Walka w zmiennej sytuacji zagrożenia (4 atakujących, w tym uzbrojeni w pałkę i nóż)
2. Walka w zmiennej sytuacji zagrożenia - wykorzystanie pałki w samoobronie (4 atakujących, w tym uzbrojeni w pałkę i nóż)
3. Walka sparingowa:
  - techniki:
    - kontrolowane uderzenia i kopnięcia z dystansu i w zwarcu, z chwytem za ciało lub bluzę - walczący wyposażeni w napięstniki i ochraniacze goleń - stopa
    - rzuty, obalenia, trzymania, dźwignie, duszenia
  - obszar uderzeń i kopnięć - korpus, uda
  - czas walki - 20 minut.

### TEST TAMESHI - WARI

Próba siły i techniki uderzenia - wg uznania egzaminatora - rozbicie deski/ek, dachówek, bloczków betonowych itp.

