



2 DAN

NAGE - WAZA

Rzuty:

- MUKAE - DAOSHI
- URA - KATAHA
- SHIHO - KOSHI - NAGE
- TENBIN - NAGE

RENRAKU - WAZA

Zmiana techniki rzutu po zablokowaniu poprzedniego:

1. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi)
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z wejściem w przód prawą nogą / uderzenie URA - HIJI - MAWASHI - UCHI (migi) w korpus / rzut **IPPON - SEOI - NAGE** / obrotem w lewo rzut **MOROTE - GARI** / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w krocze / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) z doskoku w głowę
2. A: uderzenie TETSUI - UCHI (migi) w głowę
O: blok JODAN - UKE (hidari) / rzut **KATA - GURUMA** / rzut **KUCHIKI - DAOSHI** / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę / kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę
3. A: kopnięcie MAE - GERI (migi)
O: blok GEDAN - UKE (hidari) z zejściem prawo skos / rzut **O - UCHI - GARI** / rzut **UCHIMATA** / uderzenie TETSUI - UCHI (migi) w głowę / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę
4. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari - migi)
O: blok UCHI - UKE (migi - hidari) z przechwytem / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) / rzut **UCHIMATA** / rzut **SUMI - GAESHI** / przewrotem w tył przez bark wejście do dosiady / uderzenie HIGI - MAWASHI - UCHI (migi) w głowę / uderzenie TETSUI - UCHI (migi) w głowę
5. A: kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (migi)
O: zbiecie obręcz URA - OROSHI - UKE / blok UCHI - UKE (hidari) z przechwytem / chwyt prawą ręką za prawą nogę przeciwnika / rzut **KUCHIKI - DAOSHI** / rzut **TANI - OTOSHI** / uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (migi) w głowę / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę
6. A: obchwyty na ramionach z tyłu USHIRO - UWATE
O: kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w podudzie prawej nogi przeciwnika / wyjście z obchwyty przez obniżenie tułowia ruchem wahadłowym w lewo / rzut **O - SOTO - GARI** / rzut **HARAI - MAKIKOMI** / uderzenie URA - HIJI - MAWASHI - UCHI (hidari) w korpus / podparciem lewej ręki wejście do klęku na lewym kolanie - uderzenie SHOTEI - OROSHI - TSUKI (migi)

RENZOKU - WAZA

Zmiana techniki dźwigni:

1. A: chwyt prawą ręką za prawą rękę DOSOKUTE - DORI / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari)
O: zbiecie URA - SOTO - UKE (hidari) / przechwyt prawej ręki przeciwnika / rzut DE - ASHI - BARAI / dźwignia TATE - HISHIGI (migi) / przejście do dźwigni UDE - HISHIGI - JUJI - GATAME (migi) / przejście do dźwigni KUZURE - JUJI - GATAME (migi) / zwolnienie ucisku szyi stopą / podniesienie z klęku / przetoczenie przeciwnika dociskiem prawego kolana / dźwignia GYAKU - ASHI - UDE - GARAMI (migi)
2. A: kopnięcie MAWASHI - GERI (migi, jodan)
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z wejściem w przód prawą nogą / rzut MOROTE - GARI / zablokowanie lewej stopy pod prawą pachą - założenie „klucza” / dźwignia ASHI - HISHIGI / obrotem w lewo przetoczenie przeciwnika na brzuch / dźwignia SABONE - NO - REB / obrotem w prawo dźwignia HIZA - GARAMI (hidari) / przechwyt prawej dłoni przeciwnika / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / przejście do dźwigni URA - KOTE - GARAMI (migi) z zejściem lewym kolaniem na podłoże / podnoszenie / transportowanie / obalenie / przejście prawą nogą za głowę przeciwnika / dźwignia GYAKU - TATE - HISHIGI (migi)

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

1. A: uderzenie pałką z góry (migi)
O: blok JODAN - UKE (migi) z obrotem w prawo / rzut MUKAE - DAOSHI / chwytem prawej ręki przetoczenie na brzuch dociskiem do lewego podudzia / dźwignia UDE - HISHIGI / przejście pałki / uderzenie pałką w głowę
2. A: okrężne uderzenie pałką (migi)
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z wejściem w przód prawej nogi i przechwytem ramienia / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (migi) / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (migi) / obrotem w prawo rzut URA - KATAHA / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem prawego kolana / przejście pałki lewą ręką / dźwignia GYAKU - ASHI - UDE - GARAMI (migi) / przełożenie pałki do prawej ręki - uderzenie w głowę
3. A: uderzenie pałką z góry (migi)
O: blok JODAN - UKE (hidari) w wejściem w przód i przechwytem / uderzenie SHOTEI - JODAN - TSUKI (migi) / przechwyt prawą ręką prawej ręki przeciwnika opuszczając ją w dół / rzut SHIHO - KOSHI - NAGE / dźwignia UDE - OSAE (migi) / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) / przejście pałki / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem prawego kolana / przejście lewą stopą pod szyję przeciwnika - dźwignia KUZURE - WAKI - GATAME (migi) / uderzenie pałką w głowę
4. A: okrężne uderzenie pałką na odlew (migi)
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z przechwytem / uderzenie URAKEN - AGO - UCHI (hidari) / rzut TENBIN - NAGE / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem prawego kolana / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / przejście pałki lewą ręką / dźwignia ASHI - UDE - GARAMI (migi) / przełożenie pałki pod szyję - ucisk

Kombinacje obron - zastosowanie rzutów na dźwigni w obronach przed atakiem kijem:

1. A: okrężne uderzenie kijem na odlew
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z przechwytem i obrotem w prawo / rzut MUKAE - DAOSHI / chwytem prawej ręki przetoczenie na brzuch dociskiem prawego kolana / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / przejście kija / uderzenie lewym końcem kija w głowę

2. A: uderzenie kijem z góry
O: zbiecie URA - SOTO - UKE z zejściem lewo skos / wytrącenie kija kopnięciem KAKATO - GERI (migi) / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (migi) / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (migi) / obrotem w prawo rzut URA - KATAHA / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę / podniesienie kija
3. A: uderzenie kijem z góry
O: blok JODAN - UKE (migi) z wejściem w przód i przechwytem / uderzenie SHOTEI - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari) w głowę / rzut SHIHO - KOSHI - NAGE / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem prawego kolana / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / przejście kija / uderzenie kijem w góry w głowę
4. A: okrężne uderzenie kijem
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z wejściem w przód i przechwytem / uderzenie HIJI - USHIRO - UCHI (migi) / rzut TENBIN - NAGE / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) / przejście kija / okrężne uderzenie kijem w głowę

Kombinacje obron przed atakiem kijem:

1. A: uderzenie kijem z góry
O: zbiecie URA - SOTO - UKE (hidari) z zejściem w lewo / uderzenie oburącz w uszy / duszenie HADAKA - JIME ze sprowadzeniem do parteru / kontynuacja duszenia z przejściem do duszenia USHIRO - DO - JIME na przeponę z zablokowaniem rąk przeciwnika
2. A: okrężne uderzenie kijem
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z przechwytem / uderzenie URA - HIGI - MAWASHI - UCHI (migi) w głowę / rzut HARAI - GOSHI z wejściem na szyję / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem prawego kolana / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / przejście kija / uderzenie lewym końcem kija w głowę
3. A: okrężne uderzenie kijem
O: zbiecie URA - OROSHI - UKE (hidari) z wejściem na obie ręce przeciwnika / rzut YAMA - ARASHI / przetoczenie na brzuch dociskiem prawego kolana / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / przejście kija / uderzenie kijem z góry w głowę
4. A: okrężne uderzenie kijem na odlew
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z przechwytem bliższej ręki / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (migi) / obrotem w prawo sprowadzenie do parteru dociskiem łokcia / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / przejście kija

Kombinacje obron - zastosowanie kija HANBO przed atakiem przeciwnika nieuzbrojonego:

1. A: chwyt oburącz za ręce z przodu w dolnym położeniu RYOTE - DORI
O: cofnięcie prawej nogi / kopnięcie MAE - GERI (migi) w korpus / przekładając kij od zewnątrz, z prawej strony, nad rękoma przeciwnika, przechwyt lewą ręką - zerwanie chwytu pchnięciem w dół / pchnięcie kijem w korpus do obalenia przeciwnika
2. A: chwyt oburącz za ubranie z przodu RYO - ERI - DORI
O: zbiecie chwytu uderzając kijem z góry w nadgarstki przeciwnika / przełożenie kija na kark - zablokowanie lewego końca pod prawą pachą / ucisk - transportowanie

3. A: obchwyty pod ramionami z przodu MAE - SHITATE
O: wyjście lewą nogą w przód / przełożenie kija na kark - ucisk do zwolnienia obchwyty / kopnięcie KIN - GERI (migi) w krocze / przełożenie kija pod lewe ramię przeciwnika - dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (migi) wykonana kijem / obrotem w lewo sprowadzenie do parteru / kontynuacja dźwigni z zablokowaniem ugiętego ramienia prawym kolaniem
4. A: obchwyty na ramionach z przodu MAE - UWATE
O: ucisk prawym końcem kija na dolny odcinek kręgosłupa chwytem oburącz / przełożenie kija nad lewym barkiem przeciwnika / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (hidari) / sprowadzenie do parteru dźwignią na lewe ramię / dźwignia UDE - HISHIGI (hidari)
5. A: duszenie palcami z przodu MAE - JIME
O: zabicie duszenia uderzeniem kija z góry / kopnięcie KIN - GERI (hidari) w krocze / obrotem w lewo uderzenie kijem w głowę z góry / kopnięcie MAE - GERI (migi) w korpus do upadku przeciwnika
6. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (migi)
O: blok UCHI - UKE kijem - prawa ręka u góry / wciśnięcie lewego końca kija w zgięcie łokciowe - prawym końcem wejście na kark / dociskiem prawego końca kija w dół - kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) w głowę / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (hidari) w korpus / obalenie przeciwnika / okrężne uderzenie kijem w głowę (chwytem jednorącz - migi)
7. A: uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (hidari-migi)
O: pchnięcie lewym końcem kija w korpus - utrzymując bezpieczny dystans od przeciwnika / chwytając kij oburącz zejście lewo skos - uderzenie prawym końcem kija w korpus / uderzenie lewym końcem kija na odlew w głowę chwytem jednorącz / kopnięcie MAE - GERI (hidari) w korpus do upadku przeciwnika
8. A: kopnięcie MAE - GERI (migi, chudan)
O: zwrot w prawo - uniesienie lewej ręki w górę - blok kijem od zewnątrz / wejście lewym końcem kija na szyję / rzut DE - ASHI - BARAI / obrotem w prawo zejście do klęku na prawym kolanie / uderzenie kijem w głowę chwytem oburącz / podnosząc się z kolana - kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę
9. A: kopnięcie MAWASHI - GERI (migi, chudan)
O: wejście prawą nogą w przód - uniesienie lewej ręki w górę - blok kijem / uderzenie prawym końcem kija w głowę / oparcie prawego końca kija na szyi / rzut O - SOTO - GARI / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę
10. A: kopnięcie SOTO - MAWASHI - GERI (hidari, jodan)
O: wejście lewą nogą w przód - uniesienie prawej ręki w górę - blok kijem / zwrot w lewo - zamach kijem za głowę - chwyt oburącz - uderzenie z góry w głowę / kopnięcie MAE - GERI (hidari) w korpus do upadku przeciwnika / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) z doskoku
11. A: kopnięcie MAE - GER (hidari, chudan)
O: cofnięcie prawej nogi - blok dolny kijem / pchnięcie lewym końcem kija w korpus / obrót w prawo - uderzenie prawym końcem kija w korpus / wejście lewej nogi w przód - okrężne uderzenie lewym końcem kija w głowę / chwyt lewą ręką za prawy bark / podcięcie lewą nogą prawej nogi przeciwnika / obrót w prawo / uderzenie lewym końcem kija w głowę chwytem jednorącz

12. A: chwyt prawą ręką za ubranie z tyłu MUNA - DORI
O: obrót w lewo / uderzenie lewym końcem kija w korpus / wejście lewej ręki pod prawą rękę przeciwnika / przełożenie kija od zewnątrz - chwyt lewą ręką za kij / dociskiem na ramię sprowadzenie do parteru / obrotem w prawo przetoczenie przeciwnika na brzuch / zablokowanie ugiętego ramienia przeciwnika lewym kolaniem / wyciągnięcie kija
13. A: obchwyt pod ramionami z tyłu USHIRO - SHITATE
O: uderzenie USHIRO - ATAMA - TSUKI w głowę / odstawienie prawej nogi w tył za przeciwnika / wejście prawym końcem kija pod zgięcia kolanowe przeciwnika / rzut SUKUI - NAGE / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) zamachowe w korpus
14. A: obchwyt na ramionach z tyłu USHIRO - UWATE
O: ucisk kijem na górną dłoń przeciwnika / chwyt lewą ręką za lewy nadgarstek przeciwnika / wyjście z obchwytu pod lewą ręką przeciwnika z jednoczesnym uderzeniem kijem w korpus / wejście kijem pod lewą pachę przeciwnika / obalenie blokadą barku w przód / dźwignia UDE - HISHIGI (hidari)
15. A: duszenie przedramieniem z tyłu HADAKA - JIME (migi)
O: skręt w lewo / uderzenie lewym końcem kija w korpus / chwyt prawą ręką za prawe ramię przeciwnika / rzut SEOI - OTOSHI z wejściem na ramię / podnosząc się z klęku kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę

Kombinacje obron przed atakiem dwóch napastników nieuzbrojonych:

1. A: 1) chwyt oburącz za prawą rękę z boku RYOTE - IPPO - DORI / 2) chwyt oburącz za lewą rękę z boku RYOTE - IPPO - DORI
O1: kopnięcie YOKO - GERI (migi, chudan) do odepchnięcia przeciwnika
O2: przechwyt lewą ręką za prawą rękę przeciwnika / uderzenie HIJI - MAWASHI - UCHI w głowę / chwyt prawą ręką za bark - rzut YAMA - ARASHI / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę
A: 3) kopnięcie MAWASHI - GERI (migi)
O3: zejściem prawo skos - blok GEDAN - UKE (hidari) ze zbiciem URA - OROSHI - UKE (migi) z przechwytem nogi / rzut O - UCHI - GARI / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI w krocze / przrzucenie nogi w prawo / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę z doskoku
2. A: 1) chwyt oburącz za ubranie z przodu RYO - ERI - DORI / 3) kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi)
2) próba wejścia do duszenia przedramieniem z tyłu
O1: chwyt za ubranie z przodu
O2: kopnięcie USHIRO - GERI (migi)
O3: zbiecie URA - OROSHI - UKE oburącz / chwyt prawą ręką za szyję - duszenie / rzut TAI - OTOSHI / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w głowę
A: 4) uderzenie SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi) z nabiegu
O4: blok UCHI - UKE (hidari) z przechwytem i zejście z linii / rzut SASAE - TSURI - KOMI - ASHI z uderzeniem otwartą dłońią w głowę / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę / kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę
3. A: 1) obchwyt pod ramionami z przodu MAE - SHITATE z wyniesieniem w górę
O1: uderzenie oburącz w uszy / uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI w głowę / obrotem w lewo rzut SEOI - OTOSHI / uderzenie TETSUI - UCHI (migi) w głowę / kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę
A: 2) uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (hidari - migi) / kopnięcie SOTO - MAWASHI - GERI (migi)
O: zbiecie URA - SOTO - UKE (migi - hidari) / rotacja w lewo / rzut MAE - MOROTE - GARI / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w głowę

4. A: 1) obchwyty na ramionach z przodu MAE - UWATE
O: uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI / wyjście z obchwyty przez obniżenie tułowia / rzuty USHIRO - GOSHI / uderzenie SHOTEI - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę / kopnięcia KAKATO - GERI (migi) w głowę
A: 2) kopnięcia YOKO - GERI (migi)
O: blok GEDAN - UKE (migi) z zejściem lewo skos i przechwytem / rzuty KO - SOTO - GARI / kopnięcia MAE - GERI (migi) w głowę

Współdziałanie w obezwładnieniu przeciwnika atakującego osobę postronną:

1. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari - migi)
- podejście od tyłu / wejście bliższego przedramienia pod przedramię przeciwnika / dociskiem dalszej ręki wejście do dźwigni USHIRO - UDE - GARAMI / transportowanie
 - podejście od tyłu / wejście dalszego przedramienia pod przedramię przeciwnika / dociskiem bliższej ręki wejście do dźwigni GYAKU - USHIRO - UDE - GARAMI / chwyt bliższą ręką za nogę od wewnątrz / transportowanie
 - podejście od tyłu / chwyt oburącz za nadgarstek przeciwnika - wejściem w przód - dźwignia WAKI - GATAME / przejście do dźwigni KOTE - GARAMI / transportowanie
 - podejście od tyłu / chwyt dalszą ręką za nadgarstek przeciwnika - bliższą docisk łokcia / sprowadzenie do parteru z zablokowaniem nóg przeciwnika / dźwignia UDE - HISHIGI / podnoszenie:
 - a) dźwignią USHIRO - UDE - GARAMI / transportowanie
 - b) dźwignią GYAKU - USHIRO - UDE - GARAMI / transportowanie
 - c) dźwignią KOTE - GARAMI / transportowanie

KUMITE

1. Walka w zmiennej sytuacji zagrożenia (4 atakujących, w tym uzbrojeni w pałkę, kij i nóż)
2. Walka w zmiennej sytuacji zagrożenia - wykorzystanie kija w samoobronie (4 atakujących, w tym uzbrojeni w pałkę, kij i nóż)
3. Walka sparingowa:
 - techniki:
 - kontrolowane uderzenia i kopnięcia z dystansu i w zwarcu, z chwytem za ciało lub bluzę - walczący wyposażeni w napiętniki i ochraniacze goleń - stopa
 - rzuty, obalenia, trzymanie, 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.