



3 DAN

NAGE - WAZA

Rzuty:

- JUJI - GARAMI
- TENBIN - KOSHI - NAGE
- UDE - JUJI - NAGE
- GYAKU - KOTE - GAESHI

RENRAKU - WAZA

Obrona przed kontrowaniem rzutów:

1. A1: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (migi - hidari) / A2: ugięcie kolan
O: blok UCHI - UKE (hidari-migi) z przechwytem / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) / wejście do rzutu **IPPON - SEOI - NAGE** / 2A / rzut **KATA - GURUMA** z zejściem na prawe kolano / uderzenie SHOTEI - OROSHI - TSUKI (migi)
2. A1: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi) / A2: zablokowanie dłonią biodra
O: blok UCHI - UKE (hidari) / wejście do rzutu **YAMA - ARASHI** / 2A / wyjście pod ręką w tył / rzut **USHIRO - KATA - OTOSHI** / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę
3. A1: uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (migi) / A2: przechwyt prawą ręką lewej ręki broniącego się i wyciągnięcie jej do siebie w górę
O: blok UCHI - UKE (hidari) z zejściem w prawo skos / wejście do rzutu **KATA - GURUMA** / 2A / rzut **KATA - ASHI - DORI** / kopnięcie YOKO - GERI (migi) w głowę
4. A1: obchwyty na ramionach z tyłu USHIRO - UWATE / A2: przesunięcie prawej nogi w tył
O: uderzenie USHIRO - ATAMA - TSUKI w głowę / wyjście z obchwyty obniżeniem tułowia ruchem wahadłowym / wejście do rzutu **O - SOTO - GARI** / 2A / rzut **SEOI - OTOSHI** z wejściem na ramię / uderzenie SHUTO - OROSHI - UCHI (migi) w szyję
5. A1: niski obchwyty na przedramionach z tyłu USHIRO - UWATE / A2: przesunięcie tułowia w lewo
O: zejście w dół / po poluzowaniu chwytu wyszarpienie ramion w górę / uderzenie URA - HIGI - MAWASHI - UCHI (migi) / wejście do rzutu **SEOI - OTOSHI** / 2A / podniesienie z kolana / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI / obrót w prawo / rzut **URA - KATAHA** / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę
6. A1: obchwyty na ramionach z przodu MAE - UWATE / A2: uniesienie lewej ręki w górę z jednoczesnym ugięciem kolan
O: uderzenie SHUTO - HIZO - UCHI oburącz / chwyt za plecy / kopnięcie MAE - HIZA - GERI / wejście do rzutu **O - GOSHI** / 2A / rzut **HARAI - MAKIKOMI** / uderzenie URA - HIGI - MAWASHI - UCHI (hidari) w głowę

RENZOKU - WAZA

Zmiana techniki dźwigni:

1. A: chwyt prawą ręką za lewą rękę JYUNTE - DORI / uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (hidari)
O: zbiecie URA - SOTO - UKE (migi) / chwyt prawą ręką za prawą ręką przeciwnika / kopnięcie KIN - GERI (migi) w krocze / dźwignia KUZURE - KOTE - GAESHI (migi) / przejście lewą nogą nad prawym ramieniem przeciwnika / obrotem w prawo - zahaczenie prawą stopą prawej nogi przeciwnika - rzut poświęcenia / dźwignia KAMI - UDE - HISHIGI - JUJI - GATAME (migi) / przejście do dźwigni GYAKU - JUJI - GATAME / obrót w prawo z podniesieniem nóg - przeniesienie lewej nogi za prawe ramię przeciwnika - klęk na prawym kolanie / przetoczenie przeciwnika na brzuch przewrotem w przód / dźwignia ASHI - UDE - GARAMI (migi) / zwrotem w prawo zaplecenie nóg - dźwignia KUZURE - HIZA - GARAMI / przewrót w tył MIGI - USHIRO - CHUGAERI / pozycja MIGI - JIGOTAI
2. A: chwyt oburącz za kołnierz z przodu RIO - ERI - DORI / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi, chudan)
O: zbiecie oburącz URA - OROSHI - UKE / uderzenie URAKEN - AGO - UCHI (migi) z chwytem lewą ręką za prawy rękaw przeciwnika / przyblokowanie karku wejściem prawej ręki pod lewą pachę przeciwnika / rzut poświęcenia SUMI - GAESHI / dźwignia na kark / obrotem w prawo przetoczenie na brzuch / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (migi) / podnoszenie / transportowanie / rzut URA - KATAHA / dźwignia KUZURE - TATE - HISHIGI (migi) / zwrotem w prawo dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / przejście lewą nogą pod szyję przeciwnika - dźwignia KUZURE - WAKI - GATAME (migi)

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

1. A: chwyt lewą ręką z przodu za kołnierz MAE - ERI - DORI / przystawienie noża czubkiem ostrza z przodu do gardła
O: powolne uniesienie rąk w górę / odchylając głowę w tył przechwyt oburącz uzbrojonej ręki przeciwnika / cięcie ostrzem noża lewej ręki przeciwnika / chwyt lewą ręką lewej ręki przeciwnika / rzut JUJI - GARAMI / przetoczenie przeciwnika na brzuch wejściem lewej ręki w zgięcie łokciowe prawej ręki przeciwnika / docisk tułowia kolanami / odebranie noża / odstawienie prawej nogi w bok / chwyt za włosy lewą ręką - przystawienie noża do gardła
2. A: pchnięcie nożem od dołu w korpus (migi, oi)
O: blok OROSHI - UKE (hidari) z chwytem prawą ręką za nadgarstek ręki uzbrojonej / przejściem pod ręką rzut TENBIN - KOSHI - NAGE / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem prawego kolana / dźwignia UDE - HISHIGI / odebranie noża
3. A: cięcie nożem na odlew (migi, oi)
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z przechwytem ręki uzbrojonej / chwyt prawą ręką za nadgarstek ręki uzbrojonej z jednoczesnym uderzeniem URA - HIJI - MAWASHI - UCHI (hidari) w głowę / dźwignia KANNUKI - GATAME (migi) wytrącenie noża z ręki / rzut UDE - JUJI - NAGE / cofnięcie lewej nogi / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę / zabranie noża
4. A: cięcie nożem do wewnątrz (migi, oi)
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z przechwytem ręki uzbrojonej / uderzenie URA - SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi) w głowę / przeniesienie prawej ręki przeciwnika w dół - przechwyt prawą ręką / przejście pod prawym ramieniem przeciwnika / rzut GYAKU - KOTE - GAESHI / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem prawego kolana / zwrot / przejście lewą stopą pod szyję przeciwnika / dźwignia KUZURE - WAKI - GATAME / odebranie noża / uderzenie ręką nożem w głowę (migi)

Kombinacje obron przed atakiem nożem:

1. A: pchnięcie nożem na wprost (migi, oi, chudan)
O: zbiecie URA - GEDAN - UKE (hidari) z przechwytem ręki uzbrojonej pod prawą pachę / rzut O - SOTO - GARI / dźwignia TATE - HISHIGI / odebranie noża / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem prawego kolana / dźwignia UDE - HISHIGI / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę
2. A: pchnięcie nożem na wprost (migi, gyaku, chudan)
O: blok GEDAN - UKE (hidari) z zejściem prawo skos z przechwytem prawą ręką od góry / obrót w lewo - uderzenie HIGI - USHIRO - UCHI (hidari) w korpus / rzut SOTO - MAKIKOMI z zejściem na prawe kolano, dociskiem ręki uzbrojonej do korpusu i podbiciem lewą ręką nóg przeciwnika / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem prawego kolana / przejście lewą stopą za prawy bark pod szyję przeciwnika / dźwignia KUZURE - WAKI - GATAME / odebranie noża / uderzenie ręką noża w głowę
3. A: cięcie nożem na odlew (migi, oi)
O: blok MAE - ZENWAN - UKE w wejściu w przód i przechwytem prawą ręką ręki uzbrojonej / uderzenie URAKEN - SHITA - UCHI (hidari) / podcięcie kopnięciem lewej nogi z chwytem lewą ręką za bark / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem do lewego podudzia zakrokiem prawej nogi w tył / dźwignia GYAKU - UDE - OSAE w oparciu o podbicie prawej stopy / przechwyty nadgarstka lewą ręką - uderzenie prawą pięścią w grzbiet dłoni trzymającej nóż / odebranie noża - włożenie za pas z tyłu / chwyt prawą ręką za nadgarstek prawej ręki przeciwnika - dźwignia KOTE - GARAMI - dociskiem łokcia lewej ręki do szyi przeciwnika - podnoszenie / wejście lewą ręką na szyję przeciwnika - transportowanie
4. A: pchnięcie nożem na odlew (migi, oi)
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z wejściem w przód i przechwytem ręki uzbrojonej / zwrot w prawo / zablokowanie ręki uzbrojonej / uderzenie URA - HIGI - MAWASHI - UCHI (hidari) w głowę / obchwyt lewą ręką głowy przeciwnika z odchyleniem go w tył / kopnięciem MAE - HIZA - GERI (migi) w łokieć wytrącenie noża / przełożenie prawej ręki przeciwnika za jego plecy z przechwytem lewą ręką / transportowanie / zabranie noża z ziemi
5. A: cięcie nożem do wewnątrz (migi, oi)
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z przechwytem prawą ręką / uderzenie URAKEN - AGO - UCHI (hidari) pod ręką trzymającą / dźwignia GYAKU - UDE - GARAMI / rzut O - SOTO - GURUMA z chwytem za gardło / odebranie noża - chwyt w lewą rękę / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem prawego kolana / dźwignia GYAKU - ASHI - UDE - GARAMI (migi)
6. A: pchnięcie nożem do wewnątrz (migi, oi)
O: blok UCHI - UKE (hidari) z przechwytem / uderzenie prawym przedramieniem w łokieć ręki uzbrojonej - wytrącenie noża dźwignią / rzut IPPON - SEOI - NAGE z podbiciem biodrem / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w głowę / dźwignia KUZURE - TATE - HISHIGI / obrotem w prawo przetoczenie przeciwnika na brzuch / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (migi) z chwytem lewą ręką za pas - podnoszenie - transportowanie / zabranie noża
7. A: cięcie nożem z góry (migi, oi)
O: blok JODAN - UKE (migi) ze zwrotem w prawo / założenie klucza lewą ręką / obrotem w lewo rzut KUZURE - KOTE - GAESHI / dźwignia KUZURE - KOTE - GARAMI / przetoczenie na brzuch przez klęk na lewym kolanie kontynuując dźwignię / zablokowanie kolanami prawego ramienia przeciwnika / dociskiem dłoni odebranie noża / uderzenie ręką noża w głowę

8. A: pchnięcie nożem z góry (migi, oi)
O: blok JODAN - UKE (migi) ze zwrotem w prawo i przechwytem / oparcie prawego nadgarstka na prawym udzie / uderzenie SHOTEI - OROSHI - TSUKI w prawy łokieć przeciwnika - wytrącenie noża / pchnięcie lewym biodrem w korpus przeciwnika - obalenie / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę
9. A: chwyt lewą ręką za kołnierz z przodu MAE - ERI - DORI / pchnięcie nożem na wprost (migi, oi)
O: blok GEDAN - UKE (hidari) z jednoczesnym przechwytem prawą ręką nadgarstka ręki trzymającej / zakrokiem lewej nogi przeniesienie prawego ramienia nad lewym ramieniem przeciwnika / dźwignia WAKI - GATAME / cofając prawą nogę do kłęk - sprowadzenie przeciwnika do leżenia przodem / dźwignia UDE - HISHIGI (hidari) / przydepnięcie ręki uzbrojonej - odebranie noża - włożenie go za pas z tyłu / chwyt prawą ręką za prawą rękę przeciwnika / dźwignia MOROTE - UDE - HISHIGI
10. A: chwyt lewą ręką za kołnierz z przodu MAE - ERI - DORI / cięcie nożem do wewnątrz na szyję (migi, oi)
O: osłona głowy lewą ręką z zejściem w dół - przepuszczenie ręki atakującej ponad głowę / przechwyt prawą ręką nadgarstka ręki atakującej - chwyt lewą ręką za nadgarstek lewej ręki przeciwnika / rzut JUJI - GARAMI przez lewą nogę / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę / dźwignia UDE - OSAE (migi) - odebranie noża / zwrot w lewo - uderzenie ręką noża w głowę (migi)
11. A: przystawienie noża czubkiem ostrza do szyi (migi)
O: powolne uniesienie rąk do góry / przechwyt ręki uzbrojonej oburącz z odejściem głową w tył / naciskiem w dół pchnięcie nożem w klatkę piersiową przeciwnika / kopnięcie MAE - GERI (migi) w korpus do upadku przeciwnika
12. A: przystawienie noża ostrzem do szyi z lewej strony (migi)
O: powolne uniesienie rąk do góry / przechwyt ręki uzbrojonej oburącz z odejściem w prawo / cięcie w kierunku szyi przeciwnika / dźwignia WAKI - GATAME / sprowadzenie do parteru / kontynuacja dźwigni w parterze / odebranie noża / zmiana ustawienia nóg / podnosząc się wejście kolanami na przeciwnika blokując prawe ramię / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI z wejściem tępą częścią ostrza na szyję / podnoszenie / transportowanie
13. A: chwyt lewą ręką za włosy z tyłu / przystawienie noża ostrzem do szyi (migi)
O: chwyt oburącz za prawą ręką przeciwnika z odciągnięciem ostrza od szyi / skrętem w lewo wyjście pod ręką w tył / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (migi) / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) w głowę / sprowadzenie do parteru / dociskiem dłoni odebranie noża / zablokowanie kolanami prawego ramienia przeciwnika / przełożenie noża za pas z tyłu / dźwignia KUZURE - KANNUKI - GATAME (hidari)

Kombinacje obron - zastosowanie noża TANTO przed atakiem przeciwnika nieuzbrojonego:

1. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari-migi)
O: zbiecie URA - SOTO - UKE (hidari) - blok UCHI - UKE (hidari) / cięcie po szyi z wejściem prawą nogą w przód / pchnięcie nożem na odlew w korpus / cięcie prawego ramienia ruchem ku górze / kopnięcie YOKO - GERI (migi) do upadku przeciwnika
2. A: kopnięcie MAE - GERI (migi)
O: zbiecie URA - GEDAN - UKE (hidari) / cięcie nożem na szyję ruchem do siebie z jednoczesnym przyblokowaniem głowy przeciwnika / kopnięcie MAE - GERI (hidari) do upadku przeciwnika

3. A: kopnięcie MAWASHI - GERI (migi, chudan)
O: blok GEDAN - UKE (hidari) / pchnięcie nożem w brzuch / krok prawą nogą w przód / cięcie do wewnątrz na szyję / kopnięcie MAE - GERI (hidari) do upadku przeciwnika
4. A: obchwyty na ramionach z przodu MAE - UWATE
O: cofnięcie prawej nogi z uniesieniem lewego ramienia / pchnięcie nożem na odlew w brzuch / cięcie po szyi unosząc prawą rękę z jednoczesnym chwytem lewej ręki za głowę przeciwnika i zwrotem w lewo / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) do upadku przeciwnika
5. A: obchwyty na ramionach z tyłu USHIRO - UWATE
O: uniesienie ramion ze zwrotem w prawo / pchnięcie nożem w brzuch / cięcie nożem na szyję z chwytem lewą ręką za głowę / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (hidari) do upadku przeciwnika

Kombinacje obron - zastosowanie kija HANBO przed atakiem przeciwnika uzbrojonego w nóż:

1. A: pchnięcie nożem od dołu w korpus (migi, oi)
O: zejście lewo skos z jednoczesnym uderzeniem prawym końcem kija na rękę uzbrojoną / uderzenie z góry w głowę przeciwnika chwytem jednorącz / wejściem w prawo uderzenie kijem w głowę przeciwnika chwytem oburącz
2. A: pchnięcie nożem na wprost w korpus (migi, oi)
O: zejście lewo skos z jednoczesnym uderzeniem lewym końcem kija w dłoń ręki uzbrojonej / wejście w prawo - uderzenie lewym końcem kija w głowę przeciwnika chwytem oburącz / kopnięcie MAE - GERI (hidari) w korpus do upadku przeciwnika
3. A: pchnięcie nożem na odlew w głowę (migi, oi)
O: zwrot w prawo / blok kijem z lewą ręką uniesioną do góry / wytrącenie noża uderzeniem kija chwytem prawej ręki / powrót do chwytu za kij oburącz / zahaczenie lewego końca kija za szyję - podcięcie lewą nogą lewej nogi przeciwnika / kopnięcie YOKO - GERI (migi) w głowę / obrotem w prawo klęk na prawym kolanie / uderzenie kijem z góry w głowę chwytem oburącz
4. A: pchnięcie okrężne do wewnątrz w głowę (migi, oi)
O: zwrot w prawo z jednoczesnym uderzeniem lewym końcem kija w rękę uzbrojoną chwytem jednorącz / uderzenie na odlew w głowę lewym końcem kija / kopnięcie MAE - GERI (hidari) do upadku przeciwnika
5. A: pchnięcie nożem z góry (migi, oi)
O: blok górny kijem z wejściem w przód / zwrotem w prawo uderzenie lewym końcem kija w rękę uzbrojoną - wytrącenie noża / wejście kijem w zgięcie łokciowe prawej ręki przeciwnika / dźwignia GYAKU - USHIRO - UDE - GARAMI kijem z jednoczesnym wejściem lewego przedramienia na szyję / sprowadzenie do siadu / skrętem w prawo sprowadzenie do leżenia na brzuchu / zablokowanie prawego ramienia lewym kolaniem / wyciągnięcie kija / uderzenie lewym końcem kija w głowę chwytem oburącz

Kombinacje obron przed atakiem dwóch napastników uzbrojonych:

1. A: 1) uderzenie kijem z góry / 2) pchnięcie nożem od dołu w korpus (migi, oi)
O1: blok MAE - ZENWAN - UKE ze zwrotem w prawo i przechwytem prawej ręki przeciwnika / naciskiem lewej ręki na łokieć obalenie na brzuch / dźwignia UDE - HISHIGI / odebranie kija / uderzenie lewym końcem kija w głowę
O2: blok dolny kijem trzymany oburącz - wytrącenie noża / pchnięcie kijem w klatkę piersiową / kopnięcie MAE - GERI (migi) w korpus do upadku przeciwnika / pchnięcie lewym końcem kija w głowę wejściem w przód / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę / podniesienie noża

2. A: 1) pchnięcie lewym końcem kija w korpus / 2) pchnięcie nożem w korpus (migi, oi)
O1: blok GEDAN - UKE (migi) z zejściem lewo skos / przechwyt oburącz za kij / przełożenie prawego końca kija nad prawą rękę - dźwignia / kopnięcie YOKO - GERI (hidari) / odebranie kija / wejściem prawej nogi w przód - uderzenie lewym końcem kija w głowę / kopnięcie MAE - GERI (hidari, chudan) do upadku przeciwnika
O2: pchnięcie lewym końcem kija w korpus chwytem jednorącz - wymuszenie dystansu / zwrotem w lewo uderzenie lewym końcem kija w rękę uzbrojoną - wytrącenie noża / kopnięcie MAE - GERI (hidari) w korpus do upadku przeciwnika / chwyt kija oburącz / przejściem w przód uderzenie okrężne prawym końcem kija w głowę / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę / podniesienie noża
3. A: 1) duszenie z tyłu (lewy koniec kija w zgięciu łokciowym lewej ręki naciskając z tyłu na kark) / 2) cięcie nożem na odlew w głowę (migi, oi)
O1: chwyt oburącz za kij / obrotem w prawą stronę wyjście z duszenia / kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę do upadku przeciwnika / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę z doskoku
O2: uderzenie lewym końcem kija w rękę uzbrojoną / przełożenie lewego końca kija na korpus przeciwnika / rzut SUKUI - NAGE przez lewą nogę / uderzenie okrężne lewym końcem kija w głowę chwytem jednorącz / podniesienie noża
4. A: 1) uderzenie kijem po skosie w lewo w głowę / 2) cięcie nożem do wewnątrz w głowę (migi, oi)
O1: blok MAE - ZENWAN - UKE z wejściem w przód / chwyt lewą ręką za prawe ramię przeciwnika / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (migi) w głowę / uderzeniem prawego łokcia z bicie chwytu lewej ręki za kija / rzut O - GOSHI / odebranie kija / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę
O2: blok kijem z uniesieniem prawej ręki w górę / wciśnięcie lewego końca kija w zgięcie łokciowe ręki uzbrojonej - oparcie prawego końca kija na karku - docisk / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) w głowę / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (hidari) w korpus do upadku przeciwnika / uderzenie lewym końcem kija na odlew w rękę uzbrojoną - wytrącenie noża / zamachem za głową okrężne uderzenie lewym końcem kija w głowę / podniesienie noża
5. A: 1) pchnięcie kijem w głowę (trzymając kij oburącz) / 2) cięcie nożem z góry (migi, oi) na głowę
O1: odejściem w tył przechwyt kija / kopnięcie MAE - GERI (migi) w korpus / uniesienie prawego końca kija w górę - wciągnięcie przeciwnika na plecy / przrzucenie przez plecy / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę / przejście kija
O2: blok unosząc kij w górę / zwrot w prawo / uderzenie lewym końcem kija w rękę uzbrojoną - wytrącenie noża / powtórny chwyt oburącz za kij / uderzenie prawym końcem kija w szyję / rzut O - SOTO - GARI / uderzenie kijem z góry w głowę kłękami na prawe kolano / podnosząc się kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę / podniesienie noża

KUMITE

1. Walka w zmiennej sytuacji zagrożenia (4 atakujących, w tym uzbrojeni w pałkę, kij i nóż)
2. Walka w zmiennej sytuacji zagrożenia - wykorzystanie noża 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, 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.

