



5 DAN

UMIĘJĘTNOŚCI WSTĘPNE

Wiązanie sznurem osoby obezwładnionej

1. Wiązanie z tyłu w pozycji leżącej na brzuchu - ramiona zgięte w łokciach, zablokowane nogami w dosiadzie / dłonie zwrócone do siebie grzbietowo / założenie węzła „kapitańskiego” na nadgarstki / założenie pętli na szyję / związanie w miejscu niedostępnym dla zwiazanego / podniesienie po kole / transportowanie trzymając za sznur i odpychając głowę

Zakładanie kajdanek osobie obezwładnionej

1. Zakładanie kajdanek na ręce z tyłu w pozycji leżącej na brzuchu od strony ramion - prawa ręka między kolanami zakładającego kajdanki / kajdanki w prawej ręce uchwycone za obręcz / założenie kajdanek w kolejności bliższa ręka (obręcz przy małym palcu) - dalsza ręka (obręcz przy kciuku) / podnoszenie po kole do siadu / podnoszenie i transportowanie dźwignią USHIRO - UDE - GARAMI (migi)
2. Zakładanie kajdanek na ręce z tyłu w pozycji leżącej na brzuchu od strony nóg - dźwignia HIZA - GARAMI (migi) - wymuszenie przeniesienia rąk w tył i splecenia palców / kajdanki w prawej ręce uchwycone za obręcz / założenie kajdanek w kolejności prawa ręka (obręcz przy małym palcu) - lewa ręka (obręcz przy kciuku) / chwyt prawą ręką za palce - ucisk, lewą ręką za lewy bark przeciwnika / podnoszenie po kole przez siad do stania / transportowanie dźwignią USHIRO - UDE - GARAMI (hidari)

RENZOKU - WAZA

Samoobrona z wykorzystaniem jednej ręki

1. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari - migi)
O: blok UCHI - UKE (migi) - zbiecie URA - SOTO - UKE (migi) / wejściem prawej ręki na szyję rzut SEOI - OTOSHI / uderzenie SHUTO - OROSHI - UCHI (migi) w szyję przeciwnika
2. A: chwyt prawą ręką za kołnierz z przodu MAE - ERI - DORI / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari)
O: blok UCHI - UKE (migi) / uderzenie SHOTEI - MAWASHI - AGO - UCHI (migi) / dźwignia MAE - UDE - GARAMI (migi) / transportowanie / obalenie na dźwigni / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w głowę / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem prawego kolana / dźwignia UDE - HISHIGI (migi)
3. A: kopnięcie MAE - GERI (hidari - migi)
O: zbiecie URA - OROSHI - UKE (migi) z odejściem w tył / blok GEDAN - UKE (migi) z zejściem lewo skos / uderzeniem przedramienia w szyję rzut O - SOTO - GURUMA / kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę

4. A: kopnięcie MAWASHI - GERI (migi - hidari chudan)
O: zbiecie URA - OROSHI - UKE (migi) / blok GEDAN - UKE (migi) z przechwytem / rzut O - SOTO - GARI / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi)

Kontr techniki:

1. A1: kopnięcie MAE - GERI (migi, gyaku, chudan)
O1: blok GEDAN - UKE (hidari) z zejściem prawo skos / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (migi - hidari)
A2: blok UCHI - UKE (hidari - migi) z przechwytem / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi)
O2: zbiecie URA - OROSHI - UKE oburącz / wejście do rzutu O- SOTO - GURUMA
A3: obrót w lewo - przesunięcie prawego ramienia ponad prawym barkiem przeciwnika / rzut HARAI - MAKIKOMI / uderzenie URA - HIGI - MAWASHI - UCHI (hidari) w głowę / przechwyt prawą ręką prawej ręki przeciwnika / podniesienie do pozycji obronnej bez zmiany chwytu / kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę przeciwnika
2. A1: kopnięcie MAWASHI - GERI (migi, gyaku, chudan)
O1: blok SUNE - UKE / chwyt oburącz za kołnierz z przodu RYO - ERI - DORI / uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI
A2: uderzenie SHOTEI - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari)
O2: wejście do rzutu O- GOSHI
A3: rzut SUKUI - NAGE / kopnięcie YOKO - GERI (migi) w głowę
3. A1: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi)
O1: blok MAE - ZENWAN - UKE z przechwytem ramienia przeciwnika oburącz / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI / wejście do rzutu YAMA - ARASHI
A2: obejście przeciwnika z jednoczesnym chwytym lewej ręki za prawy rękaw przeciwnika i uderzeniem URAKEN - SHITA - UCHI (migi) w korpus / rzut YOKO - WAKARE / uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (migi) w głowę / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę
4. A1: chwyt oburącz za kołnierz z przodu RYO - ERI - DORI / uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI
O1: blok MAE - ZENWAN - UKE / uderzenie oburącz SHOTEI - AGO - UCHI / zbiecie chwytu za kołnierz uderzeniem przedramion w dół / wejście do rzutu MOROTE - GARI
A2: cofnięcie nóg / obchwyt tułowia / rzut TAWARA - GAESHI / kotyską w tył kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę
5. A1: obchwyt tułowia na ramionach z tyłu USHIRO - UWATE
O1: uwolnienie z obchwytu przez uniesienie ramion w górę ze skrętem w prawo / uderzenie HIJI - USHIRO - UCHI (migi) / obrót w prawo z uniesieniem prawej ręki przeciwnika w górę / wejście do rzutu MUKAE - DAOSHI
A2: obrót w lewo / uderzenie HIGI - USHIRO - UCHI (hidari) / rzut SEOI - OTOSHI z wejściem na prawe ramię przeciwnika / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę
6. A1: chwyt oburącz za rękawy z tyłu USHIRO - RYO - MUNA - DORI
O1: wykrok lewą nogą w przód z jednoczesnym uderzeniem URA - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi) w korpus / przechwyt prawą ręką za prawy nadgarstek przeciwnika / wejście do rzutu TENBIN - NAGE
A2: chwyt lewą ręką z przodu za pas / ZEMPO - HIYAKU - UKEMI (razem z przeciwnikiem) / przejście lewą nogą na prawą stronę przeciwnika z jednoczesnym odepchnięciem lewą ręką lewej ręki przeciwnika / uderzenie SHOTEI - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę

Kombinacje obron - zastosowanie pasa OBI w obronie przed atakiem przeciwnika nieuzbrojonego:

1. A: uderzenie URA - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi) w głowę po obrocie w prawo
O: blok pasem z lewą ręką uniesioną do góry ze zwrotem w prawo / zawinięcie pasa wokół ręki przeciwnika ruchem prawej ręki / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (migi) / transportowanie / rzut URA - KATACHA / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę
2. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi, oi)
O: blok MAE - ZENWAN - UKE ze zwrotem w lewo / uderzenie TETSUI - UCHI w żebra (migi) / zawinięcie lewą ręką pasa wokół szyi / obrót w prawo - uniesienie prawej ręki / rzut HARAI - GOSHI / przełożenie prawej ręki za plecy - duszenie / kontynuując duszenie - zejście do przysiadu / wciągnięcie przeciwnika na siebie / duszenie USHIRO - DO - JIME
3. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari - migi)
O: blok UCHI - UKE (migi - hidari) / zawinięcie lewą ręką pasa wokół szyi / wejście prawą ręką pod lewą pachę przeciwnika / rzut O - GOSHI / zawinięcie pasa wokół szyi prawą ręką - przechwytywanie pasa lewą ręką / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę
4. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (migi)
O: blok MAE - ZENWAN - UKE / zarzucenie pasa na kark / rzut SEOI - OTOSHI / zaciągnięcie duszenia / uderzenie TETSUI - UCHI (migi) w głowę
5. A: uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (migi, oi)
O: odejściem w tył zarzucenie pasa od góry na rękę atakującą / ściągnięcie prawej ręki do siebie - wysunięcie lewej ręki w górę z zablokowaniem prawego ramienia przeciwnika / przejście pod ręką / obalenie przeciwnika / przetoczenie na brzuch / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę
6. A: kopnięcie YOKO - GERI (migi, chudan)
O: zejściem w lewo zahaczenie pasem nogi od dołu / ściągnięciem rąk do siebie chwyt nogi pasem / rzut MAE - O - UCHI - GARI / obrotem w prawo zaplecenie pasa na prawej nodze / lewą ręką zawinięcie pasa wokół szyi / duszenie z blokadą prawą nogą pleców przeciwnika
7. A: kopnięcie URA - USHIRO - MAWASHI - GERI (migi)
O: blok MAE - ZENWAN - UKE (migi) / zaplecenie pasa wokół szyi ruchem lewej ręki / rzut SEOI - OTOSHI od strony pleców / podnosząc się kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) w głowę do upadku przeciwnika
8. A: kopnięcie MAE - GERI (migi, chudan)
O: zwrot w prawo z jednoczesnym przechwytem nogi lewą ręką od spodu / zawinięcie prawą ręką pasa wokół nogi z jednoczesnym podcięciem KO - SOTO - GARI / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w korpus / klęk lewym kolaniem na brzuchu przeciwnika / chwyt prawą ręką za lewą stopę przeciwnika - przeniesienie jej pod zgięcie kolanowe prawej nogi - zgięcie kolanowe nad prawą stopą / przełożenie pasa prawą ręką dookoła lewej nogi przeciwnika / przełożenie prawego końca pasa przez oczko lewej strony - zaciągnięcie - chwyt lewą ręką / odchodząc w tył przetoczenie przeciwnika na brzuch / przełożenie wolnego końca pasa pod pasem przeciwnika - naciągnięcie / przełożenie oczka wolnego końca na nogi / wejście na obie ręce przeciwnika / dźwignia MOROTE - UDE - HISHIGI

Kombinacje obron - zastosowanie pasa OBI w obronie przed atakiem przeciwnika uzbrojonego:

1. A: uderzenie pałką z góry (migi, oi)
O: blok JODAN - UKE (migi) ze zwrotem w prawo / zawinięcie pasa wokół szyi ruchem lewej ręki od lewej strony / ściągnięciem rąk do siebie - duszenie / kopnięcie prawą nogą w zgięcie kolanowe lewej nogi przeciwnika / obalenie na plecy / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) na głowę / przydepnięcie ręki uzbrojonej / przejście pałki
2. A: uderzenie pałką z góry (migi, oi)
O: prawa ręka przełożona przez oczko pasa / blok JODAN - UKE (migi) ze zwrotem w prawo / zawinięcie pasa prawą ręką wokół ręki przeciwnika / przejście pod ręką w tył z obrotem w lewo / zaplecenie pasa wokół lewej ręki przeciwnika / zaplecenie pasa wokół głowy przeciwnika / nadeptanie prawą nogą na górną część prawej łydki przeciwnika / pchnięcie kolanem w przód do leżenia przodem / duszenie / przejście pałki
3. A: uderzenie pałką z góry (migi, oi)
O: blok górny napiętym pasem ze zwrotem w prawo / zawinięcie pasa prawą ręką wokół ręki przeciwnika / zawinięcie prawą ręką pasa wokół szyi / dociągnięcie pasa prawą ręką - chwyt / wejście lewą ręką w lewe zgięcie łokciowe przeciwnika - dźwignia / transportowanie / przejście pałki
4. A: uderzenie okrężne pałką do wewnątrz (migi, oi)
O: uderzenie wolnym końcem pasa w rękę uzbrojoną ze zwrotem w lewo do wytrącenia pałki / uderzenie wolnym końcem pasa na odlew w korpus / zawinięcie prawą ręką sznura wokół szyi / rzut HARAI - GOSHI / duszenie / przejście pałki
5. A: uderzenie pałką na odlew (migi, oi)
O: prawa ręka przełożona przez oczko pasa / blok MAE - ZENWAN - UKE (migi) ze zwrotem w prawo / zarzucenie pasa na szyję przeciwnika ruchem prawej ręki / wejście za plecy / kopnięcie prawą nogą w zgięcie kolanowe prawej nogi przeciwnika / obalenie / przetoczenie na brzuch / duszenie pasem z jednoczesnym zablokowaniem ręki uzbrojonej prawą stopą / przejście pałki

Kombinacje obron przed atakiem pasem OBI:

1. A: duszenie krzyżowe pasem z przodu - prawy koniec w górze
O: pochYLENIE głowy / dźwignia WAKI - GATAME (migi) / pchnięcie biodrem w lewo / obalenie / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / uderzenie SHOTEI - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę / przejście pasa
2. A: duszenie krzyżowe pasem z przodu - prawy koniec w górze
O: pochYLENIE głowy / jednoczesne uderzenie SHOTEI - AGO - UCHI (hidari) i SHOTEI - GEDAN - UCHI (migi) w krocze / wejście lewą ręką w zgięcie łokciowe prawej ręki - docisk / wejście prawą ręką w zgięcie łokciowe lewej ręki - podbicie / rzut TAI - OTOSHI / kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę / przejście pasa
3. A: duszenie krzyżowe pasem z boku (z lewej strony - prawa ręka nad lewą)
O: pochYLENIE głowy / uderzenie TETSUI - UCHI (hidari) w korpus przeciwnika / chwyt oburącz za lewą dłoń przeciwnika / obalenie dźwignią KOTE - GAESHI / przetoczenie dociskiem lewego kolana / dźwignia UDE - HISHIGI (hidari) / przejście pasa

4. A: duszenie krzyżowe pasem z tyłu
O: pochylenie głowy / wykrok prawą nogą w przód / uderzenie URA - MAWASHI - GANMEN - UCHI (hidari) w korpus / rzut MOROTE - GARI / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w krocze / przerzucenie prawej nogi w lewo / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę / przejście pasa
5. A: duszenie krzyżowe pasem z tyłu
O: pochylenie głowy / wykrok prawą nogą w przód / uderzenie TETSUI - UCHI (hidari) w korpus / zagarnięcie lewą ręką od góry ramion przeciwnika / rzut HARAI - GOSHI / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę / przejście pasa
6. A: duszenie krzyżowe pasem z tyłu
O: pochylenie głowy / wykrok lewą nogą w przód / uderzenie TETSUI - UCHI (migi) w korpus / rzut TAI - OTOSHI z chwytem za pas / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w głowę / przejście pasa

Kombinacje obron przed zagrożeniem bronią palną krótką:

1. A: pistolet z przodu na wysokości głowy chwyt prawą ręką
O: powolne uniesienie rąk w górę / zejście tułowia z linii strzału - chwyt lewą ręką od wewnątrz nachwytem za pistolet z jednoczesnym ściągnięciem prawej ręki po przedramieniu od zewnątrz w kierunku broni / przejście broni / kopnięcie MAE - GERI (migi) do upadku przeciwnika / wymuszenie zagrożeniem użycia broni przetoczenia na brzuch i ustawieniem się w pozycji do założenia kajdanek przez broniącego się (ręce i nogi szeroko, głowa skierowana w lewo tak, aby przeciwnik nie widział broniącego się)
2. A: pistolet z przodu na wysokości głowy chwyt prawą ręką
O: powolne uniesienie rąk w górę / zejście tułowia z linii strzału - chwyt lewą ręką od spodu za pistolet z jednoczesnym ściągnięciem prawej ręki po przedramieniu od wewnątrz w kierunku broni / przejście broni wyłamaniem pistoletu w kierunku przeciwnika / wymuszenie zagrożeniem użycia broni położenia się na brzuchu i ustawienia się w pozycji do założenia kajdanek przez drugą osobę (ręce i nogi szeroko, głowa skierowana w lewo tak, aby przeciwnik widział broniącego się)
3. A: pistolet przyłożony do korpusu z przodu chwyt prawą ręką
O: powolne uniesienie rąk / zwrotem w prawo przechwyt broni oburącz / rzut lub obalenie KOTE - GAESHI / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem prawego kolana / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / przejście broni
4. A: pistolet z boku z prawej strony na wysokości głowy chwyt prawą ręką
O: powolne uniesienie rąk / zwrot w prawo z przechwytem oburącz prawej ręki przeciwnika pod lewą pachę / dźwignią WAKI - GATAME sprowadzenie do parteru / prawe ramię przeciwnika ściśle dociśnięte do ciała / uderzenie URA - HIGI - MAWASHI - UCHI (hidari) w głowę / przechwyt lewą ręką prawej dłoni przeciwnika / przejście broni / przeskokiem zmiana ustawienia nóg / wejście kolanami na przeciwnika - przyjęcie pozycji do założenia kajdanek
5. A: pistolet z boku z lewej strony na wysokości głowy chwyt prawą ręką
O: powolne uniesienie rąk / zwrot w lewo z jednoczesnym przechwytem lewą ręką prawej ręki przeciwnika / uderzenie HIJI - MAWASHI - UCHI (migi) / chwyt prawą ręką od zewnątrz za zgięcie łokciowe prawego ramienia przeciwnika / dźwignią obalenie / przetoczenie przeciwnika na brzuch obrotem w prawo / docisk prawego ramienia kolanami / przejście broni prawą ręką / uderzenie TETSUI - UCHI (migi) w głowę

6. A: pistolet z tyłu na wysokości głowy chwyt prawą ręką
O: powolne uniesienie rąk / zwrot w prawo po lufie / zbitcie grzbietem prawej ręki prawej ręki przeciwnika w bok z jednoczesnym przechwytem za dłoń i wejściem lewej ręki w zgięcie łokciowe prawego ramienia przeciwnika / przeniesienie prawego ramienia za plecy – przejście broni lewą ręką / obrotem w lewo rzut przez podbicie biodrem na dźwigni KUZURE - KOTE - GAESHI / kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę
7. A: pistolet z tyłu przyłożony do pleców (chwyt prawą ręką)
O: powolne uniesienie rąk / zwrot po lufie w lewo / przechwyt ręki uzbrojonej pod pachę / rzut O - SOTO - GURUMA z uderzeniem prawym przedramieniem w szyję / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem prawego kolana / przejście broni / dźwignia UDE - HISHIGI (migi)
8. A: pistolet z tyłu przyłożony do pleców z prawej strony (chwyt prawą ręką) z jednoczesnym duszeniem lewym przedramieniem
O: uderzenie prawym łokciem w rękę uzbrojoną - przeniesienie w bok / chwyt lewą ręką za prawy rękaw / rzut O - GOSHI / ręka uzbrojona pod pachą prawej ręki ściśle dociśnięta do ciała / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem prawego kolana / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / przejście broni

KUMITE

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