



6 DAN

UMIĘTNOŚCI WSTĘPNE

Techniki wiązania sznurem

1. Wiązanie z przodu w pozycji stojącej - dłonie zwrócone do siebie grzbietowo / założenie węzła „kapitańskiego” na nadgarstki / przełożenie sznura między nogami w tył / założenie pętli na szyję / związanie w miejscu niedostępnym dla związanego / transportowanie trzymając za sznur i odpychając głowę

Techniki zakładania kajdanek

1. Zakładanie kajdanek na ręce z przodu w pozycji stojącej - dłonie z przodu zwrócone kciukami do góry / kajdanki w prawej ręce uchwycone za obręcz / założenie kajdanek w kolejności bliższa ręka (obręcz przy małym palcu) - dalsza ręka (obręcz przy kciuku) / transportowanie: a) trzymając za bliższe ramię chwytem od spodu z oparciem łokcia o plecy; b) dźwignią KOTE - GARAMI; c) dźwignią USHIRO - UDE - GARAMI
2. Zakładanie kajdanek na ręce z tyłu w pozycji stojącej - dłonie z tyłu zwrócone kciukami do dołu / kajdanki w prawej ręce uchwycone za obręcz / założenie kajdanek w kolejności bliższa ręka (obręcz przy małym palcu) - dalsza ręka (obręcz przy kciuku) / transportowanie dźwignią USHIRO - UDE - GARAMI
3. Zakładanie kajdanek na ręce z tyłu w pozycji stojącej z zachowaniem szczególnych środków ostrożności - pozycja w szerokim rozkroku - tułów pochylony w przód - ręce przeniesione w tył / kajdanki w prawej ręce uchwycone za obręcz / bliższa stopa zablokowana stopą zakładającego kajdanki / założenie kajdanek w kolejności bliższa ręka (obręcz przy małym palcu) - dalsza ręka (obręcz przy kciuku) / transportowanie dźwignią USHIRO - UDE - GARAMI
4. Zakładanie kajdanek na ręce z tyłu w pozycji stojącej przy ścianie z zachowaniem szczególnych środków ostrożności - pozycja w szerokim rozkroku - ręce szeroko oparte o ścianę / kajdanki w prawej ręce uchwycone za obręcz / docisk przeciwnika lewym bokiem do ściany / założenie kajdanek w kolejności prawa ręka (obręcz przy małym palcu) - zmiana pozycji z dociskiem do ściany prawym bokiem - lewa ręka (obręcz przy kciuku) / transportowanie dźwignią USHIRO - UDE - GARAMI
5. Zakładanie kajdanek na ręce z tyłu w pozycji klęczącej - pozycja w klęku ze skrzyżowanymi stopami - ręce na głowie ze splecionymi palcami / kajdanki w prawej ręce uchwycone za obręcz / górna stopa przydepnięta stopą zakładającego kajdanki / założenie kajdanek w kolejności bliższa ręka (obręcz przy małym palcu) - dalsza ręka (obręcz przy kciuku) / podnoszenie i transportowanie dźwignią USHIRO - UDE - GARAMI

Techniki sprawdzania osoby związanej lub z założonymi kajdankami pod kątem posiadania broni i innych niebezpiecznych przedmiotów metodą palpacyjną:

1. **Sprawdzanie w pozycji stojącej** - sprawdzany w szerokim rozkroku - tułów pochylony - kajdanki założone na ręce z tyłu - założona dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (migi) - bliższa stopa zablokowana stopą zakładającego kajdanki / sprawdzenie wolną ręką w kolejności: obręcz barkowa - rękawy - plecy w okolicy pasa - klatka piersiowa - brzuch w okolicy pasa - bliższa noga do wysokości butów / przejście dźwignią na drugie ramię / sprawdzenie wolną ręką w kolejności: klatka piersiowa - brzuch w okolicy pasa - bliższa noga do wysokości butów
2. **Sprawdzenie w pozycji klęczącej** - sprawdzany w klęku obunóż ze splecionymi nogami - górna stopa przydepnięta - kajdanki założone na ręce z tyłu / sprawdzenie obręcz w kolejności: obręcz barkowa - rękawy - plecy w okolicy pasa - nogawki spodni do wysokości butów / obchwyty głowy bliższą ręką / sprawdzenie wolną ręką w kolejności: klatka piersiowa - brzuch w okolicy pasa
3. **Sprawdzenie w pozycji leżącej** - sprawdzany w pozycji leżącej na brzuchu - kajdanki założone na ręce z tyłu / sprawdzający w klęku obunóż na sprawdzanym z jego prawej strony / sprawdzenie obręcz w kolejności: obręcz barkowa - rękawy - plecy / zejście lewym kolaniem ze sprawdzanego - uniesienie ramion lewą ręką / sprawdzenie wolną ręką pleców w okolicy pasa / sprawdzenie obręcz nogawek spodni do wysokości zasięgu ramion / obrót sprawdzanego na prawy bok - prawe udo w klęku blokuje plecy - przejście lewą nogą na stronę brzucha / sprawdzenie obręcz w kolejności: klatka piersiowa - brzuch w okolicy pasa - bliższa noga do wysokości butów / obrót sprawdzanego na lewy bok zwrotem w prawo - lewe udo w klęku blokuje plecy - prawa noga na wysokości pasa / sprawdzenie obręcz w kolejności: klatka piersiowa - brzuch w okolicy pasa - bliższa noga do wysokości butów / obrót na brzuch
4. **Sprawdzenie w siadzie** - sprawdzany w pozycji leżącej na brzuchu - kajdanki założone na ręce z tyłu / sprawdzający w klęku obunóż na sprawdzanym z jego prawej strony / sprawdzenie obręcz w kolejności: obręcz barkowa - rękawy - plecy / zejście lewym kolaniem ze sprawdzanego - uniesienie ramion lewą ręką / sprawdzenie wolną ręką pleców w okolicy pasa / sprawdzenie obręcz nogawek spodni do wysokości zasięgu ramion / sprawdzający w rozkroku nad sprawdzanym - chwyt obręcz za ramiona - obrotem w lewo przemieszczenie sprawdzanego do siadu / wejście bliższym kolaniem między ciało a zgięcie łokciowe bliższego ramienia sprawdzanego (docisk) - bliższa ręka chwyt za dalszy bark z przyblokowaniem szyi sprawdzanego / sprawdzenie dalszą ręką w kolejności: klatka piersiowa - brzuch w okolicy pasa - bliższa noga do wysokości butów / przejście na drugą stronę sprawdzanego / wejście bliższym kolaniem między ciało a zgięcie łokciowe bliższego ramienia sprawdzanego (docisk) - bliższa ręka chwyt za dalszy bark z przyblokowaniem szyi sprawdzanego / sprawdzenie dalszą ręką w kolejności: klatka piersiowa - brzuch w okolicy pasa - bliższa noga do wysokości butów

Techniki padów z bronią palną krótką

1. Pady w przód:
 - a) do pozycji leżenia przodem
 - b) pad w przód z przewrotem MIGI - ZEMPOTENKAI do pozycji wysokiej w klęku
2. Pady w tył:
 - a) do pozycji w leżeniu tyłem
 - b) przewrót w tył przez bark MIGI - USHIRO - CHUGAERI do pozycji niskiej w klęku
 - c) przewrót w tył przez bark MIGI - USHIRO - CHUGAERI do pozycji w leżeniu przodem

Pozycje strzeleckie z bronią palną krótką - układ z przejściem z pozycji do pozycji

1. Postawa JIGOHONTAI (broń w kaburze na pasie z prawej strony) / wyjęcie broni („wysoki łokieć”) / pozycja 1 - odstawienie prawej nogi w bok - ugięcie nóg - lekkie pochylenie tułowia w przód - ramiona wyprostowane - broń w prawej ręce z podpórką lewej ręki / pad w tył / pozycja 2 - nogi ugięte w kolanach - stopy oparte o podłoże - głowa i barki lekko uniesione - broń w prawej ręce z podpórką lewej ręki / obrót w lewo / pozycja 3 - na lewym boku - prawa noga w przodzie - tułów lekko wychylony - broń w prawej ręce z podpórką lewej ręki / obrót w lewo / pozycja 4 - leżenie przodem - nogi w rozkroku - ramiona oparte łokciami o podłoże - broń w prawej ręce z podpórką lewej ręki / obrót w prawo / pozycja 5 - leżenie tyłem - nogi w rozkroku - broń w prawej ręce z podpórką lewej ręki na wysokości głowy / skłon w przód z podciągnięciem prawej nogi pod siebie / pozycja 6 - klęk na prawym kolanie - biodra oparte o prawą piętę - broń w prawej ręce z podpórką lewej ręki - lewy łokieć oparty na lewym kolanie / uniesienie bioder / pozycja 7 - klęk na prawym kolanie - broń w prawej ręce z podpórką lewej ręki - ramiona wyprostowane / powstanie z klęku / pozycja 8 - MIGI JIGOTAI - łokieć przy ciele - broń w prawej ręce z podpórką lewej ręki / przejście do pozycji JIGOHONTAI / przeniesienie broni do kabury

Poruszanie się z bronią palną krótką

1. Marsz z oglądem okolicy - bieg - zatrzymanie - przyjęcie pozycji strzeleckiej w staniu

Prowadzenie ognia z broni palnej krótkiej zza osłony

1. Zmiana pozycji strzeleckiej (wysokości) - stojąca - klęcząca - leżąca

Techniki padów z bronią palną długą

1. Pady w przód:
 - a) do pozycji leżenia przodem
 - b) pad w przód z przewrotem MIGI - ZEMPOTENKAI do pozycji wysokiej w klęku
2. Pady w tył:
 - a) do pozycji w leżeniu tyłem
 - b) przewrót w tył przez bark MIGI - USHIRO - CHUGAERI do pozycji niskiej w klęku

Pozycje strzeleckie z bronią palną długą - układ z przejściem z pozycji do pozycji

1. Postawa JIGOHONTAI (broń trzymana oburącz) / pozycja 1 - MIGI JIGOTAI - łokieć przy ciele / zejście do klęku / pozycja 2 - klęk na prawym kolanie - biodra oparte o prawą piętę - lewy łokieć oparty na lewym kolanie / podparcie ciała na lewej ręce - wyrzut nóg w tył / pozycja 3 - leżenie przodem - nogi w rozkroku - ramiona oparte łokciami o podłoże

Poruszanie się z bronią palną długą

1. Marsz z oglądem okolicy - bieg - zatrzymanie - przyjęcie pozycji strzeleckiej w staniu

Prowadzenie ognia z broni palnej krótkiej zza osłony

1. Zmiana pozycji strzeleckiej (wysokości) - stojąca - klęcząca - leżąca

RENZOKU - WAZA

Techniki obron przed próbą odebrania broni palnej krótkiej:

1. A: próba chwytu prawą ręką za broń w kaburze z prawej strony broniącego się
O: zwrot w prawo ze zbiciem URA - SOTO - UKE (hidari) / kopnięcie MAE - GERI (hidari, chudan) / dobyte broni i przyjęcie pozycji obronnej / wymuszenie groźbą użycia broni położenia się na brzuchu z szeroko rozłożonymi ramionami i nogami

2. A: chwyt prawą ręką za broń w kaburze z prawej strony broniącego się
O: chwyt prawą ręką za prawą rękę przeciwnika / wejście lewym przedramieniem od góry na prawe ramię przeciwnika z jednoczesnym kopnięciem MAWASHI - GERI (hidari) w górną część łydki przeciwnika / dociskiem sprowadzenie do parteru / zablokowanie kolanami prawego ramienia przeciwnika / założenie kajdanek / sprawdzenie w siadzie / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (hidari) podnoszenie / transportowanie
3. A: chwyt lewą ręką za broń w kaburze z prawej strony broniącego się
O: chwyt prawą ręką za lewą rękę przeciwnika / wejście lewym przedramieniem od góry w zgięcie łokciowe lewego ramienia przeciwnika z jednoczesnym kopnięciem KIN - GERI (hidari) w krocze / wejście do „klucza” / dźwignia KUZURE - USHIRO - UDE - GARAMI (hidari) / dociskiem i obrotem w lewo sprowadzenie do parteru / zablokowanie lewego ramienia przeciwnika kolanami / założenie kajdanek / sprawdzenie w leżeniu / klęk lewym kolaniem na przeciwniku - przytrzymanie
4. A: chwyt prawą ręką za broń w kaburze z prawej strony - przeciwnik za plecami
O: chwyt prawą ręką za prawą rękę przeciwnika / uderzenie URA - HIGI - MAWASHI - UCHI (hidari) w głowę / obrót w prawo / dźwignia KUZURE - KOTE - GAESHI (migi) / kopnięcie KIN - GERI (migi) w głowę / dociskiem lewego kolana sprowadzenie do leżenia przodem / dźwignia UDE - HISHIGI (migi)

Techniki obron z wykorzystaniem broni palnej krótkiej:

1. A: nagły atak - pchnięcie nożem w przód (migi, oi)
O: blok GEDAN - UKE (hidari) z zejściem w prawo / kopnięcie MAE - GERI (migi) w korpus / odejście w tył / zdobycie broni / wymuszenie groźbą użycia broni odrzucenia niebezpiecznego narzędzia i położenia się na ziemi w leżeniu przodem z szeroko rozłożonymi ramionami i nogami oraz skierowaniem głowy w lewo / podejście od prawej strony / uniesienie lewą ręką prawego ramienia przeciwnika i zablokowanie go kolanami / schowanie broni do kabury / założenie kajdanek / podnoszenie i transportowanie z wykorzystaniem dźwigni USHIRO - UDE - GARAMI (hidari) / sprawdzenie w staniu / chwyt prawą ręką pod szyję / dociskiem sprowadzenie przeciwnika do siadu / chwyt za ramiona / obrót w prawo - położenie przeciwnika na brzuchu / docisk lewym kolaniem / przytrzymanie
2. A: nagły atak - kopnięcie MAE - GERI (migi, chudan)
O: zbiecie URA - GEDAN - UKE (hidari) ze zwrotem w prawo / odejście w tył / zdobycie broni / wymuszenie groźbą użycia broni uniesienia ramion w górę i przyjęcia pozycji w klęku ze skrzyżowanymi nogami - przeniesienia rąk na głowę i zapleczenia palców
3. A: nagły atak w trakcie marszu z oglądem okolicy (broń w prawej ręce z podpórką lewej) - próba duszenia przedramieniem z tyłu HADAKA - JIME (migi)
O: chwyt lewą ręką za ramię przeciwnika / skrętem w lewo wyjście pod ręką z jednoczesnym uderzeniem lufą pistoletu w korpus / kopnięcie KIN - GERI (migi) w krocze / uderzenie podstawą szkieletu broni w staw łokciowy przeciwnika - docisk - obalenie / dźwignia UDE - HISHIGI (migi)
4. A: nagły atak w trakcie marszu z oglądem okolicy (broń w prawej ręce z podpórką lewej) - próba obchwyty na ramionach z tyłu USHIRO - UWATE
O: uderzenie grzbietem lufy w twarz / wyjście z obchwyty zejściem w dół ruchem wahadłowym / kopnięcie KIN - GERI (migi) w krocze / uderzenie podstawą szkieletu broni w głowę / kopnięcie MAE - GERI (hidari) do upadku przeciwnika / przyjęcie pozycji obronnej z bronią

Kombinacje obron przed zagrożeniem bronią palną długą:

1. A: karabinek z przodu na wysokości klatki piersiowej
O: powolne uniesienie rąk w górę / zejście tułowia z linii strzału - chwyt prawą ręką od dołu podchwyceniem za lufę z jednoczesnym ściągnięciem lewą ręką za kolbę w dół / przejście broni / odejście w tył / przyjęcie pozycji obronnej z bronią / wymuszenie groźbą użycia broni położenia się na brzuchu z szeroko rozłożonymi ramionami i nogami
2. A: karabinek z boku z lewej strony na wysokości klatki piersiowej
O: powolne uniesienie rąk w górę / zejście tułowia z linii strzału - chwyt lewą ręką od wewnątrz nachwytem za lufę z jednoczesnym ściągnięciem prawą ręką za kolbę w dół / przejście broni / kopnięcie MAE - GERI (migi) do upadku przeciwnika / przyjęcie pozycji obronnej z bronią
3. A: karabinek z boku z prawej strony na wysokości klatki piersiowej
O: powolne uniesienie rąk / zejście z linii strzału zejściem w prawo z przechwytem broni prawą ręką z góry, lewą ręką z dołu / uderzenie HIJI - MAWASHI - UCHI (migi) / skrętem w lewo odebranie broni / uderzenie końcem kolby w głowę / przyjęcie pozycji obronnej z bronią
4. A: karabinek z tyłu przyłożony do pleców
O: powolne uniesienie rąk / zwrot po lufie w lewo / chwyt lewą ręką za lufę / uderzeniem SHUTO - GANMEN - UCHI (migi) w szyję rzut HARAI - GOSHI / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w głowę / przejście broni / przyjęcie pozycji obronnej z bronią

Techniki obron przed próbą odebrania broni palnej długiej:

1. A: chwyt za karabinek - prawa ręka za lufę - lewa ręka za kolbę
O: zbieżenie chwytu obrotem broni w prawo / wejście lewą ręką do dźwigni USHIRO - UDE - GARAMI (migi) / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) w głowę do upadku przeciwnika / przyjęcie pozycji obronnej z bronią
2. A: chwyt za karabinek - prawa ręka za lufę - lewa ręka za kolbę
O: chwyt lewą ręką za kark - ściągnięciem głowy uderzenie twarzą przeciwnika w karabinek / pchnięciem kolby w lewo rzut HARAI - GOSHI / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę / przyjęcie pozycji obronnej z bronią
3. A: chwyt za karabinek - lewa ręka za lufę - prawa ręka za kolbę
O: obrotem broni w lewo zerwanie chwytu z jednoczesnym kopnięciem MAWASHI - HIZA - GERI (hidari) w korpus / uderzenie okrężne kolbą w głowę do upadku przeciwnika / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę / przyjęcie pozycji obronnej z bronią
4. A: chwyt za karabinek - lewa ręka za lufę - prawa ręka za kolbę
O: przeniesienie lufy ponad lewą dłoń przeciwnika - docisk / obalenie O - UCHI - GARI / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w krocze / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę / odejście w tył / przyjęcie pozycji obronnej z bronią

Techniki obron z wykorzystaniem broni palnej długiej:

1. A: uderzenie pałką z góry (migi, oi)
O: zbieżenie uderzenia dolną częścią karabinka / pchnięciem lufą w korpus / kopnięcie MAE - GERI (migi) w korpus do upadku przeciwnika / przyjęcie pozycji obronnej z bronią
2. A: uderzenie pałką z góry (migi, oi)
O: blok dolną częścią karabinka / zepchnięciem ręki uzbrojonej w dół / pchnięciem końcem lufy w korpus / wejście magazynkiem w szyję - dociskiem obalenie / przyjęcie pozycji obronnej z bronią

3. A: okrężne uderzenie pałką (migi, oi)
O: blok dolną częścią karabinka / okrężne uderzenie kolbą w głowę do upadku przeciwnika / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę / przyjęcie pozycji obronnej z bronią
4. A: okrężne uderzenie pałką na odlew (migi, oi)
O: blok dolną częścią karabinka / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w krocze z jednoczesnym wejściem karabinka do dźwigni USHIRO - UDE - GARAMI / kopnięcie MAWASHI - GERI (hidari) w górną część łydki / sprowadzenie w dół / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę / przyjęcie pozycji obronnej z bronią

WOLNA INTERPRETACJA TECHNIK Z ZAKRESU CAŁEGO PROGRAMU MODERN JU-JITSU POLSKA

Wybór technik, ilość, czas wg decyzji egzaminatora.

