

## 1 KYU

### NAGE - WAZA

Rzuty:

- YOKO - WAKARE (rzut poświęcenia przez rolowanie ciała z chwytem za pas z przodu),
- HARAI - MAKIKOMI (rzut poświęcenia przed podbicie biodrem),
- SUKUI - NAGE (rzut przez poderwanie nóg w tył),
- USHIRO - GOSHI (rzut przez podbicie biodrem w tył),
- KO - SOTO - GARI (małe zewnętrzne podcięcie).

### KANSETSU - WAZA

Dźwignie:

- HIJI - GARAMI (dźwignia na staw łokciowy dociskiem drugiego ramienia),
- HIJI - JUJI - GARAMI (dźwignia na stawy łokciowe dociskiem kolana),
- KUZURE - MAE - UDE - GARAMI (dźwignia na ugięte ramię z przodu dociskiem obręcz).

### SHIME - WAZA

Duszenia:

- KUZURE - SANKAKU - JIME (duszenie trójkątne rękoma).

### RENZOKU - WAZA

Kombinacje obron:

1. A: obchwyty głowy z boku (migi) / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari)  
O: osłona głowy prawą ręką - uderzenie URAKEN - SHITA - UCHI (migi) z przechwytem lewą ręką za rękaw rzut YOKO - WAKARE z zejściem do parteru / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę / przełożenie nogi za głowę - wejściem drugiej nogi na szyję - duszenie ASHI - O - KOMU - JIME
2. A: chwyt obręcz za kołnierz z przodu RIO - ERI - DORI - kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (migi) / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (migi)  
O: zbitcie obręcz URA - OROSHI - UKE / blok UCHI - UKE (hidari) z przechwytem pod pachę - chwyt za pas / rzut YOKO - WAKARE / obrotem w lewo uderzenie TETSUI - OROSHI - UCHI (migi) w głowę
3. A: kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) w korpus / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (migi - hidari)  
O: zbitcie URA - OROSHI - UKE (migi) z odejściem w tył / blok UCHI - UKE (hidari - migi) z przechwytem / uderzenie prawym przedramieniem w szyję / rzut HARAI - MAKIKOMI z przyblokowaniem karku / przerzucenie prawej ręki przeciwnika w prawo / duszenie KUZURE - SANKAKU - JIME (migi)

4. A: kopnięcie MAE - GERI (migi) - uderzenie SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi)  
O: zbiecie URA - OROSHI - UKE (hidari) z odejściem w tył - blok MAE - ZENWAN - UKE - przechwyt ramienia lewą ręką / uderzenie URA - HIGI - MAWASHI - UCHI (migi) w głowę / rzut HARAI - MAKIKOMI / zgięcie prawej ręki przeciwnika z przyblokowaniem prawym podudziem / zgięcie lewej ręki na prawym przedramieniu z chwytem za nadgarstek / duszenie KATA - JUJI - JIME (hidari)
5. A: obchwyty pod ramionami z tyłu USHIRO - SHITATE  
O: uderzenie URA - HIGI - MAWASHI - UCHI (migi) / wejście prawą nogą za przeciwnika / rzut poświęcenia SUKUI - NAGE / uderzenie HIJI - OROSHI - UCHI (migi, chudan) - uderzenie TETSUI - UCHI (migi) w krocze - uderzenie URA - SEIKEN - MAWASHI - UCHI (migi) w głowę
6. A: obchwyty na ramionach z tyłu USHIRO - UWATE  
O: uderzenie USHIRO - ATAMA - TSUKI - zerwanie obchwyty - skrętem w lewo - uderzenie HIJI - USHIRO - UCHI (hidari) / zastawienie przeciwnika lewą nogą - rzut SUKUI - NAGE / kopnięcie YOKO - GERI (migi) w głowę / przetoczenie na brzuch dociskiem kolana / dźwignie UDE - HISHIGI (migi)
7. A: obchwyty na ramionach z przodu MAE - UWATE  
O: podbicie ramion przeciwnika / chwyt lewą ręką za plecy - prawą za lewą nogę od wewnątrz - rzut USHIRO - GOSHI / uderzenie SHOTEI - OROSHI - UCHI (migi) w głowę / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę
8. A: duszenie przedramieniem z boku (migi) YOKO - JIME  
O: chwyt lewą ręką za kołnierz - prawą ręką za prawą nogę przeciwnika - rzut USHIRO - GOSHI / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę
9. A: podwójny nelson  
O: zablokowanie rąk przeciwnika / wejściem lewej nogi - rzut TANI - OTASHI / obrotem w lewo kłęk na lewym kolanie - uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę
10. A: duszenie palcami z przodu MAE - JIME / uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI  
O: pochycenie głowy - blok MAE - ZENWAN - UKE / uderzenie URAKEN - AGO - UCHI (hidari) / dźwignia GYAKU - KANNUKI - GATAME (migi) z chwytem prawej ręki za szyję / rzut O - SOTO - GARI / dźwignia KUZURE - MAE - UDE - GARAMI (migi)
11. A: kopnięcie MAE - GERI (migi, chudan) / kopnięcie MAWASHI - GERI (hidari, chudan) / uderzenie MAWASHI - AGO - UCHI (migi)  
O: zbiecie URA - OROSHI - UKE (hidari) z odejściem w tył / blok GEDAN - UKE (migi) z przechwytem nogi / blok UCHI - UKE (hidari) / rzut KO - SOTO - GARI / kopnięcie YOKO - GERI (migi) w głowę
12. A: kopnięcie MAWASHI - GERI (hidari, gedan) / kopnięcie URA - USHIRO - MAWASHI - GERI (migi)  
O: odejście w tył zmianą pozycji / blok GEDAN - UKE (migi) ze zbieciem URA - OROSHI - UKE (hidari) - przechwyt nogi i kołnierza / rzut KO - SOTO - GARI / odejściem w prawo przetoczenie na brzuch / przechwyt nogi pod pachę - zejście w dół / dźwignia GYAKU - HIZA - GARAMI (migi)
13. A: chwyt obręcz za kołnierz z przodu RIO - ERI - DORI / uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI  
O: blok MAE - ZENWAN - UKE / chwyt za kołnierz obręcz - wskokiem na biodra rzut TOMOE - NAGE / przewrotem w tył przez bark wejście do dosiady / uderzenie HIJI - MAWASHI - UCHI (migi) / uderzenie TETSUI - UCHI (migi)

14. A: chwyt lewą ręką z tyłu za włosy  
O: oburącz docisk ręki / uderzenie URA - HIJI - MAWASHI - UCHI (migi) obrotem w prawo wejście pod ręką na plecy / obalenie chwytem za barki z tyłu / kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę
15. A: chwyt oburącz za ręce z przodu RYOTE - DORI / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi, gedan)  
O: blok SUNE - UKE / przechwyt lewą ręką za nadgarstek lewej ręki przeciwnika / chwyt prawą ręką za prawy nadgarstek przeciwnika / dźwignia JUJI - GARAMI - obalenie skrętem w lewo / dźwignia HIGI - GARAMI
16. A: chwyt oburącz za ręce z tyłu JYUNTE - DORI  
O: wejście pod prawe ramię przeciwnika - przechwyt za nadgarstki / dźwignia JUJI - GARAMI - obalenie / dźwignia HIZA - JUJI - GARAMI

### RENZOKU - NE - WAZA

Kombinacje obron w parterze:

17. A: kopnięcie zamachowe piętą w korpus (migi) - przeciwnik z przodu  
O: blok SOTO - SUNE - UKE stopą lewej nogi / zahaczeniem prawej stopy przeciwnika prawą stopą - kopnięcie YOKO - GERI z zgięciem kolanowe prawej nogi - obalenie / podniesienie pozycji / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w głowę
18. A: kopnięcie piętą na twarz - przeciwnik z tyłu  
O: blok URA - SOTO - UKE (migi) ze skrętem całego ciała w lewo / przechwyt prawą ręką za stopę prawej nogi przeciwnika / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi, chusoku) w podbrzusze przeciwnika / przeniesienie prawej nogi za prawą nogę przeciwnika / kopnięcie podudziem w zgięciu kolanowe - obalenie / dźwignia HIZA - GARAMI / wejściem na ramiona przeciwnika dźwignia MOROTE - UDE - HISHIGI / przejście lewej nogi do kłęk za lewy bark - prawej nogi za głowę - kontynuacja dźwigni

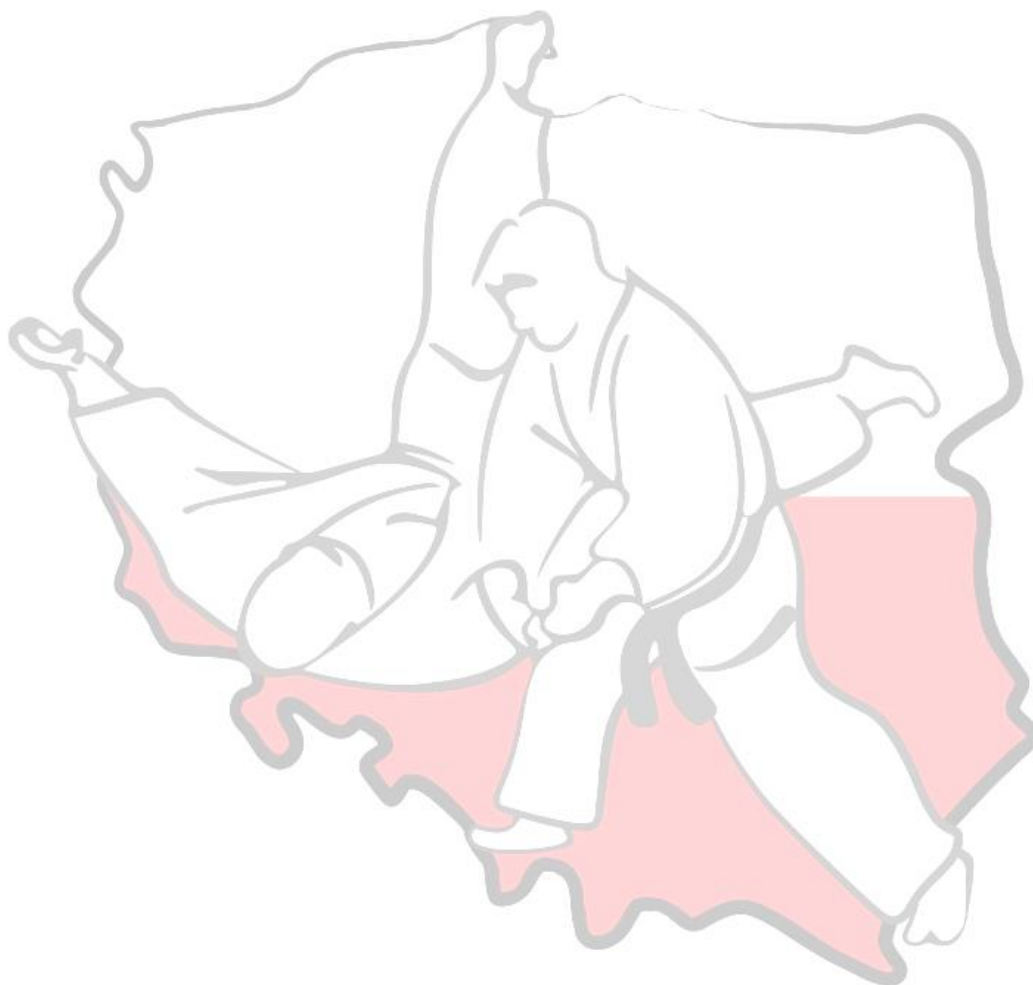
### RENZOKU - COMBAT - WAZA

Kombinacje obron przed atakiem nożem:

19. A: cięcie nożem z góry (migi)  
O: wejściem w przód blok JODAN - UKE (migi) z przechwytem / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (migi) / uderzeniem lewej ręki w łokieć - obalenie / dźwignia GYAKU - UDE - OSAE w oparciu o podbicie prawej stopy / przechwyt 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 / przełożenie dźwigni na plecy przeciwnika - wejście lewym przedramieniem na szyję - transportowanie
20. A: pchnięcie nożem z góry (migi)  
O: wejściem w przód blok JODAN - UKE (migi) / wejście drugiej ręki do klucza - obalenie / przydepnięcie noża - dźwignia HIJI - KOTE - GARAMI / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI / odebranie noża / przetoczenie na brzuch dociskiem kolana / dźwignia UDE - HISHIGI

### KUMITE

1. Walka w zmiennej sytuacji zagrożenia (4 atakujących, w tym uzbrojeni w pałkę i nóż)
2. 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 - 15 minut.



# MODERN JU-JITSU POLSKA 1 KYU

---



YOKO-WAKARE



HARAI-MAKIKOMI



KO-SOTO-GARI



HIZA-JUJI-GARAMI



SUKUI-NAGE



USHIRO-GOSHI



GYAKU-UDE-OSAE



HIGI-GARAMI



KUZURE-SANKAKU-JIME