



10 KYU

UMIĘJĘTNOŚCI WSTĘPNE

- znajomość liczebników 1 - 10 w języku japońskim,
- znajomość podstawowych komend: HAJIME (rozpocząć), MATE (przerywać, puścić)
- znajomość kierunków: MAE (w przód), USHIRO (w tył), MIGI (prawa strona), HIDARI (lewa strona), AGE (z dołu w górę), OROSHI (w dół), SOTO (do wewnątrz), UCHI (na zewnątrz)
- znajomość ceremonii i etykiety DOJO – prowadzenie ceremonii w formie skróconej i pełnej, zachowanie się w sali ćwiczeń,
- wiązanie pasa,
- składanie kimona.

DACHI - WAZA

Postawy organizacyjne:

- SEIZA (siad klęczny),
- KEKKA (siad skrzyżny),
- FUDO - DACHI (postawa organizacyjna).

Postawy walki:

- JIGOHONTAI (postawa równoległa),
- MIGI - JIGOTAI (postawa obronna prawa),
- HIDARI - JIGOTAI (postawa obronna lewa).

Pozycje obronne w parterze:

- na plecach,
- na boku (2 warianty - otwarta, zamknięta),
- z podparciem,
- „żółw” przed atakiem psa.

SHINTAI

Poruszanie się w postawach walki:

- dystansowanie napastnika przyjęciem postawy obronnej,
- w dystansie (w przód, w tył, na boki, zmiana pozycji),
- w zwarcu (krok przestawny, krok dostawny),
- odejście w tył.

Poruszanie się w pozycjach obronnych w parterze:

- po kole,
- z przejściem do postawy stojącej - przez klęk i przewrotem w tył przez bark.

UKE - WAZA

Bloki:

- URA - SOTO - UKE (zbić wewnętrzne),
- URA - OROSHI - UKE (zbić dolne).

ATEMI - WAZA

Uderzenia (oi, gyaku)

- SEIKEN - AGO - UCHI (uderzenie proste w głowę),
- SEIKEN - SHITA - UCHI (uderzenie proste w korpus),
- SEIKEN - OROSHI - TSUKI (pchnięcie w dół).

Kopnięcia (oi, gyaku)

- MAE - HIZA - GERI (kopnięcie kolaniem w przód),
- MAE - GERI (kopnięcie stopą w przód).

UKEMI - WAZA

Pady:

- MAE - UKEMI (pad w przód),
- YURERU - ZEMPO - UKEMI (pod kołyskowy w przód),
- USHIRO - UKEMI (pad w tył),
- YOKO - UKEMI (pad w bok na prawą i lewą stronę),
- ZEMPO - HIYAKU - UKEMI (pad z naskoku na prawą i lewą stronę).

Przewroty:

- MAE - TOMBO - GAERI (przewrót w przód),
- ZEMPOTENKAI (pad w przód z przewrotem na prawą i lewą stronę),
- USHIRO - TOMBO - GAERI (przewrót w tył),
- USHIRO - CHUGAERI (przewrót w tył przez bark na prawą i lewą stronę do kłku i leżenia przodem),
- TOBI - TORA (skok tygrysi).

NAGE - WAZA

Podstawy rzutów:

- KUMI - KATA (chwyt do rzutów),
- KUZUSHI (wychylenia),

Rzuty:

- KUCHIKI - DAOSHI (rzut przez uniesienie nogi),
- O - SOTO - GARI (duże zewnętrzne podcięcie).

OSAEKOMI - WAZA

Trzymania:

- KESA - GATAME (boczne trzymanie opasające).

KANSETSU - WAZA

Dźwignie:

- UDE - HISHIGI - JUJI - GATAME (dźwignia na staw łokciowy w leżeniu).

RENZOKU - WAZA

Kombinacje obron:

1. A: chwyt jednoręczny za kołnierz z tyłu (migi)
O: obrotem w lewo przechwytywanie ręki pod pachę - chwyt za bark / rzut O - SOTO - GARI / przez klęk na prawym kolanie wejście do trzymania KESA - GATAME
2. A: chwyt prawej ręki za lewą DOSOKUTE - DORI
O: przechwytywanie wejście na ramię przeciwnika / rzut O - SOTO - GARI / dźwignia UDE - HISHIGI - JUJI - GATAME (migi)
3. A: chwyt oburęczny za kołnierz z przodu RYO - ERI - DORI / kopnięcie MAE - HIZA - GERI
O: zbitcie dolne URA - OROSHI - UKE oburęczny / chwytając lewą ręką za rękaw i prawą ręką za nogę od wewnątrz - rzut KUCHIKI - DAOSHI obrotem w lewo / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę
4. A: uderzenia SEIKEN - SHITA - UCHI (hidari - migi)
O: zbitcie URA - SOTO - UKE (migi - hidari) z odejściem w tył / kopnięcie MAE - GERI
5. A: kopnięcie MAE - GERI (migi)
O: zbitcie URA - OROSHI - UKE (hidari) z odejściem w tył / uderzenia SEIKEN - AGO - UCHI (hidari - migi) z dojsciem w przód - kopnięcie MAE - GERI (migi)

PODSTAWY SAMOOBRONY

Podstawy obrony przed chwytami za ręce z przodu:

1. A: chwyt oburęczny za obie ręce w dolnym położeniu RYOTE - DORI
O: zerwanie chwytu
2. A: chwyt oburęczny za obie ręce w górnym położeniu URA - RYOTE - DORI
O: zerwanie chwytu
3. A: chwyt prawej ręki za prawą lub lewej ręki za lewą DOSOKUTE - DORI
O: zerwanie chwytu
4. A: chwyt prawej ręki za lewą lub lewej ręki za prawą JYUNTE - DORI
O: zerwanie przechwytywanie

Podstawy obrony przed chwytami za ręce z tyłu:

1. A: chwyt prawej ręki za prawą lub lewej ręki za lewą USHIRO - DOSOKUTE - DORI
O: przechwytywanie ręki przeciwnika po obrocie - przytrzymanie wejściem na łokieć
2. A: chwyt oburęczny z tyłu za ręce USHIRO - RYOTE - DORI
O: zerwanie chwytu wejściem w tył
O: zerwanie chwytu po przejściu pod ręką przeciwnika

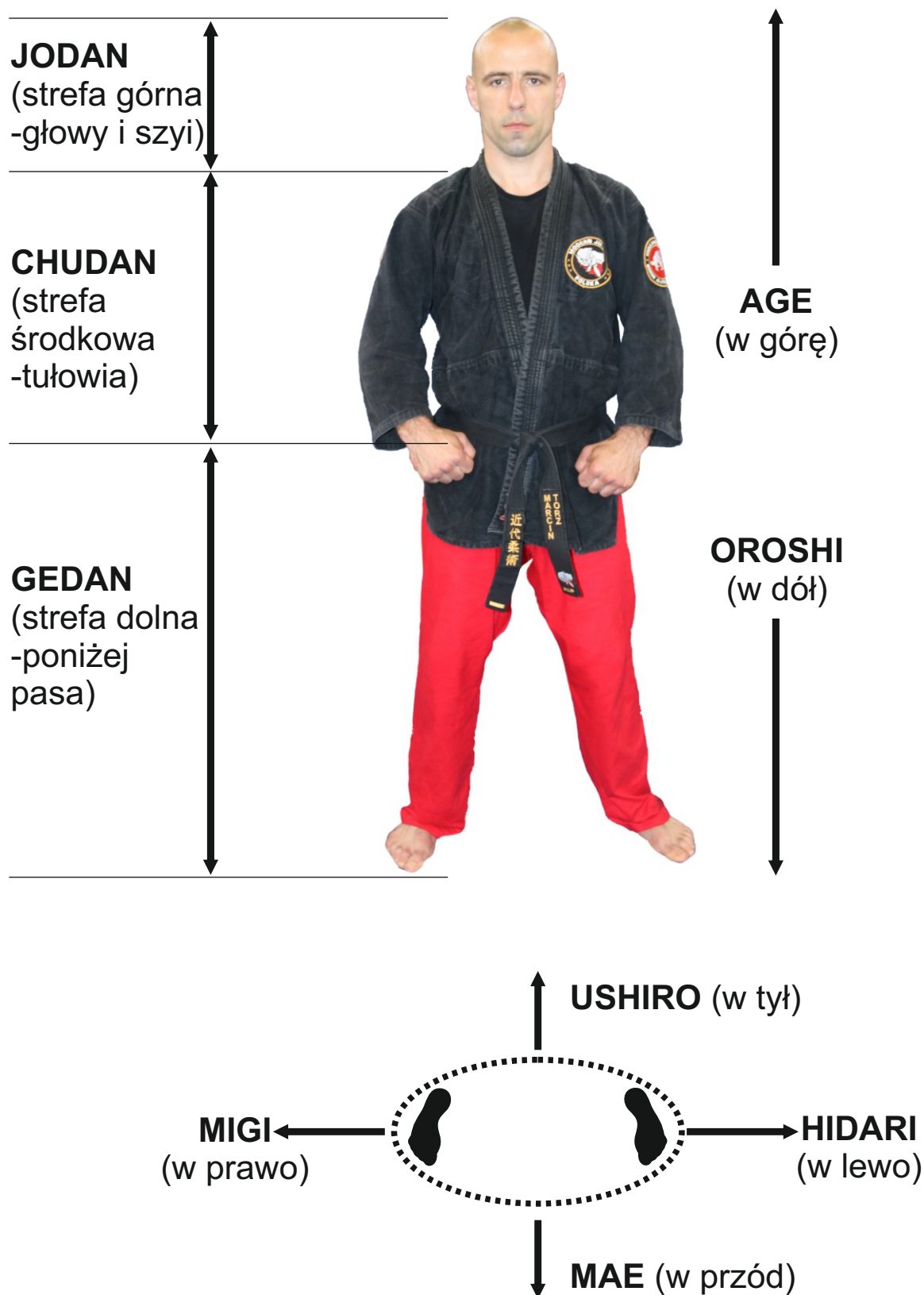
KUMITE

Walka sparingowa w pozycji stojącej:

- techniki: kontrolowane uderzenia proste, kopnięcia w przód: stopą i kolaniem z chwytem za ciało lub bluzę,
- obszar uderzeń i kopnięć - korpus w ochraniaczu (hogo),
- czas walki - 3 minuty.

MODERN JU-JITSU POLSKA

STREFY I KIERUNKI DZIAŁANIA



MODERN JU-JITSU POLSKA WIĄZANIE PASA / OBI/



MODERN JU-JITSU POLSKA 10 KYU



FUDO-DACHI



TACHI-REI



MIGI-JIGOTAI



HIDARI-JIGOTAI



SEIZA



JIGOHONTAI



KEKKA



ZA-REI



Z PODPARCIEM



NA BOKU „ZAMKNIĘTA”



PODNOSENIE
PRZEWROTEM W TYŁ PRZEZ BARK



NA PLECACH



PORUSZANIE SIĘ
W PARTERZE PO KOLE



„ŻÓŁW”



NA BOKU „OTWARTA”



PODNOSENIE
PRZEZ KLĘK

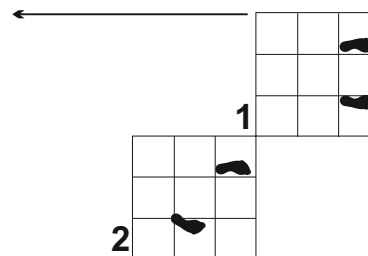
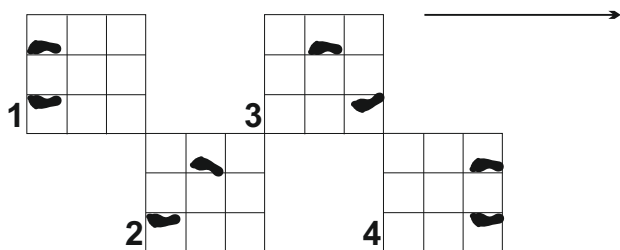
MODERN JU-JITSU POLSKA 10 KYU



PRZYJĘCIE MIGI-JIGOTAI > ZMIANA HIDARI-JIGOTAI
> POWRÓT JIGOHONTAI

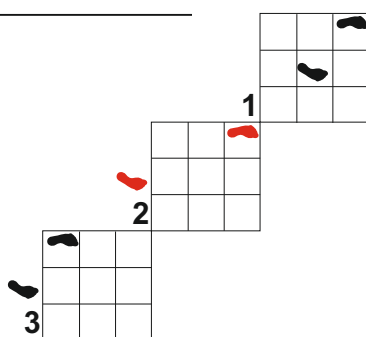
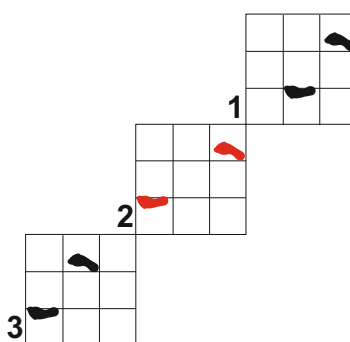


DYSTANSOWANIE PRZYJĘCIEM JIGOTAI



ODEJŚCIE W TYŁ

PORUSZANIE SIĘ W JIGOTAI - PRZÓD - TYŁ



PORUSZANIE SIĘ W JIGOTAI NA BOKI

MODERN JU-JITSU POLSKA 10 KYU



MODERN JU-JITSU POLSKA 10 KYU

KROK PRZESTAWNY W ZWARCIU



KROK DOSTAWNY W ZWARCIU



W PRZÓD PRAWO SKOS



W PRAWO



W TYŁ PRAWO SKOS



URA-SOTO-UKE



URA-OROSHI-UKE



W PRZÓD



KUMI-KATA



W TYŁ



W PRZÓD LEWO SKOS



W LEWO



W TYŁ LEWO SKOS



KUCHIKI-DAOSHI



O-SOTO-GARI

MODERN JU-JITSU POLSKA 10 KYU



KESA-GATAME



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME