



## 2 KYU

### NAGE - WAZA

Rzuty:

- SASAE - TSURI - KOMI - ASHI (rzut przez przyblokowanie przedniej nogi),
- TANI - OTOSHI (rzut poświęcenia przez nogę w tył),
- UCHI - MATA (rzut przez podbicie udem od wewnątrz),
- SUMI - GAESHI (rzut poświęcenia podbiciem uda od wewnątrz).

### KANSETSU - WAZA

Dźwignie:

- GYAKU - JUJI - GATAME (dźwignia na staw łokciowy z blokadą karku),
- SABONE - NO - REB (dźwignia na kręgosłup),
- GYAKU - HIZA - GARAMI (odwrotna dźwignia na staw kolanowy).

### SHIME - WAZA

Duszenia:

- ASHI - O - KOMU - JIME (duszenie krzyżowe stopami),
- GYAKU - HADAKA - JIME (duszenie gilotynowe przedramieniem z przodu).

### RENZOKU - WAZA

Kombinacje obron:

1. A: uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (hidari) / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi, oi)  
O: zbiecie URA - SOTO - UKE (migi) / blok UCHI - UKE (hidari) z przechwytem / zejściem z linii rzut SASAE - TSURI - KOMI - ASHI / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę / dźwignia GYAKU - TATE - HISHIGI / skrętem w prawo przetoczenie na brzuch / dźwignia UDE - HISHIGI / przechwytem za palce dźwignia GYAKU - KOTE - GARAMI - podnoszenie - transportowanie / zwalnając dźwignię uderzenie HIJI - OROSHI - UCHI (migi) do upadku przeciwnika
2. A: chwyt oburącz za szyję - kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi)  
O: zbiecie oburącz URA - OROSHI - UKE - odejściem w tył zerwanie chwytu / blok UCHI - UKE z przechwytem / rzut SASAE - TSURI - KOMI - ASHI / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę
3. A: kopnięcie MAWASHI - GERI (hidari, chudan) / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari - migi)  
O: blok GEDAN - UKE (migi) ze zbieciem URA - OROSHI - UKE (hidari) / blok UCHI - UKE (migi - hidari) z przechwytem / zejściem w lewo kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (migi) / rzut TANI - OTOSHI / uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (migi) - kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę

4. A: duszenie przedramieniem z boku YOKO - JIME  
O: chwyt lewą ręką za twarz - prawą ręką za prawą nogę / rzut TANI - OTOSHI / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę / przełożenie prawej nogi za głowę - przyblokowanie karku - dźwignia GYAKU - JUJI - GATAME (migi) - przejście do dźwigni KUZURE - KOTE – GARAMI (migi)
5. A: chwyt oburącz za kołnierz z przodu RYO - ERI - DORI - uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w korpus  
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z przechwytem za rękawy / blok SUNE - UKE (hidari) / rzut UCHI - MATA / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari)
6. A: kopnięcie MAE - GERI (hidari) / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi)  
O: zbiecie URA - OROSHI - UKE (hidari) z odejściem w tył / blok GEDAN - UKE (hidari) ze zbieciem URA - OROSHI - UKE (migi) i przechwyt nogi / obrotem w lewo rzut UCHI - MATA / dźwignia KUZURE - ASHI - HISHIGI z przyblokowaniem korpusu przeciwnika / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w krocze / obrotem w lewo przetoczenie przeciwnika na brzuch / podnosząc się z kłku dźwignia SABONE- NO - REB
7. A: kopnięcie MAE - HIZA - GERI / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi)  
O: zbiecie oburącz URA - OROSHI - UKE / blok MAE - ZENWAN - UKE z chwytem - uderzenie URA - HIJI - MAWASHI - UCHI (migi) / obchwyty głowy / rzut SUMI - GAESHI / obrotem w prawo przetoczenie przeciwnika na brzuch / duszenie GYAKU - HADAKA - JIME (migi)
8. A: duszenie GYAKU - HADAKA - JIME (migi)  
O: obchwyty karku prawą ręką / rzut SUMI - GAESHI / przewrotem w tył przez bark wejście do dosiady / uderzenie TETSUI - UCHI (migi) / HIGI - OROSHI - UCHI (migi)
9. A: duszenie GYAKU - HADAKA - JIME  
O chwyt oburącz za ramię / rzut O - SOTO - GARI / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w głowę / dźwignia UDE - HISHIGI - JUJI - GATAME / przełożenie prawej nogi za głowę - duszenie ASHI - O - KOMU - JIME
10. A: uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (hidari - migi) / kopnięcie MAE - GERI (migi)  
O: zbiecie URA - SOTO - UKE (migi - hidari) / blok GEDAN - UKE (hidari) z zejściem prawo skos / rzut MOROTE - GARI / uniesieniem przeciwnika skręt w prawo - przetoczenie na brzuch / dźwignia SABONE - NO - REB
11. A: chwyt prawą ręką za kołnierz / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari, oi)  
O: blok UCHI - UKE (migi) - kopnięcie KIN - GERI (migi) / dźwignia KOTE - GAESHI - skrętem w lewo obalenie / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę / przetoczenie na brzuch przewrotem w przód / dźwignia ASHI - UDE - GARAMI (migi) / obrót w prawo / wciśnięcie lewej stopy w zgięcie kolanowe prawej nogi przeciwnika - dźwignia KUZURE - HIZA - GARAMI dociskiem prawej nogi / dźwignia SABONE - NO - REB na kark / przewrotem w tył przez bark przyjęcie pozycji obronnej
12. A: chwyt oburącz za ręce z tyłu USHIRO - RYOTE - DORI  
O: obrotem w lewo przechwyt lewą ręką prawej ręki przeciwnika / dźwignia KOTE - GAESHI - obalenie / przetoczenie na brzuch dociskiem do podudzia lewej nogi / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi)

13. A: uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (hidari) - uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (migi) / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi)  
O: zbiecie URA - SOTO - UKE (migi) - blok UCHI - UKE (hidari) / zbiecie URA - OROSHI - UKE (migi) / przechwyt prawej nogi od zewnątrz - rzut KATA - ASHI - DORI / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w krocze / wejście lewą nogą między nogi przeciwnika / zejściem do leżenia dźwignia GYAKU – HIZA - GARAMI
14. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (hidari) - uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (migi) / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi, chudan)  
O: blok UCHI - UKE (migi) - zbiecie URA - SOTO - UKE (hidari) / blok GEDAN - UKE (hidari) ze zbieciem URA - OROSHI - UKE (migi) - przechwyt / rzut O - UCHI - GARI chwytem za nogę / przechwyt nogi pod prawą pachę - zejściem do siadu dźwignia GYAKU - ASHI - HISHIGI (migi) / przetoczenie na brzuch - dźwignia HIZA - GARAMI / chwyt lewą ręką za kołnierz - uderzenie SHOTEI - OROSHI - TSUKI (migi)
15. A: obchwyt na ramionach z przodu MAE - UWATE / uderzenia MAE - ATAMA - TSUKI  
O: pochylenie głowy / uderzenie SHUTO - HIZO - UCHI oburącz / chwyt za plecy - kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) / uderzenie URAKEN - AGO - UCHI (migi) / duszenie GYAKU - HADAKA - JIME (migi) / odejściem w tył - obalenie - kontynuacja duszenia w parterze / wejście lewą ręką na prawe ramię przeciwnika - dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (migi) - podnoszenie - transportowanie
16. A: obchwyt pod ramionami z przodu MAE - SHITATE  
O: uderzenie oburącz w uszy - chwyt / uderzenie głową MAE - ATAMA - TSUKI / chwyt prawą ręką za brodę - lewą za tył głowy - dociskiem w prawo wprowadzenie przeciwnika za plecy / rzut SEOI - OTOSHI / uderzenie TETSUI - UCHI (migi) w głowę / podnosząc się kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę

### RENZOKU - NE - WAZA

Kombinacje obron w parterze:

17. A: kopnięcie zamachowe prawą nogą na twarz (przeciwnik z lewej strony)  
O: blok MAE - ZENWAN - UKE oburącz z przechwytem nogi / przełożenie prawego ramienia za nogę - obrotem całego ciała w prawo - obalenie / uderzenie URA - HIGI - MAWASHI - UCHI (hidari) w krocze / uderzenie URA - SEIKEN - MAWASHI - UCHI w korpus / kontynuując obrót uderzenie URA - HIGI - MAWASHI - UCHI (hidari) w głowę / przewrotem w tył przez bark przyjęcie pozycji obronnej
18. A: kopnięcie zamachowe prawą nogą na twarz (przeciwnik z lewej strony)  
O: blok MAE - ZENWAN - UKE oburącz z przechwytem nogi / blokując lewą nogą lewą stopę przeciwnika - kopnięcie YOKO - GERI w kolano - obalenie / podciągając się do kłku na lewym kolanie kopnięcie MAWASHI - GERI (migi, chusoku) w głowę / powstanie / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w głowę

### RENZOKU - COMBAT - WAZA

Kombinacje obron przed atakiem nożem:

19. A: cięcie nożem na odlew w głowę (migi)  
O: wejściem w prawo blok MAE - ZENWAN - UKE oburącz z przechwytem / uderzenie SHOTEI - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari) / uderzeniem lewej ręki w zgięcie łokciowe dźwignia KUZURE - KOTE - GAESHI - obalenie / przetoczenie na brzuch dociskiem kolana zachowując klucz / odebranie noża / uderzenie ręką w głowę

20. A: cięcie nożem do wewnątrz w głowę (migi)

O: wejściem w lewo blok MAE - ZENWAN - UKE oburącz z przechwytem / wejściem na łokieć obalenie / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w głowę / przetoczenie na brzuch dociskiem kolana / dźwignia UDE - HISHIGI / skrętem dłoni odebranie noża

### 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 napięstniki i ochraniacze goleń - stopa
    - rzuty, obalenia, trzymania, dźwignie, duszenia
  - obszar uderzeń i kopnięć - korpus, uda
  - czas walki - 15 minut.



# MODERN JU-JITSU POLSKA 2 KYU

---



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



UCHI-MATA



GYAKU-JUJI-GATAME



SUMI-GAESHI



TANI-OTOSHI

SABONE-NO-REB



GYAKU-HIZA-GARAMI



ASHI-O-KOMU-JIME



GYAKU-HADAKA-JIME