



**3 KYU**

## **NAGE - WAZA**

Rzuty:

- KATA - GURUMA (rzut przez barki chwytem za ramię i nogę),
- TOMOE - NAGE (rzut poświęcenia przez siebie z podbiciem nogą),
- KANI - BASAMI (rzut poświęcenia - „nożyce kraba”).

## **KANSETSU - WAZA**

Dźwignie:

- KUZURE - KOTE - KUDAKI (dźwignia na stawy nadgarstka z chwytu za kołnierz),
- KUZURE - JUJI - GATAME (dźwignia na staw łokciowy z duszeniem podbiciem stopy),
- ASHI - UDE - GARAMI (dźwignia na ugięte ramię z tyłu z wykorzystaniem nogi przodem),
- KUZURE - ASHI - HISHIGI (dźwignia na staw skokowy w leżeniu tyłem),
- GYAKU - MAE - UDE - GARAMI (odwrotna dźwignia na ugięte ramię z przodu),
- GYAKU - KANNUKI - GATAME (odwrotna dźwignia na staw łokciowy kluczem).

## **RENZOKU - WAZA**

Kombinacje obron:

1. A: kopnięcie MAE - GERI (migi, oi) / uderzenie URA - SEIKEN - MAWASHI - UCHI (migi, oi)  
O: zbiecie kopnięcia URA - OROSHI - UKE (hidari) - blok MAE - ZENWAN - UKE - przechwyt lewą ręką za rękaw / rzut KANI - BASAMI / uderzenie TETSUI - OROSHI - UCHI (migi) - kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę
2. A: kopnięcie MAWASHI - GERI (migi, chudan) / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari, oi)  
O: blok SUNE - UKE (hidari) / rotacja - chwyt prawą ręką za rękaw / rzut KANI - BASAMI / przełożenie lewej nogi między nogi przeciwnika - dźwignia KUZURE - ASHI - HISHIGI (hidari)
3. A: chwyt oburącz za kołnierz z przodu RIO - ERI - DORI / uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI  
O: blok MAE - ZENWAN - UKE / przechwytem za górną część rękawów / rzut TOMOE - NAGE / kołyską kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę / podniesienie do pozycji obronnej
4. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari - migi, oi)  
O: blok UCHI - UKE (migi - hidari) z przechwytem rękawów / uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI / rzut TOMOE - NAGE / przewrotem w tył przez bark wejście do dosiady / uderzenie HIJI - MAWASHI - UCHI (migi) - skrętem w prawo wejście do dźwigni KAMI - UDE - HISHIGI - JUJI - GATAME (migi) / przejście do dźwigni KUZURE - JUJI - GATAME (migi)
5. A: chwyt lewą ręką za kołnierz z przodu / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (migi, oi)  
O: blok UCHI - UKE (hidari) z przechwytem - wejście głową pod pachę z kłękami na lewe kolano / rzut KATA - GURUMA / „kołyską” w tył uderzenie HIJI - OROSHI - UCHI (hidari) w głowę

6. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (hidari - migi oi)  
O: blok UCHI - UKE (migi - hidari z przechwytem ręki / rzut KATA - GURUMA przez głowę w przód / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę - zwrot / przewrotem w przód przetoczenie przeciwnika na brzuch / dźwignia ASHI - UDE - GARAMI (migi) / wejściem na drugie ramię USHIRO - UDE - GARAMI (hidari)
7. A: chwyt prawą ręką za kołnierz / uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (hidari, oi)  
O: blok UCHI - UKE (migi) z dociskiem prawej ręki do klatki piersiowej - uderzenie SHOTEI - MAWASHI - UCHI (migi) / wejściem na prawe ramię przeciwnika dźwignia KUZURE - KOTE - KUDAKI - sprowadzenie do klęku / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę do upadku przeciwnika
8. A: uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (hidari - migi, oi) / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi, oi)  
O: zbicie URA - SOTO - UKE (migi - hidari) / zejściem prawo skos blok GEDAN - UKE (hidari) ze zbiciem URA - OROSHI - UKE (migi) - przechwyt nogi / rzut O - UCHI - GARI / przechwyt prawą ręką za piętę - lewą za palce prawej stopy przeciwnika - dźwignia ASHI - KUJUKI - przetoczenie na brzuch / kopnięcie MAE - GERI (migi) w krocze - KAKATO - GERI (hidari) w głowę
9. A: duszenie przedramieniem z tyłu HADAKA - JIME (hidari)  
O: przechwyt oburącz - skrętem w prawo uderzenie HIJI - USHIRO - UCHI (migi) - wyjście z duszenia / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (hidari) w głowę / wejście lewym przedramieniem na szyję - sprowadzenie przeciwnika do siadu - obrotem w lewo do parteru / przyblokowanie kolanami zgiętej ręki przeciwnika - dźwignia KUZURE - KANNUKI - GATAME (migi)
10. A: chwyt oburącz za ubranie z przodu RYO - ERI - DORI / kopnięcie kolanem MAE - HIZA - GERI (migi, oi)  
O: odejściem w tył zbicie URA - OROSHI - UKE oburącz / uderzenie URAKEN - AGO - UCHI (hidari) / dźwignia GYAKU - MAE - UDE - GARAMI (migi) - transportowanie / naciągnięciem rzut O - SOTO - GURUMA z uderzeniem przedramieniem w szyję przeciwnika / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę
11. A: chwyt lewą ręką za kołnierz z tyłu / obracając - uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (migi, oi)  
O: blok MAE - ZENWAN - UKE oburącz z przechwytem / dźwignia GYAKU - MAE - UDE - GARAMI (hidari) / przyblokowanie dociskiem prawej ręki przeciwnika powyżej łokcia / wejście lewą ręką na brodę przeciwnika / transportowanie
12. A: duszenie palcami prawej ręki / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari, oi)  
O: pochylenie głowy - blok UCHI - UKE (migi) z przechwytem / dźwignia GYAKU - KANNUKI - GATAME (migi) / rzut DE - ASHI - BARAI / kontynuacja dźwigni w parterze / przetoczenie na brzuch dociskiem kolana / dźwignia UDE - HISHIGI (migi)
13. A: chwyt prawą ręką za lewy bark / obracając uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari, oi)  
O: obrotem w lewo - blok UCHI - UKE (migi) / dźwignia GYAKU - KANNUKI - GATAME (migi) / rzut O - SOTO - GARI / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę
14. A: chwyt prawej ręki za prawą DOSOKUTE - DORI / uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (hidari, oi)  
O: przechwytem ręki od wewnątrz - zbicie URA - SOTO - UKE (hidari) / uderzenie URA - HIGI - MAWASHI - UCHI (hidari) / dźwignia KANNUKI - GATAME wejściem lewej ręki na kark przeciwnika - transportowanie

15. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari - migi) / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi)  
O: blok UCHI - UKE (migi - hidari) / zbiecie URA - OROSHI - UKE oburącz / rzut MOROTE - GARI /  
kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w krocze / przerzucenie prawej nogi przeciwnika - kopnięcie  
KAKATO - GERI (migi) z doskoku w głowę
16. A: uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (hidari - migi) / kopnięcie MAE - GERI (migi)  
O: odejściem w tył zbiecie URA - SOTO - UKE (migi - hidari) / blok GEDAN - UKE (migi) / uderzeniem  
przedramieniem w szyję rzut O - SOTO - GURUMA / uderzenie TETSUI - UCHI (migi) w głowę

### RENZOKU - NE - WAZA

Kombinacje obron w parterze:

17. A: chwyt lewą ręką za kołnierz / uderzenie TETSUI - UCHI (migi) w głowę klęcząc między nogami  
O: blok JODAN - UKE (hidari) z zepchnięciem w dół / wejście stopami pod podudzia przeciwnika -  
rozciągnięcie na boki/ zerwanie chwytu za kołnierz - chwyt lewą ręką za szyję - przejście na prawe  
ramię przeciwnika/ obalenie w lewo / uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (migi) w głowę
18. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari - migi) w głowę w dosiadzie na brzuchu  
O: blok UCHI - UKE (migi - hidari) z przechwytem za ramiona / ściąganiem do siebie uderzenie  
SHOTEI - MAWASHI - UCHI (w głowę) oburącz - chwyt za uszy / uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI /  
kopnięciem prawej nogi - skręt w lewo - obalenie przeciwnika / uderzenie TETSUI - UCHI (migi) w  
korpus - SEIKEN - AGO - UCHI (migi) w głowę

### RENZOKU - COMBAT - WAZA

Kombinacje obron przed atakiem nożem:

19. A: pchnięcie nożem na wprost w korpus (migi)  
O: obrotem w prawo zbiecie URA - SOTO - UKE (hidari) z przechwytem / chwyt drugą ręką -  
kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w korpus / wejściem w prawo - obalenie dźwignią KOTE -  
GAESHI / przetoczenie na brzuch dociskiem kolana / dźwignia UDE - HISHIGI - odebranie noża
20. A: pchnięcie nożem do wewnątrz w korpus (migi)  
O: blok GEDAN - UKE (hidari) / uderzenie SHUTO - KUBI - UCHI (migi) w głowę / kopnięcie  
MAWASHI - HIZA - GERI (migi) w korpus / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI / kopnięcie MAE -  
HIZA - GERI (migi) w głowę / obalenie zejściem na kolano / zablokowanie ręki uzbrojonej  
kolanami / skrętem dłoni odebranie noża / uderzenie ręką w głowę

### KUMITE

1. Walka w zmiennej sytuacji zagrożenia (4 atakujących)
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 3 KYU

---



KATA-GURUMA



TOMOE-NAGE



KUZURE-KOTE-KUDAKI



GYAKU-KANNUKI-GATAME



KANI-BASAMI



ASHI-UDE-GARAMI



GYAKU-MAE-UDE-GARAMI



KUZURE-JUJI-GATAME



KUZURE-ASHI-HISIGI