



4 KYU

ATEMI - WAZA

Uderzenia:

- SHOTEI - JODAN - TSUKI (pchnięcie podstawą dłoni w twarz),
- SHUTO - KUBI - UCHI (gyaku - uderzenie „kantem” dłoni na odlew),
- SHUTO - GANMEN - UCHI (gyaku - okrężne uderzenie „kantem” dłoni w głowę),

NAGE - WAZA

Rzuty:

- HARAI - GOSHI (rzut przez podbicie biodrem),
- KATA - ASHI - DORI (rzut przez podbicie udem z chwytem za nogę po kole),
- KO - UCHI - GARI (małe wewnętrzne podcięcie).

KANSETSU - WAZA

Dźwignie:

- GYAKU - ASHI - UDE - GARAMI (dźwignia na ugięte ramię z tyłu z wykorzystaniem nogi tyłem),
- GYAKU - USHIRO - UDE - GARAMI (odwrotna dźwignia na ugięte ramię z tyłu),
- KANNUKI - GATAME (dźwignia na staw łokciowy kluczem),
- KOTE - GAESHI (dźwignia skrętna na stawy nadgarstka chwytem oburącz),
- KOTE - KUDAKI (dźwignia na stawy nadgarstka przechwytem oburącz),
- GYAKU - KOTE - GARAMI (odwrotna dźwignia na stawy nadgarstka dociskiem palców).

RENZOKU - WAZA

Kombinacje obron:

1. A: chwyt prawą ręką za lewą rękę z przodu JYUNTE - DORI - uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari, oi)
O: blok UCHI - UKE (migi) przechwytem za rękę uderzenie SHOTEI - JODAN - TSUKI (migi) / podchwytem łokcia obalenie na dźwigni łokciowej / przetoczenie na brzuch dociskiem kolana / dźwignia GYAKU - ASHI - UDE - GARAMI (migi)
2. A: chwyt prawą ręką za prawą rękę z przodu DOSOKUTE - DORI - uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (hidari, oi)
O: zbiecie URA - SOTO - UKE (hidari) - przechwytem nachwytem ręki przeciwnika / dźwignia KOTE - KUDAKI - sprowadzenie do klęku / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) w głowę / dociskiem lewego podudzia sprowadzenie do parteru / przejście lewą stopą pod brodę przeciwnika / dźwignia KUZURE - WAKI - GATAME (migi) / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi)

3. A: chwyt oburącz za ręce w dolnym położeniu RYOTE - DORI
O: przechwytem prawej ręki zerwanie chwytu lewej / uderzenie URA - SEIKEN - MAWASHI - UCHI (hidari) w głowę / dźwignia KANNUKI - GATAME / prowadzenie skrętem w prawo - przejście do dźwigni KUZURE - KOTE - GARAMI - obalenie skrętem w lewo / kontynuacja dźwigni w klęku / zachowując klucz - przetoczenie na brzuch klękami na lewym kolanie / zblokowanie ręki ugiętej dźwignią USHIRO - UDE - GARAMI (migi) / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi)
4. A: chwyt oburącz za ręce w górnym położeniu URA - RYOTE - DORI
O: przechwytem za nadgarstki - kopnięcie MAE - GERI (migi) / rzut HARAI - GOSHI / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w głowę / dźwignia KUZURE - TATE - HISHIGI (migi) / obrotem w prawo przejście do dźwigni UDE - HISHIGI (migi)
5. A: chwyt prawą ręką za lewą rękę z tyłu USHIRO - JYUNTE - DORI - obracając uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari, oi)
O: blok UCHI - UKE (migi) / przechwytem za rękę uderzenie HIJI - MAWASHI - UCHI (migi) / podbiciem łokcia wejście do dźwigni GYAKU - USHIRO - UDE - GARAMI / dociskiem w dół sprowadzenie do siadu - skrętem w prawo przetoczenie do leżenia / docisk ugiętej ręki lewym kolaniem - uderzenie SHOTEI - OROSHI - TSUKI (migi)
6. A: chwyt prawą ręką za prawą rękę z tyłu USHIRO - DOSOKUTE - DORI
O: obrotem w prawo - przechwytem nachwytem ręki przeciwnika - uderzenie SHOTEI - MAWASHI - UCHI (hidari) / rzut DE - ASHI - BARAI / przetoczenie dociskiem łokcia na podudziu lewej nogi / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / chwyt prawą ręką za palce - przejście do dźwigni GYAKU - KOTE - GARAMI / wejściem lewego łokcia w szyję - podnoszenie - obchwytem głowy przeciwnika z chwytym za pas - transportowanie
7. A: chwyt oburącz za ręce z tyłu USHIRO - RYOTE - DORI
O: skrętem bioder wyjście z chwytu pod prawą ręką - przechwytem za nadgarstki / wejściem na lewą stronę przejście do dźwigni USHIRO - UDE - GARAMI na obie ręce przeciwnika - transportowanie
8. A: chwyt oburącz za ubranie z tyłu USHIRO - RYO - ERI - DORI
O: zerwanie chwytu obrotem w prawo / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (migi) / uderzenie HIGI - OROSHI - UCHI (migi) w głowę / odepchnięcie przeciwnika do upadku / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) z doskoku w głowę
9. A: uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI
O: blok MAE - ZENWAN - UKE / uderzenie SHUTO - GANMEN - UCHI (migi) / odepchnięcie oburącz na barki przeciwnika / kopnięcie MAE - GERI (migi, chudan) z doskoku do upadku przeciwnika
10. A: chwyt oburącz za kołnierz z przodu RYO - ERI - DORI - uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI
O: blok MAE - ZENWAN - UKE - chwyt za rękawy - kopnięcie MAE - GERI (migi) / rzut HARAI - GOSHI / uderzenie TETSUI - UCHI (migi) w głowę
11. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari, oi) / uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (migi)
O: blok UCHI - UKE (migi) - zbiecie URA - SOTO - UKE (migi) z osłoną głowy lewą ręką - chwyt lewą ręką za prawą rękę przeciwnika / uderzenie SHUTO - KUBI - UCHI (migi) w głowę / odpychając prawą rękę przeciwnika pochylenie w przód / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (hidari) w głowę / odepchnięcie do upadku przeciwnika

12. A: uderzenie URA - SEIKEN - MAWASHI - UCHI (migi, oi)
O: blok MAE - ZENWAN - UKE - chwyt prawą ręką za ramię przeciwnika - uderzenie SHOTEI - MAWASHI - UCHI (hidari) w głowę / obchwyt głowy przeciwnika / obrotem na nadgarstku dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI z chwytym lewą ręką za nadgarstek zgiętej ręki przeciwnika - transportowanie
13. A: kopnięcie MAE - GERI (migi, oi)
O: blok GEDAN - UKE (migi) z zejściem lewo skos - przechwyt / chwytym lewej ręki za kołnierz - rzut KATA - ASHI - DORI / kopnięcie URA - USHIRO - MAWASHI - GERI (migi) w głowę - kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę
14. A: chwyt oburącz za kołnierz z przodu RYO - ERI - DORI - kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi, oi)
O: zbicie URA - GEDAN - UKE oburącz - przechwyt od wewnątrz za nogę przeciwnika / chwytym lewej ręki za rękaw - rzut KATA - ASHI - DORI / założenie klucza - przejściem w prawo przetoczenie na brzuch / dźwignia HIZA - GARAMI / przejście do dźwigni MOROTE - USHIRO - UDE - GARAMI / blokując ramiona kolanami wejście do duszenia HADAKA - JIME (migi)
15. A: kopnięcie SOTO - MAWASHI - GERI (hidari, oi)
O: blok GEDAN - UKE (migi) ze zbiciem URA - OROSHI - UKE (hidari) / obrotem w prawo uderzenie URA - HIGI - MAWASHI - UCHI (migi) w głowę / chwytym za głowę - rzut SEOI - OTOSHI / uderzenie HIGI - OROSHI - UCHI (migi) w głowę
16. A: kopnięcie MAWASHI - GERI (migi, oi)
O: blok GEDAN - UKE (hidari) ze zbiciem URA - OROSHI - UKE (migi) i zmianą pozycji - przechwyt / chwytym prawej ręki za kołnierz - rzut KO - UCHI - GARI / wejściem na kolano przetoczenie na brzuch / dźwignia HIZA - GARAMI (migi) / przejście lewą nogą na prawą stronę przeciwnika - chwyt prawą ręką za prawą rękę przeciwnika / przejście do dźwigni UDE - HISHIGI (migi) / chwyt prawą ręką za palce przeciwnika - dźwignia GYAKU - KOTE - GARAMI (migi) zejściem lewej nogi na podłoże - odchodząc w tył podnoszenie - transportowanie

RENZOKU - NE - WAZA

Kombinacje obron w parterze:

17. A: uderzenie SHUTO - OROSHI - UCHI (migi) klękając na prawym kolanie z prawej strony
O: blok JODAN - UKE (migi) z zagarnięciem ręki - obalenie na brzuch / obrotem w prawo wejście do dźwigni GYAKU - USHIRO - UDE - GARAMI / zmianą ręki wejście do dźwigni USHIRO - UDE - GARAMI / wejściem na drugą rękę przejście do dźwigni MOROTE - USHIRO - UDE - GARAMI
18. A: uderzenie TETSUI - UCHI (migi) klękając na prawym kolanie za głowę
O: przyblokowanie obu kolan przedramionami ze ściągnięciem do środka obracając się w prawo - obalenie / dźwignia KUZURE - HIZA - GARAMI - dźwignia MOROTE - UDE - HISHIGI

RENZOKU - COMBAT - WAZA

Kombinacje obron przed atakiem nożem:

19. A: pchnięcie nożem od dołu w korpus (migi)
O: blok krzyżowy GEDAN - UKE (prawa na lewej) - chwyt prawej ręki za prawą dłoń przeciwnika - kopnięcie KIN - GERI (migi) / dźwignia GYAKU - KOTE - GAESHI sprowadzenie do parteru / przejście lewą nogą pod szyję przeciwnika / dźwignia KUZURE - WAKI - GATAME - odebranie noża - uderzenie ręką noża w głowę

20. A: pchnięcie nożem od dołu w korpus (migi)

O: blok krzyżowy GEDAN - UKE (lewa na prawej) - chwyt lewej ręki za prawą dłoń przeciwnika - kopnięcie MAWASHI - GERI (migi, chudan) / dźwignia KOTE - GAESHI sprowadzenie do parteru / przetoczenie na brzuch dociskiem nadgarstka / dźwignia UDE - HISHIGI - odebranie noża

KUMITE

1. Walka w zmiennej sytuacji zagrożenia (3 atakujących)
2. Walka sparingowa:
 - techniki:
 - kontrolowane uderzenia i kopnięcia z dystansu i w zwarciu, 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 - 10 minut.



MODERN JU-JITSU POLSKA 4 KYU



SHOTEI-
JODAN-TSUKI



SHUTO-
GANMEN-UCHI



SHUTO-
KUBI-UCHI



KO-UCHI-GARI



GYAKU-USHIRO-
UDE-GARAMI



GYAKU-KOTE-GARAMI



HARAI-GOSHI



KATA-ASHI-DORI



KOTE-KUDAKI



KANNUKI-GATAME



GYAKU-ASHI-UDE-GARAMI



KOTE-GAESHI