



6 KYU

UMIĘJĘTNOŚCI WSTĘPNE

- znajomość powierzchni atakujących: ATAMA (głowa), SHOTEI (podstawa dłoni).

ATEMI - WAZA

Uderzenia:

- MAE - ATAMA - TSUKI (uderzenie głową w przód),
- USHIRO - ATAMA - TSUKI (uderzenie głową w tył),
- SHOTEI - MAWASHI - AGO - UCHI (oi, gyaku okrężne uderzenie podstawą dłoni w głowę),
- SHOTEI - OROSHI - TSUKI (gyaku - pchnięcie podstawą dłoni w dół).

Kopnięcia:

- URA - MAWASHI - GERI (oi, odwrotne kopnięcie okrężne),
- URA - USHIRO - MAWASHI - GERI (gyaku, odwrotne kopnięcie okrężne po obrocie),
- USHIRO - GERI (gyaku, kopnięcie w tył).

NAGE - WAZA

Obalenia:

- „haczeniem” O - UCHI - GARI.

Rzuty:

- O - GOSHI (rzut przez duże biodro),
- SOTO - MAKIKOMI (rzut poświęcenia przez rolowanie).

KANSETSU - WAZA

Dźwignie:

- URA - KOTE - GARAMI (odwrotna dźwignia na stawy nadgarstka dociskiem dłoni),
- HIJI - KOTE - GARAMI (dźwignia na stawy nadgarstka dociskiem łokcia),
- KOTE - GARAMI (dźwignia na stawy nadgarstka dociskiem dłoni),
- KUZURE - WAKI - GATAME (potrójna dźwignia na ramię w oparciu o nogę),
- MOROTE - UDE - HISHIGI (podwójna dźwignia barkowo - nadgarstkowa).

SHIME - WAZA

Duszenia:

- HADAKA - JIME (duszenie przedramieniem z tyłu),
- KUZURE - HADAKA - JIME (duszenie przedramieniem z tyłu z dociskiem głowy),
- USHIRO - DO - JIME (duszenie krzyżowe nogami na przeponę z tyłu).

RENZOKU - WAZA

1. A: obchwyty na ramionach z przodu MAE - UWATE
O: oburącz uderzenie SHUTO - HIZO - UCHI z odejściem w tył / oburącz chwyt za plecy / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) w korpus / rzut O - GOSHI / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem ręki / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / przejście do dźwigni KOTE - GARAMI (migi) - wejściem łokcia na szyję podnoszenie - transportowanie
2. A: obchwyty na ramionach z przodu MAE - UWATE
O: uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI / obalenie „haczeniem” O - UCHI - GARI / kopnięcie YOKO - GERI (migi) w głowę
3. A: obchwyty pod ramionami z przodu MAE - SHITATE
O: uderzenie SHOTEI - MAWASHI - AGO - UCHI oburącz w uszy / uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI / przechwyty lewą ręką za głowę z tyłu - prawą ręką za brodę z przodu - obalenie skrętem tułowia w lewo / przechwyty prawej ręki przeciwnika - przetoczenie na brzuch dociskiem kolana / przejściem lewej stopy pod szyję przeciwnika dźwignia KUZURE - WAKI - GATAME (migi)
4. A: obchwyty pod ramionami z przodu MAE - SHITATE
O: przechwyty lewą ręką za głowę z tyłu - prawą ręką nacisk na podstawę nosa - obalenie z wejściem w przód / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę
5. A: obchwyty na ramionach z tyłu USHIRO - UWATE
O: kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w stopę przeciwnika / wyjście z obchwyty przez obniżenie tułowia ruchem wahadłowym - rzut O - SOTO - GARI / dźwignia UDE - HISHIGI - JUJI - GATAME (migi) / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w głowę / przewrót w tył przez bark z przejściem do pozycji obronnej
6. A: obchwyty na ramionach z tyłu USHIRO - UWATE
O: uderzenie USHIRO - ATAMA - TSUKI / zerwanie obchwyty - kopnięcie USHIRO - GERI (migi) / po obrocie w prawo kopnięcie SOTO - MAWASHI - GERI (hidari) w głowę do upadku przeciwnika
7. A: obchwyty pod ramionami z tyłu USHIRO - SHITATE
O: obrotem w prawo uderzenie URA - HIJI - MAWASHI - UCHI (migi w głowę) / rzut SOTO - MAKIKOMI / uderzenie URA - HIJI - MAWASHI - UCHI (hidari) / podparciem lewej ręki przejście do kłku jedno nóż nad przeciwnikiem / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi)
8. A: obchwyty pod ramionami z tyłu USHIRO - SHITATE na zakładkę prawa ręką na lewej
O: chwyt prawą ręką za ramię przeciwnika - lewa ręką uderzenie pięścią w grzbiet dłoni – przechwyty - zerwanie chwytu / obrotem w prawo wyjście z obchwyty / przejście do dźwigni URA - KOTE - GARAMI (migi) - transportowanie
9. A: kopnięcie MAE - GERI (migi) / kopnięcie URA - MAWASHI - GERI (migi)
O: zbicie URA - OROSHI - UKE (hidari) z odejściem w tył / blok GEDAN - UKE (migi) / ze zbiciem URA - OROSHI - UKE (hidari) i wejściem prawo - przechwytem nogi / rzut MAE - O - UCHI - GARI / dźwignia HIZA - GARAMI (migi) / przejście do dźwigni MOROTE - UDE - HISHIGI
10. A: kopnięcie SOTO - MAWASHI - GERI (hidari) / kopnięcie URA - MAWASHI - GERI (hidari)
O: rotacja w prawo - blok GEDAN - UKE (hidari) ze zbiciem URA - OROSHI - UKE (migi) / duszenie HADAKA - JIME (migi) dociskiem w dół sprowadzenie do siadu - obrotem w prawo sprowadzenie do leżenia / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi)

11. A: kopnięcie URA - USHIRO - MAWASHI - GERI (migi)
O: blok MAE - ZENWAN - UKE / obalenie chwytem za barki w tył / kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę
12. A: kopnięcie URA - USHIRO - MAWASHI - GERI (hidari)
O: blok MAE - ZENWAN - UKE / duszenie KUZURE - HADAKA - JIME (migi) - sprowadzenie do parteru / kontynuując duszenie przedramieniem wejście do duszenia USHIRO - DO - JIME
13. A: kopnięcie USHIRO - GERI (migi)
O: blok GEDAN - UKE (migi) z zejściem lewo skos / rzut MAE - MOROTE - GARI / dźwignia KUZURE - HIZA - GARAMI / chwyt za kołnierz lewą ręką - uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę
14. A: kopnięcie USHIRO - GERI (hidari)
O: blok GEDAN - UKE (hidari) z zejściem prawo skos / duszenie HADAKA - JIME (migi) / wejście prawym biodrem - transportowanie
15. A: chwyt oburącz za ubranie z przodu - uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI
O: blok MAE - ZENWAN - UKE / zbiecie chwytu prawym przedramieniem ze skrętem w lewo / uderzenie URA - SEIKEN - MAWASHI - UCHI (migi) w głowę / kopnięcie YOKO - GERI (migi) - kopnięcie URA - MAWASHI - GERI (migi) w głowę do upadku przeciwnika
16. A: kopnięcie MAE - GERI (migi)
O: zbiecie URA - GEDAN - UKE (hidari) ze zwrotem / chwytem za prawy bark przeciwnika podcięcie kopnięciem MAWASHI - KANSETSU - GERI / kopnięcie URA - USHIRO - MAWASHI - GERI (migi) w głowę / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę z dojściem w przód

RENZOKU - NE - WAZA

Kombinacje obron w parterze:

17. A: duszenie palcami z przodu MAE - JIME klęcząc między nogami
O: pochylenie głowy w przód / chwyt prawą ręką za prawą rękę przeciwnika - uderzenie SHOTEI - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari) - skręt bioder w prawo - oparcie prawej stopy na biodrze przeciwnika / odepchnięciem biodra obalenie przeciwnika na brzuch / przełożenie lewej stopy pod brodę przeciwnika / dźwignia KUZURE - WAKI - GATAME (migi)
18. A: duszenie palcami z przodu MAE - JIME klęcząc na brzuchu (dosiad)
O: pochylenie głowy w przód / zbiecie duszenia od wewnątrz / uderzenie oburącz SHOTEI - MAWASHI - UCHI (w uszy) / uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI / skrętem w lewo obalenie przeciwnika / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę

RENZOKU - COMBAT - WAZA

Kombinacje obron przed atakiem pałką:

19. A: uderzenie pałką z góry w głowę (migi, gyaku)
O: blok JODAN - UKE (hidari, oi) z wejściem w prawo i przechwytem ręki atakującej / uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (migi) / przechwyt drugą ręką prawej ręki przeciwnika opuszczając w dół - obrotem w prawo wejście pod rękę / sprowadzenie do parteru dźwignią KOTE - GARAMI / dźwignia HIJI - KOTE - GARAMI (migi) dociskiem lewej ręki - odebranie pałki / uderzenie pałką w głowę

20. A: uderzenie pałką z góry w głowę (migi, gyaku)

O: blok JODAN - UKE (hidari, oi) z wejściem w przód i przechwytem ręki atakującej / uderzenie HIJI - MAWASHI - UCHI (migi) / przechwyt drugą ręką prawej ręki przeciwnika - obalenie z przydepnięciem ręki przeciwnika / dźwignia HIJI - KOTE - GARAMI (migi) dociskiem lewej ręki - odebranie pałki / przełożenie pałki między ramię a przedramię - obrotem w prawo przetoczenie na brzuch / blokada łokcia kolanami - dźwignia KUZURE - KANNUKI - GATAME z uciskiem pałką

KUMITE

Walka sparingowa:

1. w pozycji stojącej:

- techniki: kontrolowane uderzenia i kopnięcia z dystansu i w zwarcu, z chwytem za ciało lub bluzę - walczący wyposażeni w napięstniki i ochraniacze goleń - stopa
- obszar uderzeń i kopnięć - korpus, uda
- czas walki - 5 minut.

2. w pozycji stojącej:

- techniki: rzuty, obalenia, trzymania, dźwignie
- czas walki - 5 minut.



MODERN JU-JITSU POLSKA 6 KYU



SHOTEI-OROSHI-TSUKI



MAE-ATAMA-TSUKI



USHIRO-ATAMA-TSUKI



USHIRO-GERI



OBALENIE „HACZENIEM” O-UCHI-GARI



SHOTEI-MAWASHI-AGO-UCHI



URA-MAWASHI-GERI



URA-USHIRO-MAWASHI-GERI



O-GOSHI



SOTO-MAKIKOMI



KOTE-GARAMI



MOROTE-UDE-HISHIGI



URA-KOTE-GARAMI



HADAKA-JIME



KUZURE-HADAKA-JIME



KUZURE-WAKI-GATAME



HIGI-KOTE-GARAMI



USHIRO-DO-JIME