



7 KYU

UMIĘJĘTNOŚCI WSTĘPNE

- znajomość powierzchni atakujących: SHUTO (zewnątrzna część śródrecza), HIJI (łokieć), SOKUTO (zewnątrzna część podstawy stopy), TEISOKU (wewnętrzna część podstawy stopy).

ATEMI - WAZA

Uderzenia (oi, gyaku)

- HIJI - MAWASHI - UCHI (okrężne uderzenie łokciem),
- URA - HIJI - MAWASHI - UCHI (odwrotne okrężne uderzenie łokciem),
- HIJI - USHIRO - UCHI (uderzenie łokciem w tył),
- HIJI - OROSHI - UCHI (uderzenie łokciem w dół),
- SHUTO - HIZO - UCHI (okrężne uderzenie „kantem” dłoni w korpus).

Kopnięcia (oi, gyaku)

- YOKO - GERI (kopnięcie w bok),
- SOTO - MAWASHI - GERI (kopnięcie okrężne stopą do wewnątrz).

NAGE - WAZA

Obalenia:

- chwytem za łokieć i dociskiem na twarz,
- wejściem na twarz z chwytem za nogę,
- chwytem za głowę,
- dociskiem podstawy nosa.

Rzuty:

- MAE - MOROTE - GARI (rzut przez oburęczne poderwanie nóg w przód),
- MOROTE - GARI (rzut przez oburęczne poderwanie nóg),
- MAE - O - UCHI - GARI (duże wewnętrzne podcięcie w przód),
- O - UCHI - GARI (duże wewnętrzne podcięcie).

KANSETSU - WAZA

Dźwignie:

- GYAKU - TATE - HISHIGI (dźwignia na staw łokciowy z dosiadem głowy tyłem),
- KUZURE - UDE - OSAE (dźwignia na staw łokciowy z kłękami na karku),
- KUZURE - HIZA - GARAMI (dźwignia na staw kolanowy z wejściem na obie nogi),
- ASHI - HISHIGI (dźwignia na staw skokowy z blokadą uda),
- MOROTE - USHIRO - UDE - GARAMI (podwójna dźwignia na ugięte ramię z tyłu).

RENZOKU - WAZA

Kombinacje obron:

1. A: duszenie palcami z przodu MAE - JIME
O: pochylenie głowy / uderzenie SEIKEN - SHITA - UCHI (migi) z osłoną twarzy lewą ręką / chwyt prawą ręką za łokieć od zewnątrz - wejście lewą ręką na twarz - dociskiem obalenie / dźwignia KUZURE - UDE - OSAE (migi)
2. A: duszenie palcami z tyłu USHIRO - JIME
O: pochylenie głowy / obrotem w lewo - uderzenie URA - SEIKEN - MAWASHI - UCHI (hidari, chudan) / zbicie duszenia wejściem lewej ręki - rzut TAI - OTOSHI z chwytem za pas / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) na głowę / dźwignia GYAKU - TATE - HISHIGI (migi)
3. A: duszenie przedramieniem z tyłu HADAKA - JIME (migi)
O: chwyt oburącz za przedramię przeciwnika - wciśnięcie brody w zgięcie łokciowe skrętem bioder w prawo / rzut O - SOTO - GARI / przetoczenie przeciwnika na brzuch / dźwignia UDE - HISHIGI / przejście do dźwigni USHIRO - UDE - GARAMI - podnoszenie - transportowanie
4. A: duszenie przedramieniem z boku YOKO - JIME (migi)
O: chwyt prawą ręką za ramię przeciwnika / lewa ręka uderzenie - HIGI - USHIRO - UCHI / przeniesienie lewej ręki na twarz przeciwnika - docisk „kantem” dłoni na podstawę nosa - chwyt za prawą nogę - obrotem w lewo obalenie / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) na głowę
5. A: kopnięcie SOTO - MAWASHI - GERI (migi)
O: rotacja w lewo / rzut MAE - MOROTE - GARI / dźwignia KUZURE - HIZA - GARAMI / dźwignia MOROTE - USHIRO - UDE - GARAMI z przejściem do dosiady na plecach przeciwnika
6. A: kopnięcie MAE - GERI (migi)
O: blok GEDAN - UKE z zejściem lewo skos / chwytając lewą ręką za bark przeciwnika - podcięcie DE - ASHI - BARAI / obrót w prawo - kopnięcie YOKO - GERI (migi) w głowę
7. A: kopnięcie MAWASHI - GERI (migi)
O: blok GEDAN - UKE (hidari) ze zbiciem URA - OROSHI - UKE (migi) - przechwyt nogi / uderzeniem HIGI - MAWASHI - UCHI (migi) w głowę - rzut O - UCHI - GARI / dźwignia ASHI - HISHIGI / przetoczenie na brzuch obrotem w prawo / przejście do dźwigni HIZA - GARAMI / dochwyt lewą ręką za kołnierz - uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę
8. A: kopnięcie YOKO - GERI (migi)
O: blok GEDAN - UKE (migi) z zejściem lewo skos i przechwytem nogi / rzut MAE - O - UCHI - GARI / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w głowę
9. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari - migi)
O: blok UCHI - UKE (migi - hidari) / pchnięcie oburącz na twarz przeciwnika - rzut MOROTE - GARI / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w krocze / przrzucenie prawej nogi przeciwnika / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę
10. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi)
O: blok UCHI - UKE (hidari) / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w udo / uderzenie URAKEN - SHITA - UCHI (hidari) / uderzenie HIJI - MAWASHI - UCHI (migi) w głowę do upadku przeciwnika
11. A: chwyt oburącz z tyłu za kołnierz USHIRO - RYO - ERI - DORI
O: zejściem tył lewo skos uderzenie HIJI - USHIRO - UCHI / skrętem w prawo kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (hidari) / uderzenie HIGI - OROSHI - UCHI (migi) / odejściem w tył kopnięcie SOTO - MAWASHI - GERI (migi) w głowę do upadku przeciwnika

12. A: chwyt oburącz z tyłu za kołnierz USHIRO - RYO - ERI - DORI

O: zerwanie chwytu po obrocie w prawo / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (migi) / uderzenie przedramieniem pod brodę przeciwnika - skrętem w lewo obalenie / dźwignia UDE - HISHIGI - JUJI - GATAME (migi)

RENZOKU - NE - WAZA

Kombinacje obron w parterze:

13. A: duszenie palcami z przodu MAE - JIME klęcząc za głową

O: pochycenie głowy w przód / zbitie duszenia przedramionami na zewnątrz / uderzeniem chwyt za uszy / kołyską kopnięcie kolaniem w głowę MAE - HIZA - GERI (migi) / obrotem w lewo obalenie przeciwnika na plecy / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) z kłku

14. A: duszenie palcami z przodu MAE - JIME klęcząc na brzuchu (dosiad)

O: pochycenie głowy w przód / od wewnątrz chwyt palcami za szyję / kopnięciem prawego kolana pociągnięcie przeciwnika za siebie - obrót w lewo / uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (migi) w głowę

RENZOKU - COMBAT - WAZA

Kombinacje obron przed atakiem pałką:

15. A: uderzenie pałką z góry w głowę (migi, oi)

O: zbitie URA - SOTO - UKE (hidari) z obrotem w prawo / obalenie chwyttem za barki / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę / przejściem docisk lewą stopą ręki uzbrojonej - odebranie pałki

16. A: uderzenie pałką z góry w głowę (migi, oi)

O: blok JODAN - UKE (migi, gyaku) ze zwrotem i przechwytem ręki atakującej / uderzenie URA - HIGI - MAWASHI - UCHI w głowę - obchwyty głowy / wytrącenie pałki kopnięciem MAE - HIZA - GERI / sprowadzenie do parteru zwalniając obchwyty / przetoczenie na brzuch dociskiem kolana / dźwignia UDE - HISHIGI (migi)

PODSTAWY SAMOOBRONY

Podstawy obrony przed obchwytemi:

1. A: obchwyty tułowia na ramionach z przodu MAE - UWATE

O: wyjście z obchwyty uderzeniem SHUTO - HIZO - UCHI oburącz w żebra

2. A: obchwyty na ramionach z tyłu USHIRO - UWATE

O: wyjście z obchwyty przez obniżenie tułowia ruchem wahadłowym

O: wyjście z obchwyty wyrzutem bioder w tył i ramion w przód

3. A: niski obchwyty na przedramionach z tyłu USHIRO - UWATE

O: oswobodzenie przedramion / uderzenie łokciem w głowę przeciwnika

4. A: obchwyty tułowia pod ramionami z przodu MAE - SHITATE

O: wyjście z obchwyty obaleniem chwyttem za głowę

O: wyjście z obchwyty naciskiem krawędzią dłoni na podstawę nosa

5. A: obchwyty tułowia pod ramionami z tyłu USHIRO - SHITATE (chwyt prawą ręką za nadgarstek lewej)

O: oswobodzenie uderzeniem lewą pięścią w grzbietową część dłoni przeciwnika i dźwignią na nadgarstek prawej ręki przeciwnika

6. A: obchwyty pod ramionami z tyłu (palce rąk splecione) USHIRO - SHITATE

O: wyjście z obchwyty dźwignią na stawy palców

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 napiętniki 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 7 KYU



YOKO-GERI



SOTO-MAWASHI-GERI



HIJI-MAWASHI-UCHI



SHUTO-
HIZO-UCHI



OBALENIE
CHWYTEM ZA ŁOKIEĆ
I DOCISKIEM NA TWARZ



OBALENIE
WEJŚCIEM NA TWARZ
Z CHWYTEM ZA NOGĘ



URA-HIJI-
MAWASHI-UCHI



HIJI-
USHIRO-UCHI



HIJI-OROSHI-UCHI



OBALENIE
CHWYTEM ZA GŁOWĘ



OBALENIE
DOCISKIEM PODSTAWY NOSA



O-UCHI-GARI



MAE-O-UCHI-GARI



KUZURE-HIZA-GARAMI



GYAKU-TATE-HISHIGI



MOROTE-GARI



MAE-MOROTE-GARI



MOROTE-USHIRO-UDE-GARAMI



KUZURE-UDE-OSAE



ASHI-HISHIGI