



8 KYU

UMIĘTNOŚCI WSTĘPNE

- znajomość powierzchni atakujących: URAKEN (odwrócona pięść), KAKATO (pięta).

UKE - WAZA

Bloki:

- JODAN - UKE (blok górny),
- OROSHI - UKE (blok dolny),
- SUNE - UKE (blok podudziem),
- SOTO - SUNE - UKE (blok podudziem do wewnątrz).

ATEMI - WAZA

Uderzenia (oi, gyaku)

- URAKEN - AGO - UCHI (uderzenie od dołu w głowę),
- URAKEN - SHITA - UCHI (uderzenie od dołu w korpus).

Kopnięcia (oi, gyaku)

- KIN - GERI (kopnięcie w górę),
- KAKATO - GERI (kopnięcie piętą w dół - zamachowe, wtłaczane).

NAGE - WAZA

Obalenia:

- chwytem za uszy.

Rzuty:

- YAMA - ARASHI (rzut przez nogę z wejściem na ramię),
- O - SOTO - GURUMA (rzut przez nogę w tył).

KANSETSU - WAZA

Dźwignie:

- KUZURE - TATE - HISHIGI (dźwignia na staw łokciowy z dosiadem głowy przodem),
- WAKI - GATAME (potrójna dźwignia na ramię),
- USHIRO - UDE - GARAMI (dźwignia na ugięte ramię z tyłu),
- KUZURE - USHIRO - UDE - GARAMI (dźwignie na ugięte ramię z tyłu na kluczu).

RENZOKU - WAZA

Kombinacje obron:

- A: chwyt prawą ręką z przodu za bluzę MUNA - DORI / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari, oi)
O: blok UCHI - UKE (migi) z przytrzymaniem ręki trzymającej / pchnięcie otwartą dłońią na twarz / dźwignia WAKI - GATAME

2. A: chwyt lewą ręką z przodu za bluzę MUNA - DORI / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (migi, oi)
O: blok UCHI - UKE (hidari) / uderzając przedramieniem w szyję napastnika - rzut O - SOTO - GURUMA / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) na głowę / dźwignia KUZURE - TATE - HISHIGI (migi)
3. A: chwyt lewą ręką za prawy bark z tyłu MUNA DORI - obracając w lewo - uderzenie MAWASHI - AGO - UCHI (migi, oi)
O: blok MAE - ZENWAN - UKE / uderzenie URA - SEIKEN - MAWASHI - UCHI w głowę (migi) - rzut YAMA ARASHI / dźwignia TATE - HISHIGI / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem do uda - przez siad do leżenia / dźwignia UDE - HISHIGI (migi)
4. A: chwyt lewą ręką z przodu za bluzę MUNA - DORI / uderzenie URAKEN - SHITA - UCHI (migi, oi)
O: blok OROSHI - UKE (hidari) z odejściem w tył / uderzenie prawym przedramieniem w szyję / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (migi, chudan) / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (migi)
5. A: chwyt oburącz za kołnierz z przodu RYO - ERI - DORI / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (migi, oi)
O: blok MAE - ZENWAN - UKE / chwytając za prawe ramię przeciwnika - rzut YAMA ARASHI / kopnięcie KAKATO - GERI w korpus (migi) / dźwignia KAMI - UDE - HISHIGI - JUJI - GATAME (migi)
6. A: chwyt oburącz za kołnierz z przodu RYO - ERI - DORI / kopnięcie MAE - HIZA GERI (migi, oi)
O: zbiecie URA - OROSHI - UKE oburącz / chwyttem prawej ręki za szyję - rzut O - SOTO - GURUMA / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę z obrotem
7. A: chwyt oburącz za kołnierz z przodu RYO - ERI - DORI
O: uderzenie URAKEN - AGO - UCHI (migi) / chwytając za prawą dłoń przeciwnika dźwignia WAKI - GATAME / przejście do dźwigni USHIRO - UDE - GARAMI - transportowanie
8. A: kopnięcie KIN - GERI (migi, oi)
O: blok SOTO - SUNE - UKE (hidari) / chwyt lewą ręką za prawy bark przeciwnika - kopnięcie MAWASHI - GERI (hidari) w górną część łydki prawej nogi przeciwnika / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę do upadku przeciwnika
9. A: kopnięcie MAWASHI - GERI (migi, oi)
O: blok SUNE - UKE (hidari) / kopnięcie KIN - GERI (hidari) / chwyt oburącz za głowę / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) w głowę / odejściem w tył obalenie / klęk lewą nogą na szyi / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę
10. A: chwyt oburącz za ręce z tyłu USHIRO - RYOTE - DORI
O: skrętem tułowia przejście pod prawą ręką przeciwnika - przechwyt / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari, w krocze) / dociskiem łokcia sprowadzenie do parteru / dźwignia UDE - HISHIGI

RENZOKU - NE - WAZA

Kombinacje obron w parterze:

11. A: chwyt oburącz za kołnierz z przodu RYO - ERI - DORI klęcząc między nogami
O: zbiecie chwytu przedramionami na zewnątrz / przechwyt prawej ręki przeciwnika / pchnięciem w twarz skrętem w lewo wejście do klucza / obrotem w prawo zablokowanie lewą nogą pleców przeciwnika - dźwignia KUZURE - USHIRO - UDE - GARAMI

12. A: chwyt oburącz za kołnier z przodu RYO - ERI - DORI klęcząc na brzuchu (dosiad)
O: przełożenie lewej ręki między ramionami przeciwnika na wysokości łokci / dokładając drugą rękę wejście skrętem w lewo w zgięcia łokciowe przeciwnika - zgięcie prawego ramienia - podbicie lewego - obalenie na bok / uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (migi) w głowę

RENZOKU - COMBAT - WAZA

Kombinacje obron przed atakiem pałką:

13. A: uderzenie pałką z góry w głowę (migi, oi)
O: blok JODAN - UKE (migi) ze zwrotem w prawo / sprowadzenie do parteru dociskiem łokcia / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) - odebranie pałki / uderzenie pałką w głowę (migi)
14. A: uderzenie pałką z góry w głowę (migi, oi)
O: blok JODAN - UKE (hidari) z wejściem w prawo / przechwyt ramienia - kopnięcie KIN - GERI (migi) / sprowadzenie do parteru dociskiem łokcia odchodząc w tył - skrętem w prawo odebranie pałki / dźwignia UDE - HISHIGI (migi)

PODSTAWY SAMOOBRONY

Podstawy obrony przed duszeniami:

1. A: duszenie palcami z przodu MAE - JIME
O: zbiecie duszenia przedramionami od dołu na zewnątrz
O: zbiecie duszenia przedramionami z góry na zewnątrz
O: zbiecie duszenia jedną ręką z góry, drugą ręką z dołu
2. A: duszenie palcami z tyłu USHIRO - JIME
O: zbiecie duszenia przedramionami po obrocie
3. A: duszenie przedramieniem z tyłu HADAKA - JIME
O: chwyt oburącz za ramię przeciwnika / wciśnięcie brody w zgięcia łokciowe
O: chwyt oburącz za przedramię przeciwnika / skrętem bioder wyjście z duszenia obrotem
4. A: duszenie przedramieniem z boku YOKO - JIME
O: nacisk krawędzią dłoni na podstawę nosa

KUMITE

Walka sparingowa:

1. w pozycji stojącej:
- techniki: kontrolowane uderzenia i kopnięcia z dystansu i w zwarciu, z chwytem za ciało lub bluzę - walczący wyposażeni ochraniacze goleń - stopa
 - obszar uderzeń i kopnięć - korpus w ochraniaczu (hogo), uda
 - czas walki - 5 minut.
2. w pozycji obniżonej:
- techniki: obalenia, trzymania, dźwignie
 - czas walki - 5 minut.

MODERN JU-JITSU POLSKA 8 KYU



OROSHI-UKE



JODAN-UKE



SUNE-UKE



SOTO-SUNE-UKE



URAKEN-AGO-UCHI



URAKEN-SHITA-UCHI



KIN-GERI



KAKATO-GERI



OBALENIE CHWYTEM NA SZYJĘ



YAMA-ARASHI



O-SOTO-GURUMA



KUZURE-USHIRO-UDE-GARAMI



USHIRO-UDE-GARAMI



KUZURE-TATE-HISHIGI



WAKI-GATAME