## 9 KYU
## 1 ZALICZENIE

**UMIEJĘTNOŚCI WSTĘPNE**

- znajomość stref na ciele człowieka JODAN (głowa - szyja), CHUDAN (tułów), GEDAN (poniżej pasa),

**SHINTAI**

Poruszanie się w postawach walki:

- ZWROTY (w prawo, w lewo),
- ROTACJE (w prawo, w lewo).

**UKE - WAZA**

Bloki:

- MAE - ZENWAN - UKE (blok frontalny).

**ATEMI - WAZA**

Uderzenia (oi, gyaku)

- SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (uderzenie okrężne w głowę),
- URA - SEIKEN - MAWASHI - UCHI (odwrotne uderzenie okrężne).

Kopnięcia (oi, gyaku)

- MAWASHI - HIZA - GERI (okrężne kopnięcie kolanem).

**NAGE - WAZA**

Obalenia:

- wejściem na szyję.

Rzuty:

- DE - ASHI - BARAI (podcięcie wystawionej nogi).

**KANSETSU - WAZA**

Dźwignie:

- TATE - HISHIGI (dźwignia na staw łokciowy w klęku).

**RENZOKU - WAZA**

Kombinacje obron:

1. A: uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (migi, gyaku)
   O: zbicie URA - SOTO - UKE (hidari) ze zwrotem w prawo / uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (migi) / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (migi, chudan) / odepchnięcie przeciwnika do upadku

2. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (migi, oi)
   O: rotacja / zablokowanie prawego ramienia przeciwnika / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - HIZO - UCHI (hidari, oi) / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (migi, chudan) / obalenie wejściem na szyję / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi)

3. A: uderzenie URA - SEIKEN - MAWASHI - UCHI (migi, oi) w głowę
   O: blok MAE - ZENWAN - UKE oburącz wejściem w prawo / przechwyt ramienia oburącz - kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (migi, chudan) / rzut DE - ASHI - BARAI / dźwignia TATE - HISHIGI (migi)

**RENZOKU - NE - WAZA**

Kombinacje obron w parterze:

4. A: chwyt oburącz za kołnierz z przodu RYO - ERI - DORI klęcząc z prawej strony
   O: chwyt prawą ręką za prawą rękę przeciwnika / odepchnięcie lewą ręką głowy przeciwnika / kołyską wejście bliższą ugiętą nogą pod pachę przeciwnika - dalszą za głowę przeciwnika / dźwignia UDE - HISHIGI - JUJI - GATAME (migi)

**KUMITE**

Walka sparingowa w pozycji obniżonej (klęk):

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

## 9 KYU
## 2 ZALICZENIE

**UMIEJĘTNOŚCI WSTĘPNE**

- znajomość powierzchni atakujących: SEIKEN (pięść), HIZA (kolano), CHUSOKU (przednia część podstawy stopy), HAISOKU (grzbiet stopy).

**SHINTAI**

Poruszanie się w postawach walki:

- OBROTY (oi, gyaku).

**UKE - WAZA**

Bloki:

- GEDAN - UKE (blok dolny z zagarnięciem),
- URA - GEDAN - UKE (zbicie dolne z zagarnięciem).

**ATEMI - WAZA**

Uderzenia (oi, gyaku)

- SEIKEN - MAWASHI - HIZO - UCHI (uderzenie okrężne w korpus).

**NAGE - WAZA**

Obalenia:

- chwytem za barki.

**KANSETSU - WAZA**

Dźwignie:

- UDE - HISHIGI (dźwignia na stawy barkowy i nadgarstkowy z klękiem na barku).

**RENZOKU - WAZA**

Kombinacje obron:

1. A: uderzenia SEIKEN - MAWASHI - HIZO - UCHI (migi, gyaku)
   O: blok GEDAN - UKE (hidari) / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI/ dociskiem łokcia sprowadzenie do parteru / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi)
2. A: kopnięcie MAE - GERI (migi, oi)
   O: blok URA - GEDAN - UKE (hidari) z obrotem w prawo / obalenie chwytem za barki / kopnięcie - MAE - GERI (migi) w głowę

**RENZOKU - COMBAT - WAZA**

Kombinacje obron przed atakiem pałką:

3. A: uderzenie okrężne pałką w głowę (migi, oi)
   O: blok MAE - ZENWAN - UKE oburącz wejściem w lewo / rzut O - SOTO - GARI / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem łokcia ręką / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) - odebranie pałki

**KUMITE**

Walka sparingowa w pozycji obniżonej (klęk):

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

## 9 KYU
## 3 ZALICZENIE

**SHINTAI**

Poruszanie się w postawach walki:

- ZEJŚCIA (prawo - skos, lewo - skos).

**UKE - WAZA**

Bloki:

- UCHI - UKE (blok zewnętrzny).

**ATEMI - WAZA**

Uderzenia (oi, gyaku)

- SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (zaczepne uderzenie okrężne w głowę).

**NAGE - WAZA**

Rzuty:

- TAI - OTOSHI (rzut przez nogę w przód).

**KANSETSU - WAZA**

Dźwignie:

- KAMI - UDE - HISHIGI - JUJI - GATAME (dźwignia na staw łokciowy w leżeniu tyłem obunóż).

**RENZOKU - WAZA**

Kombinacje obron:

1. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi, oi)
   O: blok UCHI (hidari) z chwytem / uderzenie MAWASHI - AGO - UCHI (migi) / chwytając za prawe ramię przeciwnika - rzut TAI - OTOSHI / dźwignia UDE - HISHIGI - JUJI - GATAME (migi)

2. A: kopnięcie MAE - GERI (migi, oi)
   O: blok GEDAN - UKE (migi) z zejściem lewo skos / chwyt prawą ręką za rękaw / obrotem w lewo rzut O - SOTO - GARI / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę z obrotem

3. A: kopnięcie MAE - GERI (migi, oi)
   O: blok GEDAN - UKE (hidari) z zejściem prawo skos / uderzenie SEIKEN - SHITA - UCHI (hidari - migi) / kopnięcie MAE - GERI (migi, chudan) do upadku przeciwnika

**RENZOKU - NE - WAZA**

Kombinacje obron w parterze:

4. A: chwyt oburącz za kołnierz z przodu RYO - ERI - DORI klęcząc między nogami
   O: chwyt za obie ręce przeciwnika / wejście lewą nogą na biodro przeciwnika / przemieszczenie przeciwnika kopnięciem prawej łydki w bark / przeniesieniem lewej nogi za głowę - dźwignia KAMI - UDE - HISHIGI - JUJI - GATAME (migi)

**KUMITE**

Walka sparingowa w pozycji obniżonej (klęk):

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

## 9 KYU
## 4 ZALICZENIE

**ATEMI - WAZA**

Kopnięcia (oi, gyaku)

- MAWASHI - GERI (kopnięcie okrężne podudziem/ stopą).

**NAGE - WAZA**

Obalenia:

- chwytem za kolano.

**KANSETSU - WAZA**

Dźwignie:

- HIZA - GARAMI (dźwignia na staw kolanowy).

**RENZOKU - WAZA**

Kombinacje obron:

1. A: kopnięcie MAWASHI - GERI (migi, oi)
   O: blok GEDAN - UKE (hidari) ze zbiciem URA - OROSHI - UKE (migi) ze zmianą pozycji w przód - przechwyt nogi / obalenie chwytem za kolano z odejściem w tył / dźwignia HIZA - GARAMI

2. A: chwyt prawej ręki za prawą z tyłu USHIRO - DOSOKUTE - DORI
   O: obrotem w prawo przechwyt ręki / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (migi) / dociskiem łokcia sprowadzenie do parteru / dźwignia UDE - HISHIGI (migi)

**RENZOKU - COMBAT - WAZA**

Kombinacje obron przed atakiem pałką:

3. A: uderzenie okrężne pałką w głowę (migi, oi) na odlew
   O: blok MAE - ZENWAN - UKE oburącz wejściem w prawo / rzut DE - ASHI - BARAI / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem kolana / odebranie pałki ze zwrotem / dźwignia UDE - HISHIGI - uderzenie pałką w głowę (migi)

**PODSTAWY SAMOOBRONY**

Podstawy obrony przed chwytami za ubranie:

1. A: chwyt oburącz za kołnierz z przodu RYO - ERI - DORI
   O: zerwanie chwytu uderzając przedramionami z dołu
   O: zerwanie chwytu uderzając przedramionami z góry
   O: zerwanie chwytu uderzając przedramieniem ze skrętem tułowia
2. A: chwyt oburącz za kołnierz z tyłu USHIRO - RYO - ERI - DORI
   O: zerwanie chwytu po obrocie uderzając przedramionami z boku

**KUMITE**

Walka sparingowa w pozycji obniżonej (klęk):

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

# POWIERZCHNIE UDERZEŃ I KOPNIĘĆ

SEIKEN

URAKEN

TETTSUI

SHOTEI

SHUTO

**ATAMA** (głowa)

**HIJI** (łokieć)

**HIZA** (kolano)

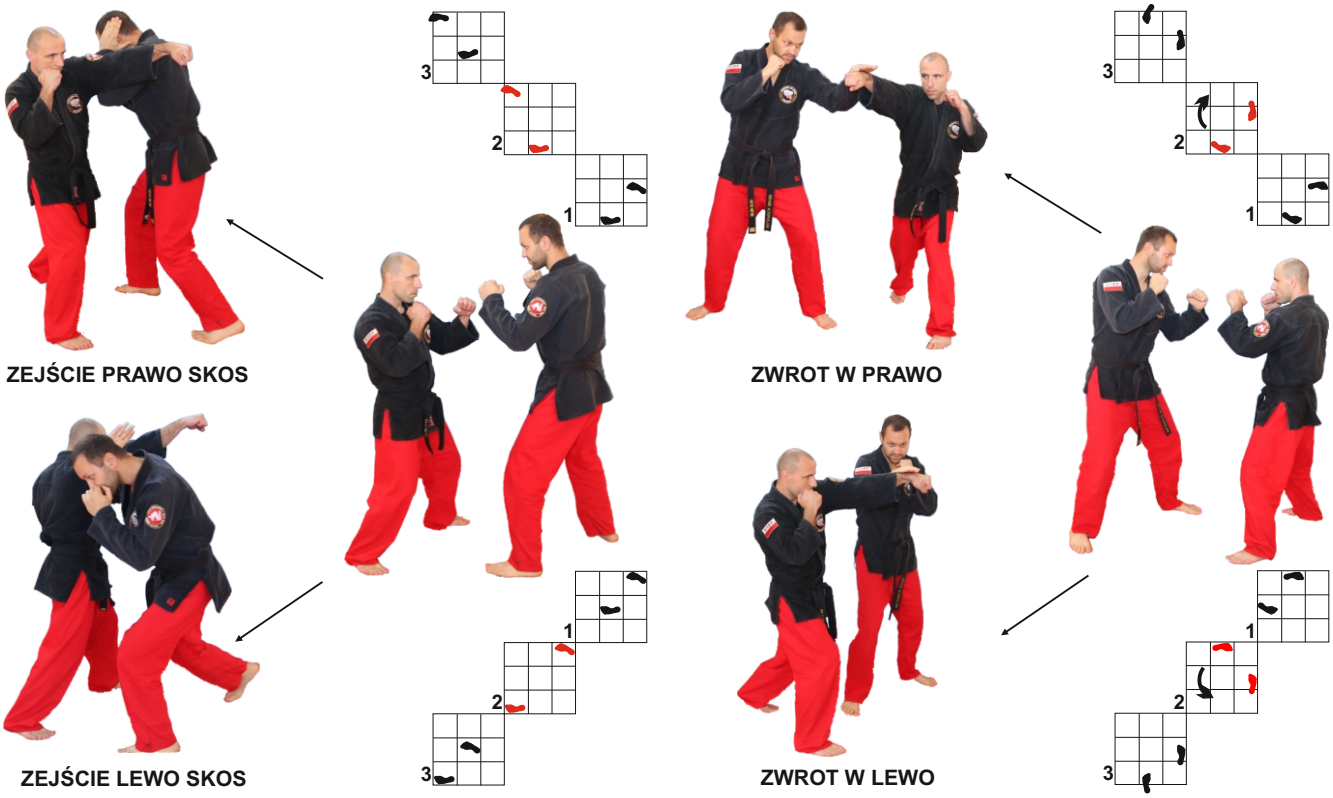
CHUSOKU

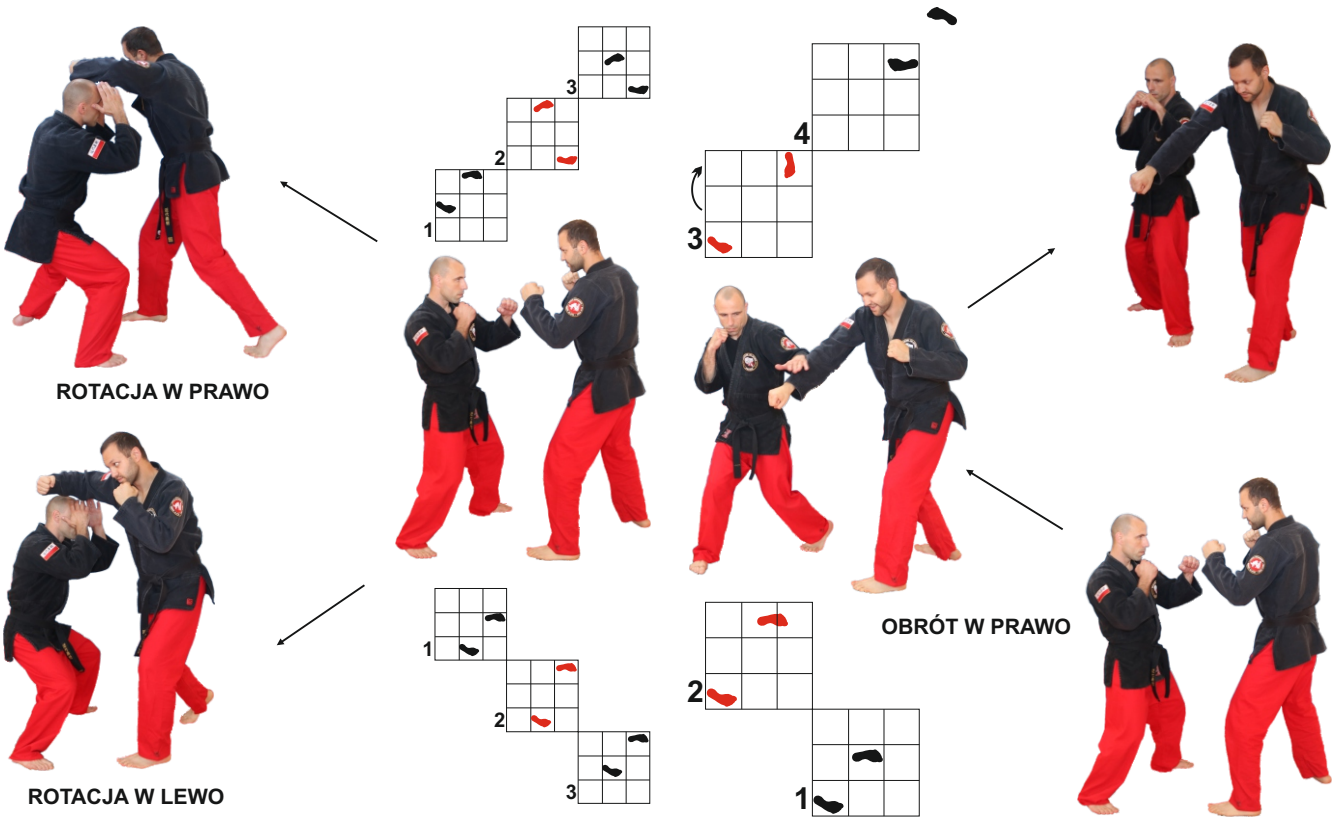
HAISOKU

KAKATO

TEISOKU

SOKUTO


ZEJŚCIE PRAWO SKOS
ZWROT W PRAWO
ZEJŚCIE LEWO SKOS
ZWROT W LEWO


ROTACJA W PRAWO
OBRÓT W PRAWO
ROTACJA W LEWO

OBRÓT W LEWO

UCHI-UKE

MAE-ZENWAN-UKE

GEDAN-UKE

URA-GEDAN-UKE

SEIKEN-MAWASHI-AGO-UCHI

SEIKEN-MAWASHI-HIZO-UCHI

SEIKEN-MAWASHI-GANMEN-UCHI

OBALENIE CHWYTEM ZA BARKI

OBALENIE CHWYTEM ZA KOLANO

URA-SEIKEN-MAWASHI-UCHI

MAWASHI-HIZA-GERI

MAWASHI-GERI

OBALENIE WEJŚCIEM NA SZYJĘ

DE-ASHI-BARAI

TAI-OTOSHI

TATE-HISHIGI

HIZA-GARAMI

UDE-HISHIGI

KAMI-UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME