



9 KYU

UMIĘJĘTNOŚCI WSTĘPNE

- znajomość stref na ciele człowieka JODAN (głowa - szyja), CHUDAN (tułów), GEDAN (poniżej pasa),
- znajomość powierzchni atakujących: SEIKEN (pięść), HIZA (kolano), CHUSOKU (przednia część podstawy stopy), HAISOKU (grzbiet stopy).

SHINTAI

Poruszanie się w postawach walki:

- ZEJŚCIA (prawo - skos, lewo - skos),
- ZWROTY (w prawo, w lewo).
- ROTACJE (w prawo, w lewo),
- OBROTY (oi, gyaku).

UKE - WAZA

Bloki:

- GEDAN - UKE (blok dolny z zagarnięciem),
- URA - GEDAN - UKE (zbiecie dolne z zagarnięciem),
- MAE - ZENWAN - UKE (blok frontalny),
- UCHI - UKE (blok zewnętrzny).

ATEMI - WAZA

Uderzenia (oi, gyaku)

- SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (uderzenie okrężne w głowę),
- SEIKEN - MAWASHI - HIZO - UCHI (uderzenie okrężne w korpus),
- SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (zaczepne uderzenie okrężne w głowę),
- URA - SEIKEN - MAWASHI - UCHI (odwrotne uderzenie okrężne).

Kopnięcia (oi, gyaku)

- MAWASHI - HIZA - GERI (okrężne kopnięcie kolaniem),
- MAWASHI - GERI (kopnięcie okrężne podudziem/ stopą).

NAGE - WAZA

Obalenia:

- chwytem za barki,
- chwytem za kolano,
- wejściem na szyję.

Rzuty:

- DE - ASHI - BARAI (podcięcie wystawionej nogi),
- TAI - OTOSHI (rzut przez nogę w przód).

KANSETSU - WAZA

Dźwignie:

- KAMI - UDE - HISHIGI - JUJI - GATAME (dźwignia na staw łokciowy w leżeniu tyłem obunóż),
- TATE - HISHIGI (dźwignia na staw łokciowy w klęku),
- UDE - HISHIGI (dźwignia na stawy barkowy i nadgarstkowy z klękami na barku),
- HIZA - GARAMI (dźwignia na staw kolanowy).

RENZOKU - WAZA

Kombinacje obron:

1. 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)
2. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi, oi)
O: blok UCHI - UKE (hidari) z chwytem / uderzenie MAWASHI - AGO - UCHI (migi) / chwytając za prawe ramię przeciwnika - rzut TAI - OTOSHI / dźwignia UDE - HISHIGI - JUJI - GATAME (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)
4. 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)
5. 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
6. 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
7. 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
8. 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 (migi)
9. 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
10. 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 - NE - WAZA

Kombinacje obron w parterze:

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

RENZOKU - COMBAT - WAZA

Kombinacje obron przed atakiem pałką:

13. 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
14. 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 skrzyżowaniem
2. A: chwyt oburącz za kołnierz z tyłu USHIRO - RYO - ERI - DORI
O: zerwanie chwytu po obrocie uderzając przedramionami z boku

KUMITE

Walka sparingowa:

1. w pozycji stojącej:
 - techniki: kontrolowane uderzenia i kopnięcia proste i okrężne z dystansu i w zwarcu, z chwytem za ciało lub bluzę
 - obszar uderzeń i kopnięć - korpus w ochroniaczu (hogo),
 - czas walki - 5 minut.
2. w pozycji obniżonej (klęk):
 - techniki: obalenia, trzymania
 - czas walki - 5 minut.

MODERN JU-JITSU POLSKA POWIERZCHNIE UDERZEŃ I KOPNIĘĆ



SEIKEN



URAKEN



TETTSUI



SHOTEI



SHUTO



CHUSOKU



HAIKOKU



KAKATO



TEISOKU



SOKUTO



ATAMA (głowa)

HIJI (łokieć)

HIZA (kolano)

MODERN JU-JITSU POLSKA 9 KYU



ZEJŚCIE PRAWO SKOS



ZEJŚCIE LEWO SKOS



ZWIROT W PRAWO



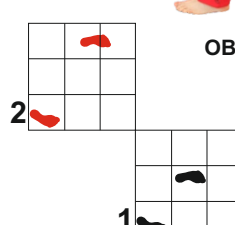
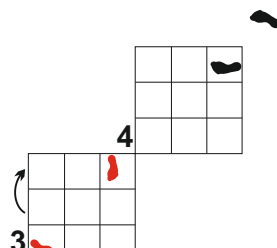
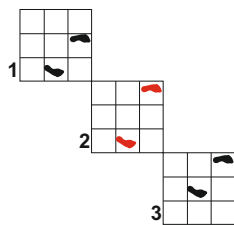
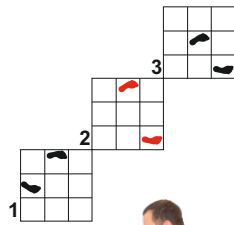
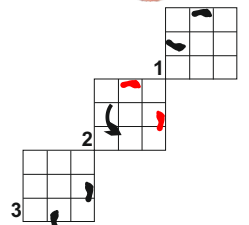
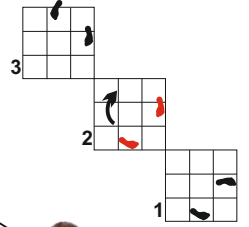
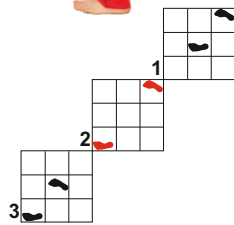
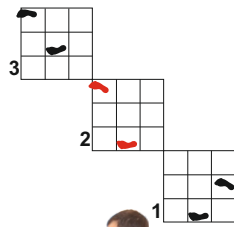
ZWIROT W LEWO



ROTACJA W PRAWO



ROTACJA W LEWO



OBRÓT W PRAWO

MODERN JU-JITSU POLSKA 9 KYU



MODERN JU-JITSU POLSKA 9 KYU



TAI-OTOSHI



TATE-HISHIGI



HIZA-GARAMI



UDE-HISHIGI



KAMI-UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME