

## 5 KYU

### UMIEJĘTNOŚCI WSTĘPNE

- znajomość powierzchni atakujących: TETSUI (podstawa pięści).

### ATEMI - WAZA

Uderzenia:

- TETSUI - UCH (uderzenie podstawą pięści),
- SHUTO - OROSHI - UCHI (gyaku - uderzenie „kantem” dłoni w dół).

### NAGE - WAZA

Obalenia:

- chwytem za podudzie.

Rzuty:

- SODE - TSURI - KOMI - GOSHI (rzut przez biodro z chwytem za ramiona),
- IPPON - SEOI - NAGE (rzut przez plecy z wejściem na ramię),
- SEOI - OTOSHI (rzut przez plecy z wejściem na szyję).

### KANSETSU - WAZA

Dźwignie:

- KUZURE - KOTE - GAESHI (dźwignia na stawy nadgarstka dociskiem dłoni),
- KUZURE - KANNUKI - GATAME (dźwignia na staw łokciowy kluczem w kłęk),
- ASHI - KUJUKI (dźwignia skrętna na staw skokowy),
- KUZURE - KOTE - GARAMI (dźwignia na stawy nadgarstka z założeniem klucza),
- MAE - UDE - GARAMI (dźwignia na ugięte ramię z przodu),
- UDE - OSAE (dźwignia na staw łokciowy w oparciu o podłóżę dociskiem kolana).

### SHIME - WAZA

Duszenia:

- KATA - JUJI - JIME (duszenie przedramieniem z przodu),
- SANKAKU - JIME (duszenie trójkątne nogami).

### RENZOKU - WAZA

1. A: chwyt prawą ręką z przodu za włosy

O: przechwyt oburącz ręki przeciwnika z dociskiem do głowy / kopnięcie KIN - GERI (migi) w krocze / zwrotem w prawo - dźwignia KUZURE - KOTE - GAESHI / sprowadzenie do parteru / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / uderzenia SHOTEI - OROSHI - TSUKI (migi)

2. A: chwyt lewą ręką z przodu za włosy  
O: oburącz docisk ręki / kopnięcie MAE - GERI (hidari) / obrót w lewo / obalenie przeciwnika dociskiem łokcia i pchnięciem biodra w bok / dźwignia UDE - HISHIGI / chwytem prawej ręki za kciuk lewej ręki przeciwnika przejście do dźwigni GYAKU - KOTE - GARAMI / odejściem w tył - podnoszenie - transportowanie
3. A: chwyt prawą ręką z tyłu za włosy  
O: przechwyt prawą ręką ręki przeciwnika / obrotem w lewo uderzenie TETSUI - UCHI (hidari) w krocze / zbiciem chwytu dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) w głowę / sprowadzenie do parteru zejściem na kolano / zblokowanie ugiętej ręki kolanami - dźwignia KUZURE - KANNUKI - GATAME (migi)
4. A: chwyt lewą ręką z tyłu za włosy  
O: oburącz docisk ręki / uderzenie URA - HIJI - MAWASHI - UCHI (migi) obrotem w prawo wejście pod ręką na plecy / przechwyt prawą ręką lewej ręki przeciwnika - wejście lewym przedramieniem na szyję - sprowadzenie do siadu / obrotem w lewo sprowadzenie do parteru / klęk prawego kolana na lewym ramieniu przeciwnika / TETSUI - UCHI (migi) w głowę
5. A: podwójny nelson  
O: pochylenie w przód z blokadą własnej głowy i odstawieniem prawej nogi w tył / obalenie w tył chwytem za podudzie / chwyt za stopę - dźwignia ASHI - KUJUKI z kopnięciem prawą nogą w zgięcie kolanowe prawej nogi przeciwnika - przetoczenie na brzuch / dźwignia HIZA - GARAMI / chwyt lewą ręką za kołnierz - uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę
6. A: podwójny nelson  
O: kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w podudzie przeciwnika / rzut SOTO - MAKIKOMI / uderzenie URA - HIJI - MAWASHI - UCHI (migi) / wejście prawym łokciem pod szyję przeciwnika - przetoczenie obrotem w prawo / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI - podnoszenie - transportowanie
7. A: półnelson prawy (lewa ręka broniącego zgięta na plecach)  
O: uderzenie URA - HIJI - MAWASHI - UCHI (migi) w głowę z obrotem w prawo / kopnięcie MAWASHI - HIZA - GERI (hidari) / uderzenia TETSUI - UCHI (migi) w głowę / odejściem w tył kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę do upadku przeciwnika
8. A: półnelson lewy (prawa ręka broniącego się zgięta na plecach)  
O: zakrok prawą nogą w lewo / rolowanie z klęku / uderzenie URA - HIJI - MAWASHI - UCHI (migi) w głowę
9. A: duszenie palcami z przodu MAE - JIME  
O: pochylenie głowy w przód / chwytem za rękawy kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) / rzut SODE - TSURI - KOMI - GOSHI / dźwignia TATE - HISHIGI (migi) / przejście do dźwigni KUZURE - KOTE - GARAMI (migi)
10. A: duszenie palcami z przodu jednorącz MAE - JIME (migi)  
O: pochylenie głowy w przód - chwytem lewej ręki za prawą ręką przeciwnika - uderzenie SHOTEI - MAWASHI - AGO - UCHI (migi) / dźwignia MAE - UDE - GARAMI (migi) - transportowanie z blokadą głowy przeciwnika

11. A: duszenie KATA - JUJI - JIME (migi)

O: pochylenie głowy / uderzenie SHOTEI - MAWASHI - UCHI (hidari) w łokieć z jednoczesnym chwytem prawą ręką za dłoń prawej ręki przeciwnika / dźwignia WAKI - GATAME / przejście do dźwigni KOTE - GARAMI - wejście lewym łokciem na szyję przeciwnika - obchwyty karku - transportowanie

12. A: duszenie przedramieniem z tyłu HADAKA - JIME (migi)

O: chwyt oburącz za ramię / wciśnięcie brody w zgięcie łokciowe ramienia przeciwnika / rzut IPPON - SEOI - NAGE / dźwignia UDE - OSAE / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę

13. A: obchwyty na ramionach z przodu MAE - UWATE

O: uderzenie SHUTO - HIZO - UCHI oburącz z odejściem w tył / chwyt prawą ręką za gardło - lewą za rękaw / rzut TAI - OTOSHI / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę z obrotem

14. A: obchwyty pod ramionami z przodu MAE - SHITATE

O: chwyt lewą ręką za włosy z tyłu z odciągnięciem głowy w tył / uderzenie HIJI - OROSHI - UCHI w szyję / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę

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

O: uderzenie USHIRO - ATAMA - TSUKI - wyjście z obchwyty przez obniżenie tułowia / rzut IPPON - SEOI - NAGE / kopnięcie KAKATO - GERI (hidari) w głowę

16. A: obchwyty pod ramionami z tyłu USHIRO - SHITATE

O: uderzenie URA - HIGI - MAWASHI - UCHI (hidari) / przechwytem głowy prawym ramieniem - rzut SEOI - OTOSHI / uderzenie SHUTO - OROSHI - UCHI (migi) w szyję

### RENZOKU - NE - WAZA

Kombinacje obron w parterze:

17. A: chwyt lewą ręką za bluzę - uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (migi) klęcząc między nogami

O: blok UCHI - UKE (hidari) / przytrzymując lewą ręką przeciwnika wejście lewą nogą na szyję / zaplecenie nóg / duszenie SANKAKU - JIME ściągając głowę w dół

18. A: uderzenie TETSUI - UCHI (migi) klęcząc na prawym kolanie z lewej strony

O: blok JODAN - UKE (migi) / lewym udem zablokowanie lewej stopy przeciwnika od zewnątrz / lewą ręką odepchnięcie lewego kolana - obalenie / przechwytem za lewą kostkę i pchnięciem w kolano obrócenie przeciwnika na brzuch / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi, chusoku) w głowę z klęku na lewym kolanie

### RENZOKU - COMBAT - WAZA

Kombinacje obron przed atakiem pałką:

19. A: okrężne uderzenie pałką w głowę (migi, oi)

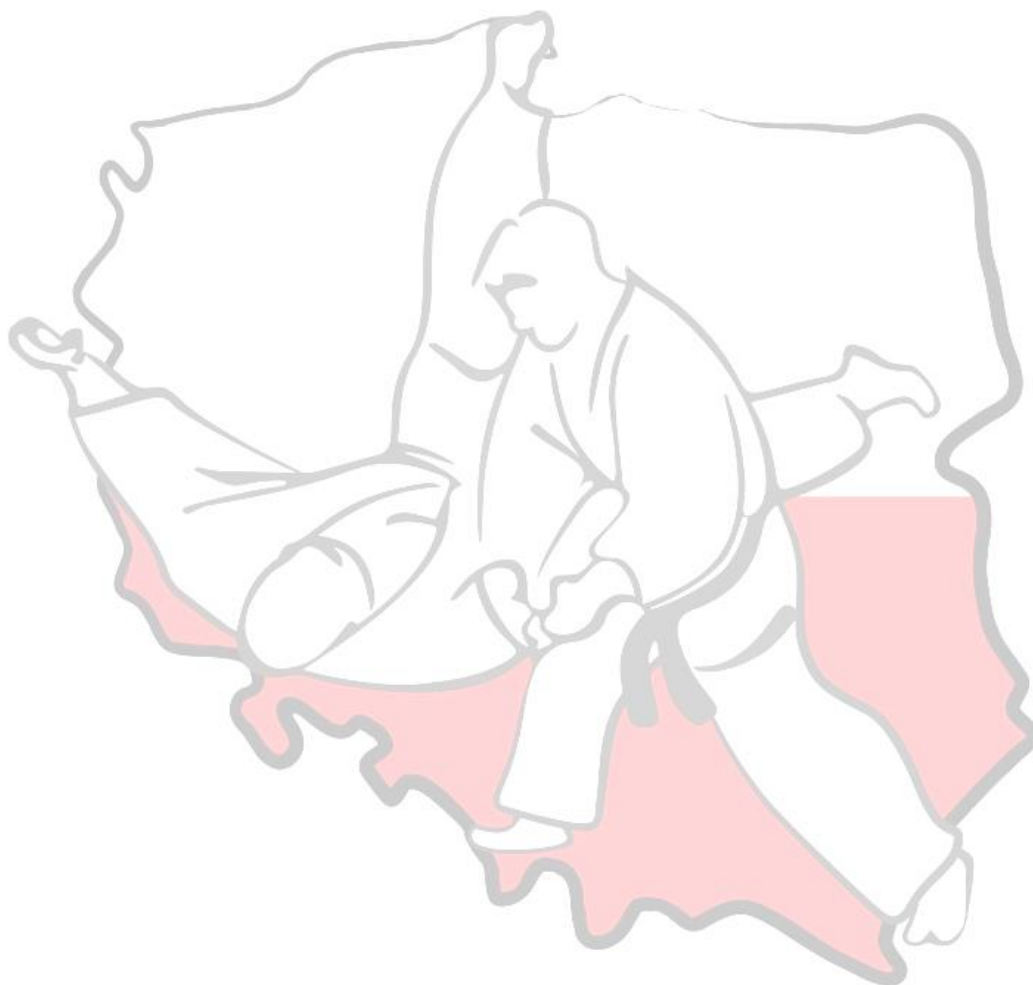
O: blok MAE - ZENWAN - UKE z wejściem w lewo i przechwytem ręki atakującej / uderzenie URA - HIJI - MAWASHI - UCHI (migi) w korpus / dźwignią na staw łokciowy wprowadzenie przeciwnika za plecy / rzut IPPON - SEOI - NAGE / przetoczenie na brzuch / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) - odebranie pałki

20. A: uderzenie pałką na odlew w głowę (migi, oi)

O: blok MAE - ZENWAN - UKE z wejściem w przód i przechwytem ręki atakującej / uderzenie SHOTEI - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari) / uderzeniem w zgięcie łokciowe wejście do klucza / obalenie na dźwignia KUZURE - KOTE - GARAMI / obrotem w prawo przetoczenie na brzuch / blokada łokcia kolaniem - odebranie pałki - uderzenie w głowę

### KUMITE

1. Walka w zmiennej sytuacji zagrożenia (2 atakujących)
2. Walka sparingowa:
  - techniki:
    - kontrolowane uderzenia i kopnięcia z dystansu i w zwarcu, z chwytem za ciało lub bluzę - walczący wyposażeni w napięstniki i ochraniacze goleń - stopa
    - rzuty, obalenia, trzymanie, dźwignie, duszenia
  - obszar uderzeń i kopnięć - korpus, uda
  - czas walki - 10 minut.



# MODERN JU-JITSU POLSKA 5 KYU

---



TETSUI-OROSHI-UCHI



SHUTO-OROSHI-UCHI



IPPON-SEOI-NAGE



SEOI-OTOSHI



CHWYTEM ZA PODUDZIE



SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



KUZURE-KOTE-GAESHI



MAE-UDE-GARAMI



UDE-OSAE



KATA-JUJI-JIME



ASHI-KUJUKI



KUZURE-KOTE-GARAMI



KUZURE-KANNUKI-GATAME



SANKAKU-JIME