

STUDENT JU JITSU

1 KYU

Okres oczekiwania na dopuszczenie do egzaminu nie może być krótszy jak 1,5 roku (18 miesięcy) od zaliczenia na 2 KYU.

IK - KYU OBI/ pas koloru brązowego

I. Test sprawdzający.

1. Uginanie ramion w podporze - leżąc **45 (pompki)**
2. **Skrętoskłony - postawa leżąc, ręce założone na karku 45 ćwiczeń**
3. **Ze stania na rękach - wykonać pad na bok (yoko-ukemi).**

II. Techniki kombinacji (uderzenia, dźwignie, rzuty - w obronie realnej)

1. Stosowanie technik **DŹWIGNI** - przed zagrożeniem **PISTOLETEM** - obezwładnienie
 - 1) obrona przed zagrożeniem pistoletem - z przodu
 - 2) obrona przed zagrożeniem pistoletem - z tyłu
 - 3) obrona przed zagrożeniem pistoletem - z boku (np. przy głowie)
2. Stosowanie technik **RZUTÓW** - przed zagrożeniem **PISTOLETEM** - obezwładnienie
 - 1) **obrona przed zagrożeniem pistoletem - z przodu**
 - 2) **obrona przed zagrożeniem pistoletem - z tyłu**
 - 3) **obrona przed zagrożeniem pistoletem — boku (np. pod brodą)**

III. Techniki kombinacji przed użyciem **SZNURA** (liny, pasa) **1. Obrona przed użyciem sznura (dźwignia, rzut, obezwładnienie) - przed :**

- 1) **duszeniem sznurem - z tyłu**
- 2) **duszeniem sznurem - stojąc przodem**
- 3) **założeniem sznura na ramionach - z tyłu**

IV. Techniki kombinacji w walce realnej z **DWOMA** napastnikami:

1. Walka realna z dwoma napastnikami - nieuzbrojonymi (technika końcowa) w obronie przed :
 - 1) **trzymaniem - z tyłu // pchnięcie - z przodu**
 - 2) **duszeniem - z tyłu // pchnięcie - z przodu**
 - 3) **obchwytem - z tyłu // kopnięcie - z przodu**
 - 4) **duszeniem - z przodu // kopnięcie - boczne**
 - 5) **obchwytem - z tyłu // pchnięcie - z przodu**
2. Walka realna z dwoma napastnikami - uzbrojonymi (technika końcowa) w obronie przed :
 - 1) **użyciem NOŻA // użyciem KIJA**
 - 2) **użyciem NOŻA // zagrożenie PISTOLETEM - z przodu**
 - 3) **użyciem KIJA // użyciem KIJA**
 - 4) **użyciem NOŻA // użyciem NOŻA**
 - 5) **zagrożeniem PISTOLETEM // zagrożeniem pistoletem**

V. Walka (pokazowa) z trzema napastnikami, w czasie 3 minut.

Student po zdaniu egzaminu otrzymuje :

1. Dyplom stopnia wtajemniczenia **-1 KYU**
2. **OBI/ pas koloru brązowego.**