

STUDENT JU JITSU

2 KYU

Okres oczekiwania na dopuszczenie do egzaminu nie może być krótszy jak 1 rok od zaliczenia na 3 KYU

NI – KYU OBI/ pas koloru purpurowego

I. Test sprawdzający

1. Uginanie ramion w podporze – leżąc 40 (pompki)
2. Skrętoskłony – postawa leżąc, ręce złożone na karku 40 ćwiczeń
- w pkt. 1 i 2 ćwiczenia wykonujemy w jednej serii.
3. Ze stania na rękach – wykonać pad w tył (ushiro-ukemi)
4. Przerzut tułowia bokiem (gwiadza)

II. Techniki kombinacji – stosowanie rzutów z przejściem do dźwigni transportowej, jako technika końcowa.

1. Stosowanie obrony przed :

- 1) pchnięciem – z przodu
- 2) kopnięciem – z przodu
- 3) trzymaniem za kołnierz – z przodu
- 4) obchwytem na ramionach – z tyłu
- 5) duszeniem przedramieniem – z tyłu.

III. Techniki kombinacji (narzędzia) – z użyciem NOŻA

1. Stosowanie technik DŹWIGNI w obronie przed użyciem noża :

- 1) z góry
- 2) z dołu
- 3) z boku
- 4) na odlew
- 5) na wprost
- 6) przed zagrożeniem w trzymaniu za kołnierz – z przodu.

2. Stosowanie technik RZUTÓW z przejściem do techniki dźwigni – transportowej, w obronie przed użyciem NOŻA :

- 1) z góry
- 2) z dołu
- 3) z boku
- 4) na odlew
- 5) na wprost
- 6) zagrożeniem w trzymaniu za kołnierz z przodu.

IV. Techniki kombinacji w obronie realnej przed DWOMA napastnikami – NIEUZBROJONYMI.

- Stosowanie dowolnych technik, kombinacji w obronie przed dwoma napastnikami.