

STUDENT JU JITSU

3 KYU

Okres oczekiwania na dopuszczenie do egzaminu nie może być krótszy jak
1 rok od zaliczenia egzaminu na 4 KYU

SAN – KYU OBI/ pas koloru niebieskiego

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. Wychwyty z karku po wykonaniu padu w tył (sprężyk)

II. Techniki kontrataków – kopnięcia (geri-waza)

1. Kopnięcia w tył (ushiro-geri) – dwie odmiany
2. Kopnięcia w bok – z wysoku (tobi-yoko-geri).

III. Techniki kombinacji – z przejściem do dźwigni transportowej

1. Stosowanie technik dźwigni w obronie przed :
 - 1) ciosem, pięścią – z przodu
 - 2) chwytem za rękę – z przodu
 - 3) chwytem, oburącz za kołnierz – z przodu
 - 4) chwytem za ramię – z tyłu
 - 5) obchwytem „pod ramionami” – z tyłu

IV. Techniki kombinacji – łączenie technik ATEMI z technikami RZUTÓW, plus technika „końcowa”

1. Stosowanie technik rzutów w obronie przed :
 - 1) chwytem za włosy – z przodu
 - 2) chwytem za rękę – z przodu
 - 3) kopnięciem – okrężnym
 - 4) duszeniem – z tyłu
 - 5) uderzeniem pięścią – z przodu.

Wybór technik rzutów – *HANE-GOSHI; TSURI-KOMI-GOSHI; YAMA-ARASHI;
KATA-GURUMA; UCHI-MATA; KO-SOTO-GARI; KO-UCHI-GARI.*

V. Użycie narzędzi – techniki kombinacji z użyciem KIJA

Uwaga ! Kolejno, stosujemy : *dźwignia / rzut* (na przemian) – łącznie 10 kombinacji.

- Obrona przed :

1. Uderzeniem kijem – z góry
2. Uderzeniem kijem – z boku
3. Uderzeniem kijem – na odlew
4. Uderzeniem – końcem kija (oburącz)
5. Duszeniem kijem – z tyłu.

Student po zdaniu egzaminu otrzymuje :

1. Dyplom stopnia wtajemniczenia – 3 KYU.
2. OBI/ pas koloru niebieskiego.

—————przykłady obrony przed użyciem kija—————

