

UCZESTNIK JU JITSU

4 KYU

Okres oczekiwania na dopuszczenie do egzaminu nie może być krótszy jak 6 miesięcy od zaliczenia na 5 KYU

SHI – KYU OBI/ pas koloru zielonego

I. Test sprawdzający

1. Uginanie ramion w podporze – leżąc 30 (pompki)
2. Skrętoskłony – postawa leżąc, ręce założone na karku 30 ćwiczeń.

II. Techniki kontrataków (atemi – waza)

1. Techniki uderzeń (uchi-waza)

1) uderzenia, cięcia łokciem

- w górę (*hiji-age-uchi*)
- w dół (*hiji-oroshi-uchi*)
- w tył (*hiji-ushiro-uchi*)
- cięcia górne (*hiji-jodan-ate*)

2) głową – w przód

(*mae-atama-tsuki*)

3) pięścią – na wprost „strzał z biczą” (*tate-tsuki*)

2. Techniki kopnięć (geri-waza)

1) kopnięcia – w bok; piętą, krawędzią stopy (*yoko-geri [kakato, sokoto]*)

2) kopnięcie – okrężne (*mawashi-geri*) – wewnętrzne (*uchi*); zewnętrzne (*soto*)

3) kopnięcie – kolanem (*hiza-geri*)

III. Techniki dźwigni – kombinacje (renzoku, kansetsu-waza)

1. Stosowanie technik dźwigni w kombinacjach, w obronie przed :

- 1) pchnięciem pięścią – z przodu
- 2) obchwytem „na ramionach” – z tyłu
- 3) obchwytem „na ramionach” – z przodu
- 4) obchwytem „pod ramionami” – z tyłu
- 5) obchwytem „pod ramionami” – z przodu
- 6) trzymaniem głowy „pod pachą” – z przodu
- 7) trzymaniem głowy „pod pachą” – z tyłu

IV. Techniki rzutów – kombinacje (renzoku, nage-waza)

1. Stosowanie technik rzutów w kombinacjach, w obronie przed :

- 1) pchnięciem pięścią – z przodu: (*tai-otoshi* [w kombinacji])
 - 2) kopnięciem – z boku: (*morote-seoi-nage* [w kombinacji])
 - 3) chwytem za ręce – z przodu: (*sode-tsuri-komi-goshi* [w kombinacji])
 - 4) obchwytem „na ramionach” – z tyłu: (*o-guruma* [w kombinacji])
 - 5) duszeniem – z przodu (*yoko-wakare* [w kombinacji])
 - 6) trzymaniem „oburącz” – z przodu (*harai-goshi* [w kombinacji])
 - 7) trzymaniem „oburącz” – z tyłu ((*sumi-gaeshi* [w kombinacji])
- [w kombinacji] – postawa, (atak napastnika – uke), blok; dźwignia, rzut, obezwładnienie,

technika końcowa „wykończenie” – „kiai-jitsu” (podniesienie, transportowanie ?)

V. Techniki w parterze (ne – waza)

Wykaże się znajomością dźwigni w leżeniu (ude-hishti-guji-gatame); (waki-gatame) w obronie przed :

1. duszeniem - z boku
2. duszeniem - z tyłu
3. trzymaniem „obracz” za kolarz – z przodu

Uczestnik po zdaniu egzaminu otrzymuje :

1. Dyplom stopnia wtajemniczenia - 4 KYU.

Ma prawo używania, noszenia OBI/ pas koloru zielonego.

kansetsu-waza

Dźwignia krzyżowa
(ude-hishti-guji-gatame)



Dźwignia – bokiem (na prostą rękę)
(waki-gatame)

