

UCZESTNIK JU JITSU

5 KYU

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

GO – KYU OBI/ pas koloru pomarańczowego

I. Test sprawdzający

1. Uginanie ramion w podporze – leżąc **25 (pompki)**
2. **Skrętoskłony** – postawa leżąc, ręce złożone na karku - **25 ćwiczeń**

II. Techniki kontrataków (atemi – waza)

1. Techniki bloków ((uke-waza)
 - 1) **blok dolny, zagarniający** (gedan-barai)
 - 2) **blok kolanem** (hiza-uke)
2. Techniki kopnięć (geri-waza)
 - 1) **kopnięcie - w krocze** (kin-geri)
 - 2) **kopnięcie – w przód** (mae-geri)

III. Techniki dźwigni (kansetsu – waza)

1. Stosowanie technik dźwigni w obronie realnej przed :
 - 1) **trzymaniem za nadgarstki – z przodu, ręce w pozycji górnej**
 - 2) **trzymaniem za ręce – tyłu**
 - 3) **obchwytem pod ramionami – z przodu**
 - 4) **obchwytem pod ramionami – z tyłu**
 - 5) **uderzeniem pięścią – z góry**

IV. Techniki rzutów – kombinacje (nage; renzoku – waza)

1. Techniki nożne (ashi-waza) w kombinacji, w obronie przed :
 - 1) **uderzeniem pięścią – z przodu**
 - 2) **kopnięciem - z przodu**
 - 3) **chwytem za ramię – z boku**
 - 4) **duszeniem – z przodu**
 - 5) **trzymaniem oburącz – z tyłu**
2. Techniki poświęcenia (sutemi-waza) w kombinacji, w obronie przed :
 - 1) **trzymaniem – z przodu**
 - 2) **duszeniem – z przodu**
 - 3) **uderzeniem pięścią – z przodu**
 - 4) **trzymaniem „jednorącz” – z tyłu**
 - 5) **chwytem za ramię – z tyłu**

Uczestnik po zdaniu egzaminu otrzymuje :

1. Dyplom stopnia wtajemniczenia – **5 KYU.**

Ma prawo noszenia, używania pasa/ obi koloru **pomarańczowego.**

Ponadto wykaże się znajomością „trzymań” (osaekomi) :

1. **Trzymanie barkowe (kata-gatame)**
2. **Trzymanie boczne – czworoboczne (yoko-shiho-gatame)**