

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE KYU - IMAF POLSKA

JU JITSU



WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DLA DZIECI POW. 13 LAT I DOROSŁYCH

OBJAŚNIENIA DO WYMAGAŃ EGZAMINACYJNYCH:

1. STOPNIE

Niniejsze wymagania znajdują zastosowanie do dzieci powyżej 13 roku życia i osób dorosłych. Kolory użyte w nagłówkach tabel odpowiadają przyjętym kolorom pasów (kolejno pas: biały, żółty, pomarańczowy, zielony, niebieski, brązowy).

2. ĆWICZENIA FIZYCZNE I SPRAWNOŚCIOWE

Rodzaj wykonywanych ćwiczeń fizycznych i sprawnościowych oraz liczba powtórzeń wskazywane są przez Egzaminatora, spośród typowych ćwiczeń ruchowych oraz ćwiczeń charakterystycznych dla treningu sztuk walki. Egzaminator bierze przy tym pod uwagę stopień, na który zdaje ćwiczący oraz jego wiek i fizyczny rozwój.

3. ATEMI WAZA, KANSETSU WAZA, NAGE WAZA, NE WAZA

Poszczególne techniki z powyższych bloków tematycznych wykonywane są w formie kihon, tzn. swobodnej, technicznej prezentacji na przeciwniku nie wykonującym żadnego ataku lub na przeciwniku lekko oporującym. Praktyczne zastosowanie poznanych technik sprawdzane jest dopiero w ramach Duo Kata / Goshin Jitsu oraz Randori (w tym Fighting Ju Jitsu).

4. NAGE WAZA - ŁĄCZENIE RZUTÓW (RENRAKU WAZA)

Zdający prezentuje dowolne kombinacje łączenia (renraku waza) dwóch rzutów, spośród rzutów obowiązujących na stopień zdawany lub ze stopni niższych. Zdający wskazuje nazwy łączonych rzutów.

5. ATEMI WAZA - KONTRTECHNIKI

Tori (atakujący) wykonuje atak ręczny lub nożny, z zakresu technik atemi do stopnia, na który zdaje Uke (broniący się) włącznie. Uke wykonuje dowolny blok lub zejście z linii ataku i kontratakuję dowolną techniką / kombinacją technik atemi.

6. NE WAZA - UCIECZKA / OBRONA PRZED TRZYMANIAMI

Egzaminator wskazuje trzymanie, z zakresu technik ne waza obowiązujących na stopień zdawany przez egzaminowanego. Egzaminowany wykonuje dowolną ucieczkę / obronę przed trzymaniem.

6. DUO KATA / GOSHIN JITSU

Samoobrona. Egzaminator wskazuje dokładny rodzaj i kierunek ataku, mając na względzie ogólne wymagania danego stopnia (np. jako 'obronę przed duszeniem' Egzaminator zadać może obronę przed duszeniem z tyłu przedramieniem, obronę przed duszeniem z przodu na proste ręce etc). Zadane ataki stanowić powinny ataki typowe, najczęściej spotykane (także te, które stanowią kanon Duo Kata). Uke / broniący się wykonuje dowolną technikę obrony, mając na uwadze ogólne wskazania wymagań (np. obrona poprzez rzut goshi guruma, jeśli wymagania wskazują na 'obronę przez rzut' etc). Uke / broniący się wykorzystuje do obrony przede wszystkim techniki przewidziane wymaganiami danego stopnia, ew. łączy je w kombinacje z technikami znanymi z niższych stopni.

	6 KYU	5 KYU	4 KYU
PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE	Etykieta Chugaeri - przewroty Ukemi - pady Ćw. fizyczne i sprawnościowe	Jak na 6 kyu	Jak na 6 kyu Maksymy Ju Jitsu
ATEMI WAZA uderzenia kopnięcia bloki	Seiken Tsuki Oi Tsuki	Kizami Tsuki Gyaku Tsuki Tettsui Uchi	Uraken Uchi Mawashi Tsuki
	Hiza Geri Mae Geri	Kin geri Mawashi Hiza Geri Mawashi Geri	Lowkick Yoko Geri
	Age Uke Soto Ude Uke Gedan Barai	Juji Uke Uchi Ude Uke	Hiza Uke
			3 kontrtechnika
KANSETSU WAZA (dźwignie)	Waki Gatame Ude Garami	Kote Gaeshi	Ude Gatame
NAGE WAZA (rzuty) nożne biodrowe ręczne poświęcenia	O Soto Gari	O Soto Otoshi Okuri Ashi Barai	Ko Uchi Gari O Uchi Gari Ko Soto Gari
	O Goshi	Goshi Guruma	Tsuri Komi Goshi
			Ippon Seoinage
			Tani Otoshi
NE WAZA (techniki w parterze) dźwignie duszenia uwolnienia	Kesa Gatame Yoko Shiho Gatame	Tate Shiho Gatame Kami Shiho Gatame Kata Gatame	Juji Gatame Mune Gatame
	1 obrona / ucieczka przed trzymaniem	2 obrony / ucieczki przed trzymaniami	2 obrony / ucieczki przed trzymaniami
DUO KATA / GOSHIN JITSU (samoobrona)	Atak: cios, kopnięcie, chwyt za kołnierz Obrona: dźwignia, rzut	Atak: obchwyty tułowia, chwyt za rękę, duszenie Obrona: dźwignia, rzut	Atak: nóż, pałka Obrona: dźwignia, rzut
RANDORI (walki)	Kumi Kata, Kuzushi, Shintai	Atemi Waza - 1 minuta Nage Waza - 1 minuta Ne Waza - 1 minuta	1x Fighting Ju Jitsu

	3 KYU	2 KYU	1 KYU
PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE	Jak na 6 kyu Znajomość przepisów: Kata Parami, Duo System	Jak na 6 kyu Znajomość przepisów: Fighting Ju Jitsu	Jak na 6 kyu Znajomość pkt. witalnych
ATEMI WAZA uderzenia kopnięcia bloki	Ura Tsuki Shuto Uchi	Haito Uchi	Empi Uchi
	Ushiro Geri	Ura Mawashi Geri	Ushiro Ura Mawashi Geri
	Kombinacja technik 6-3 kyu 4 kontrtechniki	Kombinacja technik 6-2 kyu 5 kontrtechnik	Kombinacja technik 6-1 kyu 6 kontrtechnik
KANSETSU WAZA (dźwignie)	Te Gatame	Hara Gatame	Ude Gatame
NAGE WAZA (rzuty) nożne biodrowe ręczne poświęcenia	Ko Soto Gake	Uchi Mata	Sasae Tsuru Komi Ashi
	Harai Goshi	Hane Goshi	Soto Makikomi
	Tai Otoshi	Te Guruma Morote Gari	Kata Guruma Sukuinage
	Yoko Otoshi	Sumi Gaeshi	Tomoe Nage Uki Waza
	łączenie rzutów - 2 kombinacje (renraku waza) 2 kontrtechniki	łączenie rzutów - 2 kombinacje (renraku waza) 2 kontrtechniki	łączenie rzutów - 2 kombinacje (renraku waza) 3 kontrtechniki
NE WAZA (techniki w parterze)	Waki Gatame Ude Garami	Hiza Gatame Hara Gatame Ushiro Kesa Gatame	Ude Gatame 2 dźwignie na staw skokowy / kolanowy
	Hadaka Jime	Juji Jime	Sankaku Jime Kata Ha Jime
	3 obrony / ucieczki przed trzymaniami	3 obrony / ucieczki przed trzymaniami	4 obrony / ucieczki przed trzymaniami
DUO KATA / GOSHIN JITSU (samoobrona)	Atak: ataki ręczne, ataki bronią (w sumie 4 ataki) Obrona: dowolna	Atak: cios, kopnięcie, chwyt, obchwyty, atak bronią (w sumie 5 ataków) Obrona: dowolna	Jak na 2 kyu
RANDORI (walki)	2x Fighting Ju Jitsu	3x Fighting Ju Jitsu	4x Fighting Ju Jitsu