

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE KYU - IMAF POLSKA

JU JITSU



WYMAGANIA EGZAMINACYJNE DLA DZIECI DO LAT 13

OBJAŚNIENIA DO WYMAGAŃ EGZAMINACYJNYCH:

1. STOPNIE

Niniejsze wymagania znajdują zastosowanie do dzieci do 13 roku życia. Kolory użyte w nagłówkach tabel odpowiadają przyjętym kolorom pasów (kolejno pas: biały, żółty, pomarańczowy, zielony, niebieski). Dodatkowo stopnie oznaczane są jedną lub dwiema belkami koloru czerwonego.

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.

	6.1 KYU I	6.2 KYU II
PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE	Etykieta Chugaeri - przewroty Ukemi - pady Ćw. fizyczne i sprawnościowe	Jak na 6.1 kyu
ATEMI WAZA uderzenia kopnięcia bloki	Seiken Tsuki Oi Tsuki	Seiken Tsuki Oi Tsuki
	Hiza Geri Mae Geri	Hiza Geri Mae Geri
	Age Uke Gedan Barai	Age Uke Soto Ude Uke Gedan Barai
KANSETSU WAZA (dźwignie)	Waki Gatame	Waki Gatame Ude Garami
NAGE WAZA (rzuty) nożne biodrowe ręczne poświęcenia	O Soto Gari	O Soto Gari
		O Goshi
NE WAZA (techniki w parterze) trzymanie duszenia uwolnienia	Kesa Gatame	Kesa Gatame Yoko Shiho Gatame
	1 obrona / ucieczka przed trzymaniem	1 obrona / ucieczka przed trzymaniem
DUO KATA / GOSHIN JITSU (samoobrona)	Atak: cios, kopnięcie, chwyt za kołnierz	Atak: cios, kopnięcie, chwyt za kołnierz
	Obrona: dźwignia	Obrona: dźwignia, obalenie
RANDORI (walki)	Kumi Kata, Kuzushi Walka z pozycji klęcznej o chwyt i trzymanie w parterze	Kumi Kata, Kuzushi, Shintai Walka z pozycji klęcznej o chwyt i trzymanie w parterze

	5.1 KYU I	5.2 KYU II
PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE	Jak na 6.1 kyu	Jak na 6.1 kyu
ATEMI WAZA uderzenia kopnięcia bloki	Tettsui Uchi	Kizami Tsuki Gyaku Tsuki Tettsui Uchi
	Kin Geri Mawashi Hiza Geri	Kin Geri Mawashi Geri
	Juji Uke	Juji Uke Uchi Ude Uke
KANSETSU WAZA (dźwignie)	Kote Gaeshi	Kote Gaeshi
NAGE WAZA (rzuty) nożne biodrowe ręczne poświęcenia	Okuri Ashi Barai	O Soto Otoshi Okuri Ashi Barai
	O Goshi	Goshi Guruma
NE WAZA (techniki w parterze) trzymanie duszenia uwolnienia	Yoko Shiho Gatame Kata Gatame	Tate Shiho Gatame Kami Shiho Gatame
	2 obrony / ucieczki przed trzymaniami	2 obrony / ucieczki przed trzymaniami
DUO KATA / GOSHIN JITSU (samoobrona)	Atak: chwyt za rękę, duszenie, obchwyty tułowia Obrona: dźwignia, obalenie	Atak: chwyt za rękę, duszenie, obchwyty tułowia Obrona: dźwignia, rzut
RANDORI (walki)	Atemi Waza - 1 min. Ne Waza - 1 min.	Atemi Waza - 1 min. Nage Waza - 1 min. Ne Waza - 1 min.

	4.1 KYU I	4.2 KYU II
PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE	Jak na 6.1 kyu	Jak na 6.1 kyu Maksymy Ju Jitsu
ATEMI WAZA uderzenia kopnięcia bloki	Mawashi Tsuki	Mawashi Tsuki Uraken Uchi
	Yoko Geri	Yoko Geri Low Kick Mawashi Geri
	Hiza Uke	Hiza Uke Age Uke Soto Ude Uke Uchi Ude Uke Gedan Barai
	2 kontrtechniki	3 kontrtechniki
KANSETSU WAZA (dźwignie)	Ude Gatame	Ude Gatame
NAGE WAZA (rzuty) nożne biodrowe ręczne poświęcenia	Ko Uchi Gari O Uchi Gari	Ko Uchi Gari Ko Soto Gari O Uchi Gari
	Tsuri Komi Goshi Ippon Seoinage	Tsuri Komi Goshi Ippon Seoinage
		Tani Otoshi
NE WAZA (techniki w parterze) trzymanie duszenia uwolnienia	Mune Gatame Juji Gatame	Kesa Gatame Kata Gatame Yoko Shiho Gatame Tate Shiho Gatame Kami Shiho Gatame Mune Gatame Juji Gatame
	2 obrony / ucieczki przed trzymaniami	3 obrony / ucieczki przed trzymaniami
DUO KATA / GOSHIN JITSU (samoobrona)	Atak: noż lub pałka	Atak: noż lub pałka
	Obrona: dźwignia, obalenie	Obrona: dźwignia, rzut
RANDORI (walki)	1x Fighting Ju Jitsu	1x Fighting Ju Jitsu

	3.1 KYU I	3.2 KYU II
PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE	Jak na 6.1 kyu Znajomość przepisów: Kata Parami do 13 lat	Jak na 6.1 kyu Znajomość przepisów: Kata Parami i Duo System
ATEMI WAZA uderzenia kopnięcia bloki	Shuto Uchi	Shuto Uchi Ura Tsuki
	Ushiro Geri	Ushiro Geri
	4 kontrtechniki	4 kontrtechniki Kombinacja technik z 6-3 kyu
KANSETSU WAZA (dźwignie)	Te Gatame	Te Gatame
NAGE WAZA (rzuty) nożne biodrowe ręczne poświęcenia	Ko Soto Gake	Ko Soto Gake
	Harai Goshi	Harai Goshi
	Tai Otoshi	Tai Otoshi
		Yoko Otoshi
		2 kontrtechniki 2 kombinacje - łączenie rzutów
NE WAZA (techniki w parterze) trzymanie duszenia uwolnienia	Waki Gatame	Waki Gatame Ude Garami
		Hadaka Jime
	3 obrony / uciezki przed trzymaniami	3 obrony / uciezki przed trzymaniami
DUO KATA / GOSHIN JITSU (samoobrona)	Atak: ataki ręczne oraz z bronią (w sumie 3 ataki) Obrona: dowolna	Atak: ataki ręczne oraz z bronią (w sumie 4 ataki) Obrona: dowolna
RANDORI (walki)	1x Fighting Ju Jitsu	2x Fighting Ju Jitsu

	2.1 KYU I	2.2 KYU II
PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE	Jak na 6.1 kyu Znajomość przepisów: Fighting Ju Jitsu do 13 lat	Jak na 6.1 kyu Znajomość przepisów: Fighting Ju Jitsu
ATEMI WAZA uderzenia kopnięcia bloki	Haito Uchi	Haito Uchi
	Ura Mawashi Geri	Ura Mawashi Geri
	5 kontrtechnik Kombinacja technik z 6-3 kyu	5 kontrtechnik Kombinacja technik z 6-2 kyu
KANSETSU WAZA (dźwignie)	Hara Gatame	Hara Gatame
NAGE WAZA (rzuty) nożne biodrowe ręczne poświęcenia	Uchi Mata	Uchi Mata
	Hane Goshi	Hane Goshi
		Te Guruma Morote Gari
		Sumi Gaeshi
	2 kontrtechniki 2 kombinacje - łączenie rzutów	2 kontrtechniki 2 kombinacje - łączenie rzutów
NE WAZA (techniki w parterze) trzymanie duszenia uwolnienia	Hara Gatame	Hara Gatame Hiza Gatame Ushiro Kesa Gatame
	Juji Jime	Juji Jime
	3 obrony / ucieczki przed trzymaniami	3 obrony / ucieczki przed trzymaniami
DUO KATA / GOSHIN JITSU (samoobrona)	Atak: cios, kopnięcie, chwyt, obchwyty, atak bronią (w sumie 4 ataki) Obrona: dowolna	Atak: cios, kopnięcie, chwyt, obchwyty, atak bronią (w sumie 5 ataków) Obrona: dowolna
RANDORI (walki)	2x Fighting Ju Jitsu	3x Fighting Ju Jitsu