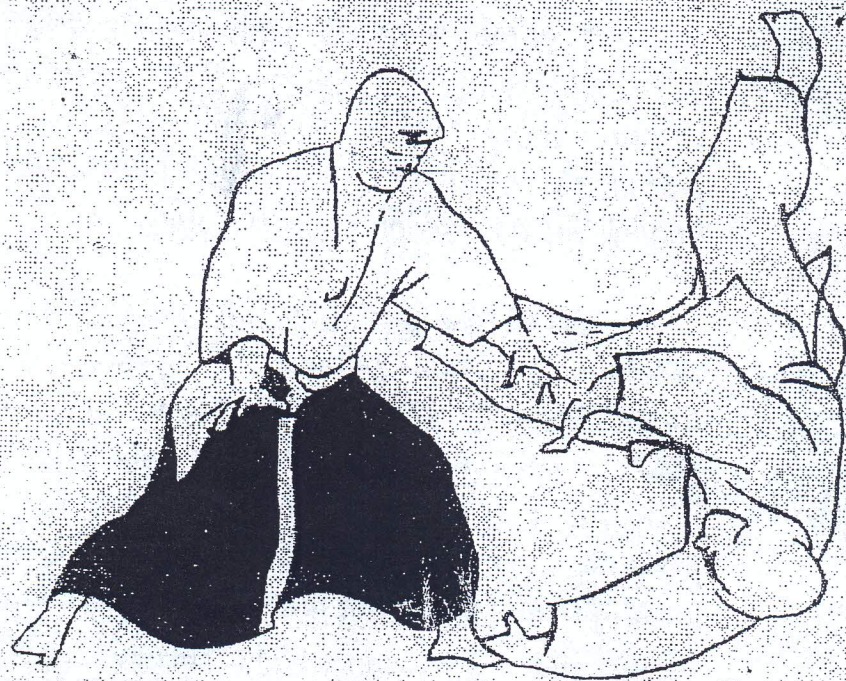


JU JITSU



ŚWIĘTOKRZYSKI
OŚRODEK

JU JITSU

Skarżysko - Kamienna



WYMAGANIA EGZAMINACYJNE

ŚWIĘTOKRZYSKI OŚRODEK JU-JITSU NA STOPNIE KYU

al. Niepodległości 131 m. 66
26-110 Skarżysko-Kamienna
tel. (041) 24-33-162

10 KYU / pas biały + złota belka/

Stanisław Makuch
INSTRUKTOR JU-JITSU 5 DAN

/minimum 3 miesiące ćwiczeń od daty przyjęcia do Ośrodka ŚWIĘTOKRZYSKI OŚRODEK JU-JITSU

1. Zasady zachowania się w sali ćwiczeń. Etykieta DOJO.

Stanisław Makuch
INSTRUKTOR JU-JITSU 5 DAN

Wchodząc do DOJO należy wykonać ukłon / TACHI-REI: dłonie trzymając przy udach, pięty złączone, a palce stóp rozsunięte na szerokość jednej stopy; pochylamy się w przód spoglądając przed siebie/.

W ten sposób pozdrawiamy wszystkich obecnych na sali. Jeżeli nauczyciel już jest na sali, wykonujemy ukłon, również, w jego stronę.

Na zbiórce ustawiamy się zgodnie z posiadanym zaawansowaniem

/według stopni/, od prawej do lewej strony.

Uczeń będący pierwszym z prawej strony podaje komendy.

- SAIRETSU - zbiórka
- SEIZA - usiądźcie - siad klęczny; KEKKA - siad skrzyżny.
- REI - ukłony : a/ TACHI REI - ukłon w pozycji stojącej
b/ ZA REI - ukłon w pozycji siedzącej
- MOKUSO - koncentracja, skupienie
- SHOMEN NI REI - ukłon dla ducha DOJO
- Kamiza NI REI - ukłon dla miejsca wyróżnionego
- SENSEI NI REI - ukłon dla nauczyciela
- SENPAI NI REI - ukłon dla asystenta
- OTOGAI NI REI - ukłon dla uczniów
- KIRITSU - wstanie
- HAJIME - naprzód, zaczynajcie
- MATE - przerwać ćwiczenie
- YAME - zakończyć, stop
- SCHE MADE - koniec ćwiczenia

Komendy może także wydawać prowadzący / nauczyciel /.

Osoby, które spóźniły się na zajęcia, wchodząc do DOJO przyjmują pozycję SEIZA i oczekują na decyzję prowadzącego. W czasie zajęć nie wolno opuszczać sali, bez zezwolenia nauczyciela. Chcąc porozmawiać z nauczycielem lub poprosić o "coś", należy podejść, wykonać ukłon i stać w poz. zasadniczej. Po rozmowie, ponownie wykonać ukłon i zastosować się do zaleceń. Klania się też partnerowi przed i po każdym wspólnym ćwiczeniu. Ubiór ćwiczebny musi być zawsze cały i czysty. Zabronione jest noszenie w czasie treningu zegarków, naszyjników, kolczyków, żucia gumy itp.

2. SHISEI - postawy
 - JIGOTAI - postawa obronna /migi, hidari/
 - MUSUBI DACHI - postawa swobodna, czujna, palce na zewnątrz.
3. SHINTAI - poruszanie się
 - SURI ASHI - krok przestawny
 - TSUGI ASHI - krok dostawny
 - TENKAI ASHI - zwrot na palcach
4. TAI SABAKI - techniki obrotów i uników
 - IRIMI - TENKAN
 - TENKAN (URA)
 - IRIMI (OMOTE)
5. UKEMI WAZA - techniki przewrotów i upadków
 - MAE KAITEN - przewrót do przodu
 - USHIRO KAITEN - przewrót do tyłu
 - KOHO UKEMI - pad w tył
6. UKE WAZA - techniki bloków
 - JODAN UKE
7. KUZUSHI - wychylenia /KUMI KATA - podstawowy uchwyt/
8. KANSETSU WAZA - techniki dźwigni
 - IKKYO (UDE OSAE)
9. NAGE WAZA - techniki rzutów
 - O SOTO GARI - duże podcięcie z zewnątrz
10. ATEMI WAZA - techniki uderzeń
 - TATE TSUKI - "strzelanie z bata"
 - KIN GERI
 - MAE GERI - kopnięcie w przód
11. SAMOOBRONA.
 - uwalnianie rąk z uchwytów /jednorącz, oburącz/
 - obrona przed duszeniem dłońmi/TATE JIME/ (z przodu, z tyłu)
 - obrona przed "krawatem"
12. TEST SIŁOWY
 - Uginanie ramion w podporze przodem ("pompki") - / x10/

9 KYU / pas biały + pomarańczowa belka/

/minimum 3 miesiące po uzyskaniu 10 kyu/

1. UKEMI WAZA - techniki upadków i przewrotów

- MAE UKEMI - pad w przód
- KOHO UKEMI - pad do tyłu
- YOKO UKEMI - pad na bok
- MAE KAITEN - przewrót do przodu
- USHIRO KAITEN - przewrót do tyłu

2. SHISEI - postawy

- JIGOTAI - postawa obronna boczna /lewa, prawa/
- MUSUBI DACHI - postawa swobodna, czujna
- KIBA DACHI - pozycja "jeźdźca", postawa rozkroczna

3. UKE WAZA - bloki

- JODAN UKE - blok przedramieniem od dołu w górę
- SOTO UKE - " " z zewnątrz do wewnątrz
- UCHI UKE - " " od wewnątrz na zewnątrz

4. KANSETSU WAZA - techniki dźwigni

- IKKYO /UDE OSAE/- dźwignia nr 1 /irimi, tenkan/
- WAKI GATAME - dźwignia na łokieć
- KATAHA OTOSHI - obalenie za "skrzydełko"

5. ATEMI WAZA - techniki uderzeń

- TATE TSUKI - "strzelanie z bata"
- SEIKEN TSUKI - przód pięści /"barania głowa"/
- KIN GERI - kopnięcie w przód
- MAE GERI -

6. NAGE WAZA - techniki rzutów

- O SOTO GARI - duże podcięcie zewnętrzne
- DE ASHI BARAI - zagarnięcie wystawionej nogi

7. SAMOOBRONA.

- uwalnianie rąk z uchwytów / z przodu, z tyłu/
- obrona przed duszeniem dłońmi /TATE JIME/ (mae, ushiro)
- obrona przed "krawatem"
- " " chwytem jednorącz za odzież z przodu /3/
- " " uderzeniem pięścią /4/
- " " prostym kopnięciem z przodu

8. TEST SIŁOWY.

- Uginanie ramion w podporze przodem ("pompki") - /X15./

8 KYU / pas biały + zielona belka/

/minimum 4 miesiące ćwiczeń od daty uzyskania 9 kyu/

1. UKEMI WAZA - techniki upadków i przewrotów

-Pady i przewroty w różnych kierunkach

2. SHISEI - postawy

-JIGOTAI - postawa obronna , boczna

-MUSUBI DACHI - postawa swobodna, czujna, palce stóp na zewnątrz

-KIBA DACHI - postawa rozkroczna /"jeździec"/

-ZENKUTSU DACHI - postawa wykroczna

-TEIJI DACHI - "T"

-RENOJI DACHI - "L"

3. UKE WAZA -techniki bloków i osłon

-JODAN UKE SEIKEN - górny blok

-SOTO UKE SEIKEN - blok przedramieniem od zewnątrz do wewnątrz

-UCHI UKE " " " (po łuku)od wewnątrz na zewnątrz

-TE NAGASHI UKE - blok zagarniający

-GEDAN BARAI - dolny blok

4. KANSETSU WAZA - techniki dźwigni

-IKKYO - dźwignia nr1 /irimi, tenkan/

-WAKI GATAME - dźwignia na łokieć

-KATAHA OTOSHI - obalenie "za skrzydełko"

-KOTE GAESHI - skręcenie nadgarstek na zewnątrz

5. ATEMI WAZA - techniki uderzeń

-TATE TSUKI /jodan, chudan/

-SEIKEN TSUKI /jodan , chudan, gedan/

-URA KEN -uderzenie odwrotne

-OI TSUKI - uderzenie z przekrokiem w przód

-HIZA GERI - uderzenie kolanem

-KIN GERI -

-MAE GERI KAKATO - *kopnięcie w przód, pięta*

-MAE GERI SOKUTO/

6. NAGE WAZA - techniki rzutów

-O SOTO GARI -duże podcięcie zewnętrzne

-DE ASHI BARAI -zagarnięcie wystawionej nogi

-HIZA GURUMA - przetoczenie przez zablokowanie kolana

-O GOSHI /KOSHI NAGE/ - duży przerzut przez biodro

7. SAMCOBRONA.

8 KYU (c.d.)

- Uwalnianie rąk z uchwytów /jednorącz , oburącz/
- obrona przed duszeniem dłońmi / z przodu , z tyłu , z boku/ (6)
- " " uchwycem za szyję z boku /"krawatem"/ (3)
- " " " za odzież z przodu /3/
- " " chwytem za włosy
- " " obchwytem tułowia z przodu/MAE UWATE, MAE SHITATE/
- " " uderzeniem: a/prostym (3)
b/sierpowym
- obrona przed kopnięciem /3/

8.TEST SIŁOWY.

Uginanie ramion w podporze przodem /"pompki"/ - (x20)

7 KYU /pas biały + niebieska belka/

1. UKEMI WAZA /minimum 4 miesiące ćwiczeń od daty otrzymania 8 kyu
Pady i przewroty w różnych kierunkach.

2. SHISEI

-KAMAE - postawy wyjściowe /pozycje walki/

3. KANSETSU WAZA - techniki dźwigni

-IKKYO (UDE-OSAE)

-NIKYO (KOTE-MAWASHI)

-SANKYO (KOTE-HINERI)

-KOTE GAESHI - SKRĘCENIE NADGARSTKA NA ZEWNĄTRZ

-WAKI GATAME - DŹWIGNIA RAMIENIOWA (5)

-KATAHA OTOSHI - "SKRĘCENIE"

4. UKE WAZA - techniki bloków

-JUJI UKE - blok krzyżowy /gedan, chudan, jodan/

-JODAN UKE, -SOTO UKE, -UCHI UKE.

5. ATEMI WAZA - techniki uderzeń

-OI TSUKI - uderzenie z przekrokiem

-YOKO GERI - kopnięcie boczne

-TATE TSUKI, -SEIKEN TSUKI, -URA KEN

-HIZA GERI, -KIN GERI, -MAE GERI.

6. NAGE WAZA - techniki rzutów

-TAI OTOSHI - rzut przez obniżenie ciała /"rzut doliny"/

-O UCHI GARI - duże podcięcie wewnętrzne

-O SOTO GARI, -HIZA GURUMA, -DE ASHI BARAI.

7. OSAE WAZA - techniki unieruchomień /trzymania/

-KESA GATAME - trzymanie opasujące

8. SAMOBERONA.

-uwalnianie rąk z uchwytu /jednorącz, oburącz/ (4)

-obrona przed duszeniem /TATE JIME/ (6)

- " " uderzeniem a/prostym, b/sierpowym

- " " obchwytem tułowia /SHITATE/

- " " prostym kopnięciem

9. TEST SIŁOWY

Uginanie ramion w podporze przodem /"pompki"/ -(x20)

6 KYU /pas biały + brązowa belka/

/minimum 5 miesięcy ćwiczeń od daty otrzymania 7 kyu/

1. UKEMI WAZA - techniki upadków i przewrotów
Pady i przewroty różnych kierunkach bez partnera.

2. UKE WAZA - techniki bloków

- JODAN UKE /AGE UKE - blok górny, wznoszący
- OTOSHI UKE / TETSUI UCHI - blok z góry na dół
- JUJI UKE - blok krzyżowy
- TE NACASHI - blok zagarniający
- SOTO UKE
- UCHI UKE

3. ATEMI WAZA - techniki uderzeń

- TATE TSUKI
- SEIKEN TSUKI
- URA KEN TSUKI
- OI ZUKI
- EMPI UCHI
- HIZA GERI - kopnięcie kolanem
- KIN GERI
- MAE GERI /KAKATO, SOKUTO/ - kopnięcie w przód
- YOKO GERI - kopnięcie w bok
- USHIRO GERI - kopnięcie w tył

4. KANSETSU WAZA - techniki dźwigni

- UDE GARAMI - klucz na ramię
- UDE GATAME - dźwignia na ramię
- UDE HISHIGI JUJI GATAME - dźwignia krzyżowa

5. OSAE WAZA - unieruchomienia, trzymania.

- KESA GATAME - trzymanie opasujące
- KATA GATAME - trzymanie barkowe
- KAMI SHIHO GATAME - górne trzymanie czworoboczne

6. NAGE WAZA - techniki rzutów

- O SOTO GARI - duże podcięcie zewnętrzne
- O GOSHI / KOSHI NAGE - przerzut przez biodro
- DE ASHI BARAI, -HIZA GURUMA, -TAI OTOSHI,
- TENCHI NAGE - rzut "Niebo - Ziemia"

6 KYU (c.d.)

NAGE WAZA

- TSURI GOSHI -
- O UCHI GARI - duże podcięcie wewnętrzne
- KO UCHI GARI - małe podcięcie wewnętrzne
- MOROTE GARI - poderwanie nóg

7. SAMOOBRONA.

- uwalnianie rąk z uchwytów /jednorącz , oburącz/
- obrona przed duszeniem dłońmi / z przodu, z tyłu, z boku/
- " " chwytem za szyję z boku /"krawat"/
- " " " za włosy
- " " " za odzież /jednorącz , oburącz/
- " " obchwytem tułowia /UWATE, SHITATE/
- " " uderzeniem a/prostym, b/sierpowym.
- obrona przed prostym kopnięciem.

8. RANDORI z jednym partnerem/UKE/; obrona przed różnymi rodzajami ataków /chwyt, obchwyt, duszenia, uderzenia, kopnięcia/.

9. TEST SIŁOWY

Uginanie ramion w podporze przodem /"pompki"/ -(x30)

5 KYU /pas żółty/

/Minimum 5 miesięcy ćwiczeń od daty otrzymania 6 kyu/

1. UKEMI WAZA

Pady i przewroty w różnych kierunkach z partnerem i bez partnera.

2. KANSETSU WAZA

- | | |
|--------------|--|
| -IKKYO | -KATAHA OTOSHI |
| -NIKYO | -UDE GARAMI |
| -SANKYO | -UDE GATAME |
| -KOTE GAESHI | -UDE HISHIGI WAZA JUJI GATAME |
| -WAKI CATAME | |

3. NAGE WAZA

- O SOTO GARI - ~~rzut~~ *podajcie rękę*
- IPPON SEOI NAGE/MOROTE SECI NAGE - rzut przez plecy
- KUBI NAGE - rzut biodrowy z chwytem za szyję
- UDE KIME NAGE - rzut przez prostą rękę

4. OSAE WAZA

- YOKO SHIHU GATAME - boczne trzymanie czworoboczne

5. ATEMI WAZA

- Techniki ręczne /Tate ts., seiken ts., uraken, ts.,/
- MAE GERI, YOKO G., USHIRO G.
- MAE MAWASHI GERI - kopnięcie okrężne do przodu
- MIKAZUKI GERI - kopnięcie sierpowe

6. SAMOOBRONA. - uwalnianie rąk z uchwytów/ryote dori, ushiro r.d.
morote dori/

- MUNE DORI
- UWATE, SHITATE
- TATE TSUKI, YOKOMEN UCHI, OI ZUKI.
- Obrona przed kopnięciami: MAE GERI, YOKO GERI, MAWASHI GERI.

7. RANDORI z jednym partnerem.

8. TEST SIŁOWY

Uginanie ramion w podporze przodem /"pompki"/- (40).

4 KYU /pas pomarańczowy/

/Minimum 6 miesięcy ćwiczeń od daty otrzymania 5 kyu/

1. UKEMI WAZA

Pady i przewroty w różnych kierunkach z partnerem i bez partnera.

2. UKE WAZA - bloki

/Jodan, chudan, gedan, te nagashi, juji uke/

3. Kansetsu WAZA

- IKKYO - (UDE OSTE)

-KOTE GAESHI (irimi, tenkan)

- NIKYO - (KOTE MAWASHI)

-WAKI GATAME - DZWIGNIA RACHIEWICZA

- SANKYO - (KOTE HINERI)

-UDE GARAMI - KLUCZ NA RĄKIE

4. NAGE WAZA

-O GOSHI/KOSHI NAGE - przerzut przez biodro

-TSURI KOMI GOSHI -

-SODE TSURI KOMI GOSHI -

-SEOI NAGE /SEOI OTOSHI - rzut przez plecy

-TAI OTOSHI - rzut przez obrotowe ciało

-HARAI GOSHI - rzut p. nage ręką z biodrem

-OKURI ASHI HARAI -

5. OSAE WAZA

Unieruchomienie po wykonaniu rzutu.

6. ATEMI WAZA

-HIZA GERI - UD. KLANEN

-YOKO GERI - W BOK

-KIN GERI -

-USHIRO GERI - DO TYŁU

-MAE GERI - kopniaki do przodu

-MIKAZUKI GERI - Ciepłota (WAGA)

-MAWASHI GERI - KOPNIACIE OKRĘŻNE

7. SAMOOBRONA

-uwalnianie rąk z uchwytów / z przodu, z tyłu/ (x8)

-obrona przed obchwytem tułowia / z przodu, z tyłu/ (x6)

- " " uderzeniem / prostym, sierpowym/ (x8)

- " " kopnięciami (x6)

- " " uderzeniem pałką /nożem (x4)

- obrona w pozycji leżącej /przed: unieruchomieniem, duszeniem, uderzeniem

8. RANDORI z dwoma partnerami w TE WAZA.

3 KYU /pas zielony/

/Minimum 9 miesięcy ćwiczeń od daty otrzymania 4 kyu/

1. Ukemi WAZA

Pady i przewroty w różnych kierunkach z partnerem i bez partnera.

2. KANSETSU WAZA

-ASHI GARAMI - dźwignie na nogi

3. NAGE WAZA

- IRIMI NAGE /irimi , tenkan/ - rzut przez "wejście" w przód
- SHIHO NAGE - rzut w czterech kierunkach
- KAITEN NAGE - rzut po kole ("wielka kierownica")
- KOKYU NAGE - rzut "powiewu"
- TOMOE NAGE - rzut "żołądka" (rzut po łuku)
- SUKUI NAGE - rzut "czerpiący"
- UCHI MATA - podcięcie udem od wewnątrz
- O SOTO GURUMA - podcięcie obu nóg z tyłu
- YOKO GURUMA - przerzut boczny/rz. poświęcenia/ (noga pomiędzy n. partnera)

4. ATEMI WAZA

- TEISHO - uderzenie podstawą dłoni
- KUMADE -
- TETSUI - "wielki uderzenie"
- MAWASHI GERI /mae-, ushiro-,/

5. SHIME WAZA - techniki duszenia

- HADAKA JIME - duszenie "gołe"
- KATA JUJI JIME - jednostronne duszenie krzyżowe
- NAMI JUJI JIME - naturalne duszenie krzyżowe
- GYAKU JUJI JIME - odwrotne dusz. krzyżowe

6. SAMOEBRONA

- Obrona przed uderzeniem a/prostym , b/sierpowym
- " " uchwyceniem głowy/z boku, z tyłu , z przodu/
- " " duszeniem dłońmi /z przodu, z tyłu, z boku/
- " " obchwytem tułowia (x6)
- " " atakiem w leżeniu (x4)
- " " uzbrojonego napastnika/nóż - 3 sposoby, pałka-3 spos.

7. RANDORI z dwoma partnerami w TE WAZA /umowne techniki ataku/.

2 KYU /pas niebieski/

/Minimum 12 miesięcy ćwiczeń od daty otrzymania 3 kyu/

1. UKFMI WAZA

Pady 1 przewroty w różnych kierunkach z partnerem i bez partnera.





2. NAGE WAZA

- TENBIN NAGE -
- O GURUMA - przetoczenie przez nogę i biodro / duży przerzut/
- YOKO GURUMA - rzut pośw. /noga pomiędzy n. partnera/
- SUMI OTOSHI - rzut przez obalenie w tył
- KIRI OTOSHI - obalenie w tył za ramiona
- OBI TORI GAESHI - rzut pośw. przez podbicie uda nogą
- KATA GURUMA - przerzut kolisty (3 rodz.)
- HANE COSHI - sprężynujący rzut biodrowy /"skrzydło gołębia"/
- kontrtechniki
- Łączenie technik rzutów, uderzeń i ucisków na punkty vitalne.

3. KANSETSU WAZA

- GOKYO - dźwignia nr 5.
- JUJI GARAMI - dźwignia krzyżowa

4. ATEMI WAZA

- MAWASHI TSUKI / *MOROTE TSUKI = palnicje uderzenie* odmiany : - HEIKO -  - 
- AWASE - 
- ~~YANAI - HASAMI - ~~
- kombinacje kopnięć z partnerem/mae-, yoko-, ushiro-, mawashi-/

5. SHIME WAZA

- SODE GURUMA - duszenie nożycowe

6. UMIEJĘTNOŚĆ MASAŻU - / 2 rodzaje/

7. SAMOBRONA.

- obrona przed dowolnym atakiem z przodu (x15)
- " " " " z tyłu (x10)
- " " atakiem uzbrojonego napastnika /pałka, nóż - (x10)/

7. RANDORI z trzema partnerami.

1 KYU /pas brązowy/

/Minimum 12 miesięcy ćwiczeń od daty otrzymania 2 kyu/

1. UKEMI WAZA

Pady i przewroty w różnych kierunkach z partnerem i bez partnera.

2. NAGE WAZA

- Prezentacja poznanych technik z zakresu wymagań od 10 kyu do 2 kyu, oraz:
 - KATA TE NAGE - rzut za zgiętą rękę
 - AIKI NAGE / SUDORI NAGE - "kamień na drodze"
 - KANI BASAMI - "nożyce kraba"
 - TOKUI WAZA - ulubione techniki; (YONKYO = TEKUBI - OSTE).

3. Powodowanie bólu, jako technika obronna /aktywacja punktów witalnych/

4. JO - podstawy walki kijem

5. BOKKEN - podstawy walki drewnianym mieczem

6. KUATSU - pierwsza pomoc

7. SAMOOCRONA.

- obrona przed dowolnym atakiem z przodu (x10)
- " " " " z tyłu (x10)
- " " atakiem uzbrojonego napastnika /pałka, nóż, pistolet

8. RANDORI z trzema partnerami.