

# 7 KYU

## KANDYDAT JU – JITSU

Okres oczekiwania na egzamin nie może być krótszy od 3 miesięcy

I. TEST SPRAWDZAJĄCY:

1. Uginanie ramion w podporze przodem – 15 „pompek”
2. Skłony z leżenia tyłem ( ręce na karku ) – 15 razy.

II. PADY I PRZEWROTY: ( UKEMI - WAZA )

1. Przewroty gimnastyczne w przód i tył
2. Pad w przód płaski ( MAE – UKEMI )
3. Pad w tył ( USHIRO – UKEMI )
4. Pad w przód z przewrotem – obie strony ( ZEMPO – TENKAI )
5. Pady na bok prawy i lewy ( YOKO – UKEMI )  
( „migi” – prawa; „hidari” – lewa )

III. TECHNIKI POSTAW ( TACHI – WAZA )

1. Postawa gotowości ( FUDO – DACHI )
2. Pozostałe postawy: ( MUSUBI – DACHI )  
( KIBA – DACHI )  
( SHIHO – DACHI )  
( JIGOTAI )  
( ZENKUTSU – DACHI )  
( SEIZA )

IV. TECHNIKI PORUSZANIA SIĘ I UNIKÓW

1. Obroty ciała w obie strony ( TAI – SABAKI )

V. TECHNIKI PRZYGOTOWUJĄCE DO RZUTÓW

1. Uchwyt podstawowy za kimono ( KUMI – KATA )
2. Poruszanie się po tatami z partnerem „uke”  
krokiem przestawnym ( SURI – ASCHI )  
krokiem dostawnym ( TSUGI – ASCHI )
3. Wychylenia w ośmiu kierunkach ( KUZUSHI )
4. Wejścia do rzutów ( TSUKURI )  
- plecowego ( IPPON - SEOI – NAGE )  
- biodrowego ( O – GOSCHI )

# POLSKA AKADEMIA JU-JITSU

## VI. TECHNIKI KONTRATAKÓW I UDERZEŃ

(ATEMI – WAZA)

- |                                       |                               |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Uderzenia pięścią na wprost        | (SEIKEN – TSUKI)              |
| strefa górna                          | (SEIKEN – JODAN – TSUKI)      |
| strefa środkowa                       | (SEIKEN – CHUDAN – TSUKI)     |
| strefa dolna                          | (SEIKEN – GEDAN – TSUKI)      |
| 2. Uderzenia pięścią – hakiem po łuku | (SEIKEN – MAWASHI – TSUKI)    |
| 3. Bloki                              | (UKE – WAZA)                  |
| - zewnętrzny pięścią                  | (SEIKEN – SOTO – UKE)         |
| - wewnętrzny pięścią                  | (SEIKEN – UCHI – UKE)         |
| - krzyżowy górny                      | (SEIKEN – JODAN – JUJI – UKE) |
| - krzyżowy dolny                      | (SEIKEN – GEDAN – JUJI – UKE) |

## VI. SAMOOBRONA Z ZASTOSOWANIEM DŹWIGNI (KANSETSU – WAZA)

Obrona przed chwytem oburącz za kołnierz z przodu poprzez zastosowanie:

- |                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| - dźwigni potrójnej     | (WAKI – GATAME) |
| - dźwigni nadgarstkowej | (KOTE - GAESHI) |

## VII. POZOSTAŁE WYMAGANIA

- znajomość etykiety DOJO, zasady uprzejmości wobec wszystkich;
- odpowiedni ubiór;
- znajomość historii JU – JITSU;
- znajomość liczebników od 1 do 10 po japońsku;
- pozytywna opinia instruktora prowadzącego.