

# 2 KYU

Okres oczekiwania na egzamin nie może być krótszy niż 1 rok od zaliczenia na 3 kyu.

## I. TEST SPRAWDZAJĄCY

1. Skłony w leżeniu tyłem i uginanie ramion w podporze przodem jak w 3 kyu;
2. Elementy akrobatyki:
  - przerzut tułowia bokiem „gwiazda”
  - pad do tyłu ze stania na rękach.

## II. TECHNIKI KOMBINACJI W SAMOOBRONIE Z PRZEJŚCIEM DO DŹWIGNI TRANSPORTOWEJ

1. Obrona przed uderzeniem pięścią z przodu;
2. Obrona przed kopnięciami z przodu (MAE-GERI, KIN-GERI);
3. Obrona przed trzymaniem z przodu za kołnierz oburącz;
4. Obrona przed obchwytem z tyłu na ramionach;
5. Obrona przed duszeniem z tyłu przedramieniem.

## III. TECHNIKI KOMBINACJI W OBRONIE PRZED ATAKAMI NOŻEM (znajomość dźwigni i rzutów przed n.w. atakami)

1. Z góry;
2. Z dołu;
3. Z boków;
4. Na wprost;
5. Na odlew;
6. W trzymaniu za kołnierz i zagrożeniu nożem.

## IV. TECHNIKI KOMBINACJI W OBRONIE REALNEJ PRZED DWOMA NIEUZBROJONYMI NAPASTNIKAMI.

- techniki dowolne z zastosowaniem elementów taktyki.