

4 KYU

Okres oczekiwania na egzamin nie może być krótszy niż 6 miesięcy od zaliczenia na 5 kyu.

I. TEST SPRAWNOŚCIOWY:

1. Uginanie ramion w podporze przodem – 30 „pompek”.
2. Skłony z leżenia tyłem (ręce na karku) – 30 razy.

II. TECHNIKI KONTRATAKÓW I UDERZEŃ:

1. Uderzenia:

- w przód głową (MAE ATAMA TSUKI)
- pięścią na wprost (TATE TSUKI)

2. Kopnięcia:

- po łuku (MAWASHI GERI)
- od wewnątrz (UCHI MAWASHI GERI)
- z zewnątrz (SOTO MAWASHI GERI)

III. TECHNIKI DŹWIGNI W SAMOOBRONIE – KOMBINACJE (RENZOKU WAZA):

1. obrona przed obchwytem z tyłu na ramionach;
2. obrona przed obchwytem z przodu na ramionach;
3. obrona przed chwytem jedną ręką za włosy z przodu;
4. obrona przed chwytem jedną ręką za włosy z tyłu;
5. obrona przed obchwytem głowy (duszeniem) pod pachą z przodu;
6. obrona przed obchwytem głowy (duszeniem) pod pachą z tyłu;
7. obrona przed uderzeniem nożem z góry;
8. obrona przed uderzeniem nożem na wprost.

IV. TECHNIKI RZUTÓW W SAMOOBRONIE (RENZOKU-WAZA):

Znajomość następujących rzutów z „kumi-kata”:

HARAI-GOSHI, SODE-TSURI-KOMI-GOSHI, TAI-OTOSHI,
MOROTE-SEOI-NAGE, ASHI-GURUMA, O-GURUMA,
YOKO-WAKARE, SUMI-GAESHI.

POLSKA AKADEMIA JU-JITSU

1. Obrona przed uderzeniem pięścią z przodu;
2. Obrona przed kopnięciem „yoko-geri”;
3. Obrona przed kopnięciem „mawashi-geri”;
4. Obrona przed chwytem za włosy z przodu;
5. Obrona przed chwytem za nadgarstki z przodu;
6. Obrona przed chwytem za kołnierz z jednoczesnym uderzeniem pięścią;
7. Obrona przed podwójnym uchwytem za kołnierz.

V. TECHNIKI W PARTERZE:

Znajomość trzymań w parterze:

UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME, USHIRO KESA-GATAME.

Obrona w leżeniu:

1. Przed duszeniem z boku;
2. Przed duszeniem z tyłu;
3. Przed duszeniem z przodu (Uke siedzi na Tori).