

# 5 KYU

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

## I. TEST SPRAWNOŚCIOWY:

1. Uginanie ramion w podporze przodem – 25 „pompek”;
2. Skłony z leżenia tyłem ( ręce na karku ) – 25 razy.

## II. TECHNIKI KONTRATAKÓW I UDERZEŃ:

1. Bloki: ( UKE – WAZA )  
- kolaniem ( SOTO HIZA – UKE, UCHI HIZA - UKE )
3. Uderzenia:  
- w górę łokciem ( HIJI – AGE – UCHI )  
- w dół łokciem ( HIJI – OROSHI – UCHI )  
- cięcie górne łokciem w poziomie ( HIJI – JODAN – ATE )  
- w tył łokciem ( HIJI – USHIRO – UCHI )
4. Kopnięcia:  
- w bok ( YOKO – KEAGE )  
( YOKO – GERI )

## III. TECHNIKI DŹWIGNI W SAMOOBRONIE:

1. Obrona przed trzymaniem z przodu za nadgarstki w pozycji górnej;
2. Obrona przed trzymaniem z przodu za nadgarstki w pozycji dolnej;
3. Obrona przed trzymaniem z tyłu za nadgarstki;
4. Obrona przed obchwytem z przodu pod ramionami;
5. Obrona przed obchwytem z tyłu pod ramionami;
6. Obrona przed uderzeniem pięścią z góry.

## IV. TECHNIKI RZUTÓW W SAMOOBRONIE:

Znajomość następujących rzutów z uchwytu „kumi-kata”:

O – SOTO – GARI, O – UCHI – GARI, TOMOE – NAGE,  
YOKO – OTOSHI.

## POLSKA AKADEMIA JU - JITSU

### Zastosowanie w/w rzutów ASHI-WAZA:

1. Obrona przed uderzeniem pięścią z przodu;
2. Obrona przed kopnięciem z przodu;
3. Obrona przed duszeniem z przodu;
4. Obrona przed duszeniem z tyłu oburącz;
5. Obrona przed trzymaniem oburącz z tyłu za barki.

### Zastosowanie w/w rzutów SUTEMI-WAZA

1. Obrona przed chwytem oburącz z przodu;
2. Obrona przed duszeniem z przodu;
3. Obrona przed uderzeniem pięścią z przodu;
4. Obrona przed chwytem za ramię z tyłu;
5. Obrona przed duszeniem podchwytywym (pod pachą) z przodu.

### V. TECHNIKI TRZYMAŃ.

1. KATA-GATAME – trzymanie barkowe;
2. YOKO-SHIHO-GATAME – boczne trzymanie czworoboczne.