

# 6 KYU UCZESTNIK SEKCJI JU – JITSU

Okres oczekiwania na egzamin nie może być krótszy niż 6 miesięcy od zaliczenia na 7 kyu.

## I. TEST SPRAWDZAJĄCY

1. Uginanie ramion w podporze przodem – 20 „pompek”.
2. Skłony z leżenia tyłem ( ręce na karku ) – 20 razy.

## II. TECHNIKI KONTRATAKÓW I UDERZEŃ (ATEMI – WAZA)

### 1. Bloki: ( UKE – WAZA )

- wznoszący ( JODAN – UKE lub AGE – UKE )
- opadający ( OROSHI – UKE )
- dolny zagarniający ( GEDAN – BARAI )

### 2. Uderzenia: ( TSUKI – WAZA )

- podstawą dłoni ( SHOTEI – TSUKI )
- pięścią „młotem” ( TETSUI – UCHI )
- kantem dłoni „shuto” z góry na dół ( SHUTO – SOKOTSU –UCHI )
- z boku w skroń ( SHUTO – GAMEN – UCHI )
- z boku w żebro ( SHUTO – HIZO – UCHI )
- na odlew ( UCHI – SHUTO – UCHI )
- pięścią odwróconą ( URAKEN – UCHI )

### 3. Kopnięcia: ( GERI – WAZA )

- w przód wyprostowaną nogą ( MAE – KEAGE )
- w przód ( MAE – GERI )
- w krocze ( KIN – GERI )
- kolaniem w przód ( HIZA – GERI )

## III. TECHNIKI DŹWIGNI (KANSETSU – WAZA)

1. Znajomość dźwigni „IKYO” i „NIKYO” w obronie przed trzymaniem za nadgarstek z przodu.
2. Dźwignie „WAKI – GATAME” i „KOTE – GAESHI” w obronie przed:
  - trzymaniem za kołnierz z przodu;
  - trzymaniem za ramię z boku;
  - trzymaniem za włosy z przodu ( WAKI – GATAME )

# POLSKA AKADEMIA JU-JITSU

## 3. Dźwignie łokciowo-barkowe ( UDE – GARAMI )

- obrona przed uderzeniem pięścią na wprost;
- obrona przed trzymaniem z tyłu za barki;
- obrona przed obchwytem z tyłu na ramionach;
- obrona przed duszeniem z przodu;
- obrona przed trzymaniem oburącz za kołnierz z przodu.

## IV. TECHNIKI RZUTÓW W SAMOOBRONIE ( NAGE – WAZA )

Znajomość następujących rzutów z uchwytu „kumi-kata”:

- O-GOSHI; - GOSHI-GURUMA; - IPPON-SEOI-NAGE; - SEOI-OTOSHI.

### 1. Zastosowanie w/w rzutów biodrowych ( KOSHI – WAZA ) w obronie przed:

- uderzeniem pięścią z przodu;
- obchwytem z przodu na ramionach;
- chwytem za rękę z przodu;
- obchwytem z tyłu na ramionach;
- obchwytem z tyłu pod ramionami.

### 2. Zastosowanie w/w rzutów ręcznych ( TE – WAZA ) w obronie przed:

- uderzeniem pięścią z przodu;
- chwytem z nadgarstki z przodu;
- chwytem za włosy z przodu;
- duszeniem z tyłu przedramieniem;
- obchwytem z tyłu na ramionach.

## V. TRZYMANIA

HON-KESA-GATAME i jego odmiany.