



Obi - koloru brązowego

Okres oczekiwania na 1 - egzamin nie może być krótszy niż 1,5 rok od chwili uzyskania 2 kyu

ĆWICZENIA - TECHNIKI

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Wymagane ćwiczenia sprawdzające, dopuszczające do egzaminów:

- 1) pompki (45 razy),
- 2) skrętoskłony (45 razy).
- 3) pad na bok ze stania na rękach (3 razy)

2. **RENZOKU WAZA** – Techniki kombinacji z użyciem pistoletu

KANSETSU WAZA – Kombinacje dźwigni

RENZOKU NAGE WAZA - Kombinacje rzutów

- 1) obrona przed zagrożeniem pistoletem przy głowie z boku
- 2) obrona przed zagrożeniem pistoletem przy głowie z tyłu
- 3) obrona przed zagrożeniem pistoletem z przodu

3. **RENZOKU WAZA** – Techniki kombinacji z użyciem sznura

KANSETSU WAZA – Kombinacje dźwigni

RENZOKU NAGE WAZA - Kombinacje rzutów

- 1) obrona przed duszeniem sznurem z przodu
- 2) obrona przed duszeniem sznurem z tyłu
- 3) obrona przed założeniem sznura na ramionach z tyłu

Wszystkie obrony wykonujemy przy użyciu poznanych do tej pory technik.

4. **RENZOKU WAZA** - Techniki kombinacji w walce realnej przed 2 napastnikami.

1) **Walka polegająca na ciągłej obronie przed atakami dwóch napastników nieuzbrojonych.**

Obrona realna przed napastnikami A. i B.

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| A. trzymanie z tyłu | B. pchnięcie pięścią z przodu |
| A. duszenie z tyłu | B. pchnięcie z przodu |
| A. obchwyt z tyłu | B. kopnięcie z przodu |
| A. duszenie z przodu | B. kopnięcie boczne |
| A. obchwyt z tyłu | B. pchnięcie z przodu |

2. **Walka polegająca na ciągłej obronie przed atakami dwóch napastników uzbrojonych w nóż, pistolet oraz kij.**

Obrona realna przed napastnikami A. i B.

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| A. użycie noża z góry | B. użycie kija z boku |
| A. zagrożenie pistoletem z przodu | B. użycie noża z boku |
| A. pchnięcie kijem | B. użycie kija z góry |
| A. użycie noża na wprost | B. użycie noża na odlew |
| A. zagrożenie pistoletem z tyłu | B. zagrożenie pistoletem z przodu |

4. **RENZOKU WAZA** - Techniki kombinacji w walce realnej przed 3 napastnikami.

Walka polegająca na ciągłej obronie przed atakami trzech napastników nieuzbrojonych.

Napastnicy zadają ciosy, uderzenia, kopnięcia oraz dowolne chwyt, trzymanie i duszenia.

Napastnicy zadają ciosy, uderzenia, kopnięcia oraz dowolne chwyt, trzymanie i duszenia.

Tori wykonuje kolejno rzuty i dźwignie jako techniki końcowe.

Walka realna nie może trwać krócej niż 3 minuty

Po zaliczeniu egzaminu egzaminowany otrzymuje:

1. Certyfikat 1 kyu JU JITSU - KOBUDO (dyplom stopnia wtajemniczenia).
2. Wpis do BUDO-PAS stopnia wtajemniczenia na 2 kyu.
3. Prawo noszenia, używania pasa/ OBI koloru brązowego.