



## PROGRAM DLA DZIECI DO LAT 10

OBI - koloru białego z 1 pagonem koloru żółtego

Okres oczekiwania na 1 - egzamin nie może być krótszy jak 6-miesiący od chwili rozpoczęcia treningów !!!

### ĆWICZENIA - TECHNIKI

#### 1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Wymagane ćwiczenia sprawdzające, które są czynnikiem dopuszczenia do egzaminów technicznych na 10 kyu:

- 1) przewroty w przód i w tył (5 przewrotów w przód i 5 przewrotów w tył)

**UKEMI - WAZA** - pady

- a) **ushiro – ukemi** - pad w tył - 5 razy
- b) **mae – ukemi** - pady w przód - 5 razy
- c) **midi, hidari - yoko – ukemi** - pady na boki - 5 razy

#### 2. Etykieta DOJO

- 1) **fudo - dachi** - postawa zasadnicza ,
- 2) cermonia DOJO:
  - tachi - rei** - w postawie stojącej,
  - za - rei** - w postawie klęcznej.
- 3) składanie JUJITSU-GI, wiązanie pasa OBI.

#### 3. **ATEMI – WAZA** - obrona i atak

(wykonujemy seriami minimum po 3 ćwiczeń)

**UKE - WAZA** - Techniki bloków

- 1) **jodan - juji – uke** - blok krzyżowy - górny
- 2) **gedan - juji - uke** - blok krzyżowy - dolny

**TSUKI, UCHI** - pchnięcia, ciosy

- 1) **seiken - tsuki** - pchnięcie „proste” pięścią
- 2) **tettsui** - cios pięścią „młotem”

**GERI – WAZA** - Kopnięcia

- 1) **mae - hiza - geri** - kopnięcie kolanem w przód
- 2) **mae-geri** - kopnięcie w przód

#### 4. **KANSETSU – WAZA** - *dźwignie*

- 1) **waki - gatame** - obrona przed trzymaniem za kołnierz z przodu przez wykonanie dźwigni na prostą rękę
- 2) **ura-waki-gatame** - obrona przed trzymaniem za kołnierz z przodu przez wykonanie dźwigni odwrotnej na rękę

#### **Po zaliczeniu egzaminu - egzaminowany otrzymuje:**

1. Certyfikat - 10 kyu JU JITSU (dyplom stopnia wtajemniczenia).
2. BUDO-PAS (legitymacja „mała”), wpis stopnia wtajemniczenia.
3. Prawo noszenia, używania pasa / OBI koloru białego z 1 pagonem (belką) koloru żółtego.