

OBI - koloru niebieskiego

Okres oczekiwania na 1 - egzamin nie może być krótszy niż 1 rok od chwili uzyskania 4 kyu

ĆWICZENIA - TECHNIKI

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Wymagane ćwiczenia sprawdzające, dopuszczające do egzaminów:

- 1) pompki (40 razy),
- 2) skrętoskłony (40 razy).

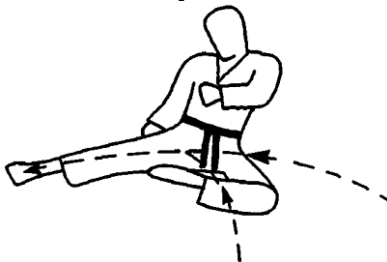
2. ATEMI – WAZA

A. GERI – WAZA - kopnięcia

- 1) **USHIRO-GERI** - kopnięcie w tył



- 2) **TOBI-YOKO-GERI** - kopnięcie w bok z wyskoku



3. KANSETSU – WAZA - dźwignie

Odparcie ataku napastnika w obronie realnej przed:

- 1) obrona przed obchwytem na ramionach z tyłu
- 2) obrona przed obchwytem pod ramionami z tyłu
- 3) obrona przed trzymaniem głowy pod pachą z tyłu
- 4) obrona przed pchnięciem pięścią z przodu
- 5) obrona przed obchwytem na ramionach z przodu
- 6) obrona przed obchwytem pod ramionami z przodu

7) obrona przed trzymaniem głowy pod pachą z przodu

Stosowanie w obronie technik dźwigni – dowolnie z przejściem do dźwigni łokciowo – barkowej jako techniki końcowej.

*Każdą kombinację kończymy chwytem transportowym **UDE – GARAMI***

4. **NAGE – WAZA** - rzuty

1) obrona przed duszeniem przedramieniem z tyłu

YAMA-ARASHI



2) obrona przed kopnięciem okrężnym

TSURI-KOMI-GOSHI



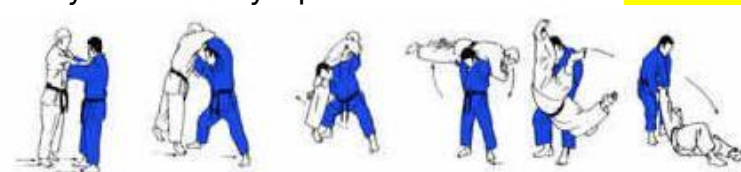
3) obrona przed chwytem za ręce z przodu

UCHI-MATA



4) obrona przed chwytem za włosy z przodu

KATA-GURUMA



5) obrona przed uderzeniem pięścią z przodu

HANE-GOSHI



5. KOMBAT- JITSU (BO-JITSU) - Techniki kombinacji z użyciem KIJA

- 1) obrona przed duszeniem kijem z tyłu
- 2) obrona przed uderzeniem kijem z boku
- 3) obrona przed uderzeniem kijem na odlew
- 4) obrona przed uderzeniem kijem (trzymaniem oburącz) - końcem

Wszystkie obrony wykonujemy przy użyciu poznanych do tej pory technik.

Po zaliczeniu egzaminu egzaminowany otrzymuje:

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