

OBI - koloru zielonego

Okres oczekiwania na 1 - egzamin nie może być krótszy niż 8-miesięcy od chwili uzyskania 5 kyu

ĆWICZENIA - TECHNIKI

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Wymagane ćwiczenia sprawdzające, dopuszczające do egzaminów:

- 1) pompki (30 razy),
- 2) skrętoskłony (30 razy).

2. ATEMI – WAZA :

A. UCHI-WAZA - techniki uderzeń, cięć

- 1) HIJI-AGE-UCHI - cięcie łokciem w górę
- 2) HIJI-ORASHI-UCHI - cięcie łokciem w dół
- 3) HIJI-USHIRI-UCHI - cięcie łokciem w tył
- 4) HIJI-JODAN-ATE - cięcie górne
- 5) MAE-ATAMA-TSUKI - uderzenie głową w przód
- 6) TATE-TSUKI - cios pięścią na wprost „strzał z bicia”

B. GERI – WAZA - kopnięcia:

- 1) KAKATO-YOKO-GERI - boczne piętą, krawędzią stopy
- 2) MAWASHI-GERI - kopnięcie okrężne
- 3) HIZA-GERI -kopnięcie kolaniem

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 z przodu

YOKO-WAKARE

Yoko-Wakare



2) obrona przed pchnięciem pięścią z przodu

TAI-OTOSHI

Tai-Otoshi



3) obrona przed trzymaniem oburącz z tyłu

SUMI-GAESHI

Sumi-Gaeshi



4) obrona przed kopnięciem bocznym

MOROTE-SEOI-NAGE



5) obrona przed trzymaniem oburącz z przodu

HARAI-GOSHI



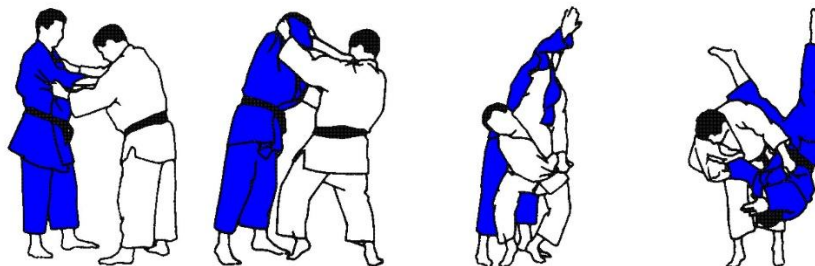
6) obrona przed obchwytem na ramionach z tyłu

O-GURUMA



7) obrona przed chwytem za ręce z przodu

SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



5. **NAGE-WAZA** i **KANSETSU-WAZA** - rzuty i dźwignie w parterze

- 1) duszenie przez napastnika z tyłu
- 2) duszenie przez napastnika z boku
- 3) trzymanie oburącz za kołnierz z przodu

a) Wykonanie technik rzutu

IPON-SEOI-NAGE

przejście do postawy leżącej
wykonanie techniki dźwigi

NE-WAZA
UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME



- b) Wykonanie rzutu
przejsie do postawy leżacej
wykonanie techniki dźwigi

GOSHI-GURUMA

NE-WAZA

UDE-HISIGI-WAKI-GATAME



Po zaliczeniu egzaminu egzaminowany otrzymuje:

1. Certyfikat 4 kyu JU JITSU - KOBUDO (dyplom stopnia wtajemniczenia).
2. Wpis do BUDO-PAS stopnia wtajemniczenia na 5 kyu.
3. Prawo noszenia, używania pasa/ OBI koloru zielonego.