

OBI - koloru pomarańczowego

Okres oczekiwania na 1 - egzamin nie może być krótszy niż 6-miesiący od chwili uzyskania 6 kyu

ĆWICZENIA - TECHNIKI

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

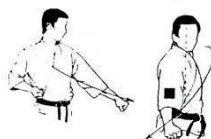
Wymagane ćwiczenia sprawdzające, dopuszczające do egzaminów:

- 1) pompki (25 razy),
- 2) skrętoskłony (25 razy).

2. ATEMI – WAZA

A. UKE – WAZA - bloki

- 1) GEDAN – BARAI - blok dolny zagarniający



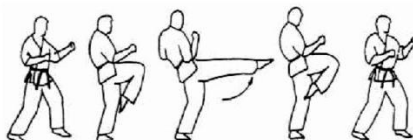
GEDAN BARAI

- 2) HIZA – UKE - blok kolaniem



B. GERI – WAZA - kopnięcia:

- 1) KIN – GERI - kopnięcie w krocze



2) **MAE – GERI** - kopnięcie w przód



3. **KANSETSU – WAZA** - dźwignie

Odparcie ataku napastnika w obronie realnej przed:

- 1) obrona przed trzymaniem za nadgarstki z przodu (ręce w pozycji górnej)
- 2) obrona przed trzymaniem za ręce z tyłu
- 3) obrona przed obchwytem pod ramionami z przodu
- 4) obrona przed obchwytem pod ramionami z tyłu
- 5) obrona przed uderzeniem pięścią z góry

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

A. **ASI - WAZA** rzuty nożne

- 1) obrona przed uderzeniem pięścią z przodu

O – SOTO – GARI



- 2) obrona przed kopnięciem z przodu

O – UCHI – GARI



- 3) obrona przed chwytem za ramię z boku

O – SOTO – GARI

- 4) obrona przed duszeniem z przodu

O – UCHI – GARI

B. **SUTEMI – WAZA** - rzuty poświęcenia

1) obrona przed trzymaniem z przodu

TOMOE – NAGE



2) obrona przed duszeniem z przodu

TOMOE – NAGE

3) obrona przed uderzeniem pięścią z przodu

SUMI – GAESHI

Sumi-Gaeshi



4) obrona przed trzymaniem jednorącz z tyłu

SUMI – GAESHI

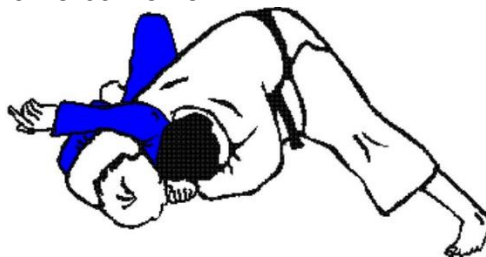
5) obrona przed chwytem za ramię z tyłu

TOMOE – NAGE

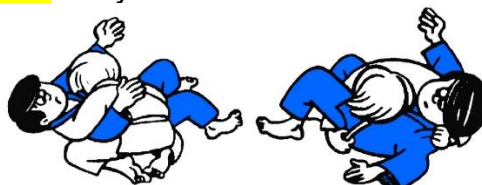
6. **OASEKOMI – trzymania**

- **KATAME – WAZA** - techniki trzymań

1) **KATA – GATEME** - trzymanie barkowe



2) **YOKO – SHIHO – GATAME** - trzymanie boczne – czworoboczne



Po zaliczeniu egzaminu - egzaminowany otrzymuje:

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