

OBI - koloru żółtego

Okres oczekiwania na 1 - egzamin nie może być krótszy niż 6-miesiący od chwili uzyskania 7 kyu

ĆWICZENIA - TECHNIKI

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Wymagane ćwiczenia sprawdzające, dopuszczające do egzaminów:

- 1) pompki (20 razy),
- 2) skrętoskłony (20 razy).

2. UKE - WAZA – bloki

- 1) JODAN; GEDAN - JUJI – UKE - blok krzyżowy (strefa górna i dolna)



- 2) AGE – UKE - blok wznoszący



- 3) OROSHI – UKE - blok opadający

3. UCHI – WAZA; TSUKI - WAZA - cięcia i uderzenia

- 1) SHOTEI – TSUKI - pchnięcie podstawą dłoni
- 2) TETSUI - cios pięścią „młotem”
- 3) SHUTO – UCHI - cios zewnątrz krawędzi dłoni
 - a) SOKOTSU - cios zadany z góry
 - b) GAMEN - cios zadany z boku
 - c) UCHI - cios zadany na odlew
- 4) SEIKEN – URAKEN – UCHI - cios pięścią hakiem z dołu

4. **KANSETSU – WAZA** – dźwignie

A. *Odparcie ataku napastnika w obronie realnej przed:*

- 1) **KOTE – GAESHI** - obrona przed trzymaniem za kołnierz z przodu – przez stosowanie dźwigni nadgarstkowej zewnętrznej



- 2) **SHIHO – NAGE** - obrona przed trzymaniem za ramię z boku – przez stosowanie dźwigni nadgarstkowej wewnętrznej



- 3) obrona przed chwytem za rękę z przodu – przez zastosowanie dźwigni **KOTE – GAESHI** lub **SHIHO – NAGE**

B. **UDE – GARAMI** - dźwignia łokciowo -ramienna „klucz na ramię”

- 1) obrona przed duszeniem z przodu,
- 2) obrona przed pchnięciem pięścią z przodu
- 3) obrona przed trzymaniem za kołnierz z tyłu
- 4) obrona przed obchwytem na ramionach z tyłu
- 5) obrona przed duszeniem przedramieniem z tyłu

5. **NAGE – WAZA** - obrona przy wykorzystaniu rzutów

A. **GOSHI - WAZA** - techniki rzutów biodrowych

- 1) obrona przed pchnięciem pięścią z przodu
- 2) obrona przed obchwytem na ramionach z przodu
- 3) obrona przed chwytem za rękę z przodu
- 4) obrona przed obchwytem na ramionach z tyłu
- 5) obrona przed duszeniem z przodu

GOSHI - GURUMA

O - GOSHI

GOSHI - GURUMA

O - GOSHI

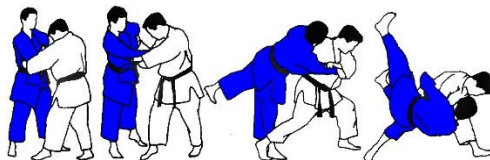
GOSHI – GURUMA



B. **TE – WAZA** - techniki rzutów ręcznych

- 1) obrona przed chwytem za ręce z przodu
- 2) obrona przed duszeniem z przodu

TAI - OTOSHI
TAI – OTOSHI



- 3) obrona przed pchnięciem pięścią z przodu
- 4) obrona przed duszeniem przedramieniem z tyłu

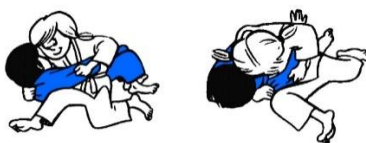
IPPON – SEOI - NAGE
IPPON – SEOI - NAGE



6. **OASEKOMI** - trzymanie

- **KATAME- WAZA** - techniki trzymań

- 1) **HON - KESA- GATEME** - trzymanie opasujące



- 2) **MAKURA – KESA – GATAME** - trzymanie opasujące z podkładką



Po zaliczeniu egzaminu egzaminowany otrzymuje:

1. Certyfikat 6 kyu JU JITSU - KOBUDO (dyplom stopnia wtajemniczenia).
2. Wpis do BUDO-PAS stopnia wtajemniczenia na 6 kyu.
3. Prawo noszenia, używania pasa/ OBI koloru złotego.