

PROGRAM DLA DZIECI OD LAT 10

OBI - koloru białego z 1 pagonem koloru czerwonego Okres oczekiwania na 1 - egzamin nie może być krótszy niż 3-miesiące treningu !!!

ĆWICZENIA - TECHNIKI

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Wymagane ćwiczenia sprawdzające, dopuszczające do egzaminów:

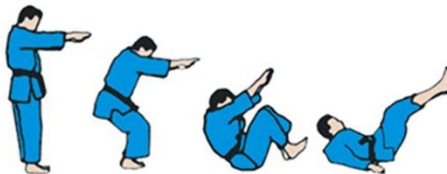
- 1) pompki (15 razy),
- 2) skrętoskłony (20 razy).

2. UKEMI – WAZA – pady i przewroty (po 3 razy)

- 1) MAE – UKEMI lub ZEMPO – UKEMI - pady w przód (pad płaski)



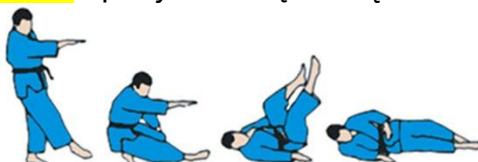
- 2) USIRO – UKEMI lub KOHO - UKEMI - pady w tył



- 3) YOKO – UKEMI - pady na boki

MIGI – YOKO – UKEMI - pady na prawą stronę

HIDARI – YOKO – UKEMI - pady na lewą stronę



- 4) **ZEMPO – KAITEN – UKEMI** - pady w przód z przewrotem
MIGI, HIDARI ZEMPAI - na prawą i lewą stronę



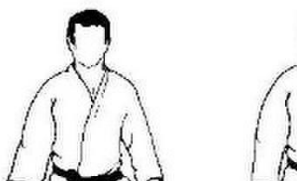
Kolejno wykonujemy przewroty w przód i w tył (na przemian 3 razy)

- 5) **TOMBO – GERI** - przewroty w przód
 6) **MA – UKEMI** - przewroty w tył

3. **DACHI – WAZA** - postawy

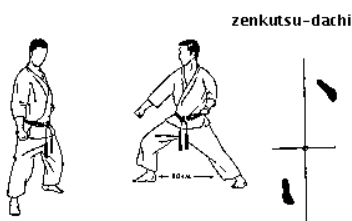
Znajomość technik postaw

- 1) **FUDO – DACHI** - postawa trwała, gotowości
 2) **JIGOTAI** - postawa obronno – atakująca, kontratakująca
MIGI - DACHI – JIGOTAI - strona prawa
HIDARI – DACHI - JIGOTAI - strona lewa



- 3) **ZENKUTSU – DACHI** - postawa wykroczo-zakroczo

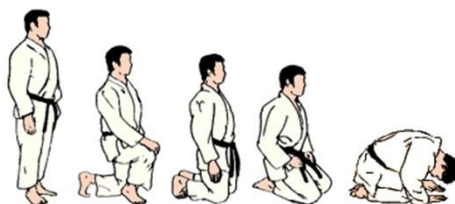
MIGI - ZENKUTSU – DACHI - strona prawa
HIDARI – ZENKUTSU – DACHI - strona lewa



- 4) **TACHI – DACHI** - postawa „wysoka” – stojąca



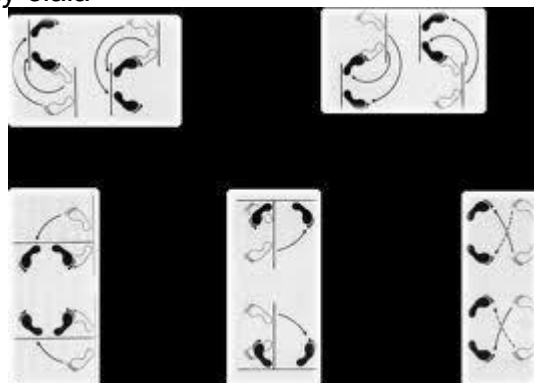
5) **SEIZA** - postawa „niska” – siedząca (**ZA – REI**)



4. **SHINTAI** - poruszanie

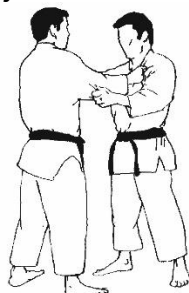
KAWASHI - Stosowanie uników

1) **TAI – SABA**KI - Obroty ciała

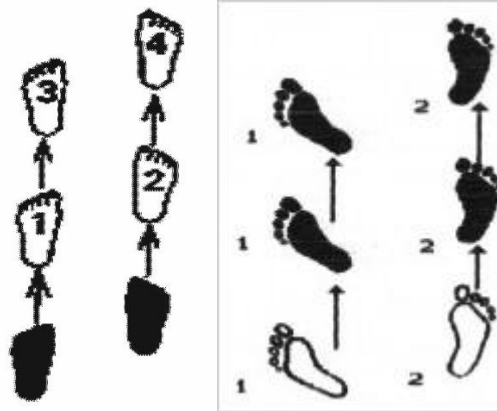


NAGE- WAZA Techniki rzutów.

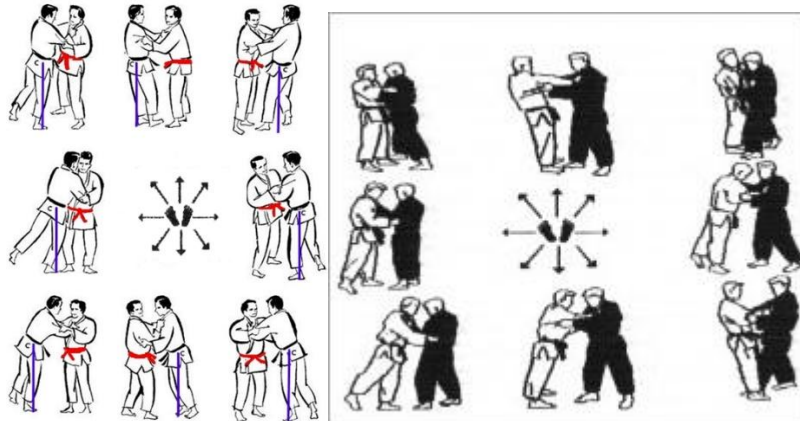
2) **KUMI – KATA** - podstawowy uchwyt za JU JITSU-GI



- 3) **SHINTAI** - poruszanie się po tatami (macie)
 - a) **TSUGI - ASHI** - krokiem dostawnym
 - b) **SURI -ASHI** - krokiem przestawnym



- 4) **KUZUSHI** - wychylenia



- 5) **TSUKURI** - wejścia do rzutu
- 6) **KAKE** - realizacja rzutu
wykonując rzut z odpowiednią siłą, szybkością i rzut wykonany na plecy

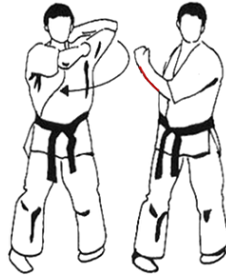
5. **KANSETSU - WAZA** - dźwignie

- 1) obrona przed chwytem oburącz z przodu za kołnierz przez wykonanie dźwigni prostej (**waki - gatame**), z przejściem do dźwigni łokciowo-barkowej (**ude - garami**)
- 2) obrona przed chwytem oburącz z tyłu za kołnierz przez wykonanie dźwigni łokciowo-barkowej (**ude - garami**), z przejściem do dźwigni łokciowo-barkowej (**ude - garami**)

6. **ATEMI – WAZA** - bloki i uderzenia (ciosy)

- **UKE – WAZA** - techniki bloków

1) **SEIKEN – SOTO – UKE** - blok zewnętrzny pięścią



2) **SEIKEN – UCHI – UKE** - blok wewnętrzny pięścią



- **TSUKI – WAZA** - techniki uderzeń (ciosy)

1) **SEIKEN – TSUKI** - cios prosty pięścią

(ciosy zadawanie – 3 strefy: **JODAN, CHUDAN, GEDAN**)



2) **SEIKEN – MAWASHI – TSUKI** - cios pięścią okrężny hakiem

7. **NAGE – WAZA** - rzuty

Obrona przed atakiem pięścią – hakiem z boku przez :

- 1) **IPPON – SEOI – NAGE** - rzut ręczny przez plecy

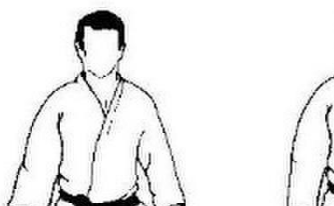


- 2) **GOSHI – GURUMA** - rzut przez biodro po kole



W każdym przypadku stosujemy:

- 1) **JIGOTAI** - postawa obronno – atakująca



- 2) **UKE – WAZA** - kontratak w pierwszej fazie przez wykonanie bloków
- 3) **NAGE – WAZA** - stosujemy jako technikę główną – rzuty
- 4) technika końcowa „wykończenie” kombinacji
- 5) **KIAI – JITSU** - **KENSEI** okrzyk paralizujący

Po zaliczeniu egzaminu - egzaminowany otrzymuje:

1. Certyfikat 7 kyu JU JITSU - KOBUDO (dyplom stopnia wtajemniczenia).
2. Wpis do BUDO-PAS stopnia wtajemniczenia na 7 kyu.
3. Prawo noszenia, używania pasa/ OBI koloru białego z 1 pagonem (1 belka) koloru czerwonego.