



PROGRAM DLA DZIECI DO LAT 10

OBI - koloru białego z 2 pagonami koloru żółtego

Okres oczekiwania na 1 - egzamin nie może być krótszy

jak 6-miesiący od zaliczenia na 10 kyu !!!

ĆWICZENIA - TECHNIKI

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Wymagane ćwiczenia sprawdzające, które są czynnikiem dopuszczenia do egzaminów technicznych na 10 kyu:

- 1) **ukemi - waza** - przewroty w przód i w tył (po 5 ćwiczeń)

Techniki PADÓW - serie po minimum 5 ćwiczeń:

- 2) **ushiro - ukemi** - pady w tył
- 3) **mae - ukemi** - pady w przód
- 4) **midi, hidari - yoko - ukemi** - pady na boki

TEST SPRAWDZAJĄCY

1. pompki (5 razy)
2. skrętoskłony (15 razy)

2. **ATEMI – WAZA** - obrona i atak

(wykonujemy seriami po 5 razy)

1. **seiken – soto – uke** - blok zewnętrzny pięścią
2. **kin – geri** - kopnięcie w krocze

3. **KANSETSU- WAZA** - dźwignie

- 1) **ude - gatame** - obrona przed obchwytem z tyłu na ramionach, wykonanie dźwigni łokciowo – brakowej,
- 2) **morote - gari** - obrona przed obchwytem z tyłu pod ramionami wykonanie obalenia przez poderwanie nóg,
- 3) **ude – garami** - obrona przed trzymaniem za kołnierz z tyłu wykonanie dźwigni prostej (waki) z przejściem na dźwignie łokciowo – barkową = „klucz na ramię”

4. **Historia Klubu**

Powstanie klubu, historia JU-JITSU, mistrzowie, ceremonie.

Po zaliczeniu egzaminu – egzaminowany otrzymuje:

1. Certyfikat - 9 kyu JU JITSU (dyplom stopnia wtajemniczenia).
2. Wpis do BUDO-PAS stopnia wtajemniczenia.
3. Prawo noszenia, używania pasa / OBI koloru białego z 2 paragonami (belki) koloru żółtego.