



N A J E M N I K
G L I W I C E

Wymagania Egzaminacyjne Dzieci na stopnie
Uczniowskie KYU
W
JU-JITSU

Kolory pasów i wstęg na poszczególne stopnie:

10kyu - biały pas

9kyu - 1 czarny pasek

8kyu - 2 paski czarne

7kyu - 3 paski:2 czarne, 1 czerwony

6kyu - 4 paski:2 czarne, 2 czerwone

5kyu - 1 żółty pasek

4kyu - 2 paski:1 żółty, 1 pomarańczowy

3kyu - 3

paski:żółty, pomarańczowy, zielony

2kyu - 4

paski:żółty, pomarańczowy, zielony, niebieski

1kyu - 5

pasków:żółty, pomarańczowy, zielony, niebieski, brązowy

1 OKYU:

- Podstawowe wiadomości z historii ju-jitsu (składanie kimona, wiązanie pasa-obi, pochodzenie ju-jitsu)
- Pozycja za-zen, kekka
- Ukłon wysoki /tachi-rei/
- Niski /za-rei/
- Postawy: Frontalna, Lewa, prawa
- Kroki dostawne w różnych kierunkach /tsugi-ashi/
- Tai-sabaki - obroty ciała - ćwierć obrotu
- Uchwyt kumi-kata
- 5 sposobów łączenia rąk:
 - haczyk
 - klin
 - zamek
 - przy pomocy przeplatanych palców / koszyk
 - przedłużony zamek
- pad w przód - mae-ukemi
- pad w tył - koho-ukemi
- pad w bok - yoko-ukemi

Test sprawności fizycznej:

- Ćwiczenie równowagi- stanie na jednej nodze - jaskółka przez 1 sekundę.
 - Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu - sposobem gimnastycznym
 - 1 pompka na dłoniach
 - Przejście z leżenia tyłem do siadu płaskiego 3 razy
 - Przeskoki na jednej nodze
- =====

9kyu :

- Główne zasady Ju-jitsu
- Etykieta dojo
- Pojęcie Tori-Uke
- Pad z przewrotem w przód - mae-chugaeri
- Przewrót w tył - ushiro-chugaeri
- Szybki podwójny krok /odskok-doskok/ - tobi-konde
- Tai sabaki - obroty ciała - półobrotu
- Unik w tył tułowia,
- Unik w przód tułowia ,
- Unik w bok w lewo lub w prawo,
- 3 zasłony przed niespodziewanym atakiem
- Seiken tsuki - ciosy proste - prawa, lewa

Test sprawności fizycznej:

- Ćwiczenie równowagi - jaskółka przez 3 sekundy
 - Wymach prostych nóg w przód co najmniej do swego barku
 - Przejście z leżenia tyłem do siadu płaskiego 5 razy.
 - 3 pompki na dłoniach
 - Mostek na głowie z leżenia tyłem
- =====

8kyu :

- Uwalnianie rąk w górze i dole
- Uwalnianie ręki uchwyconej dwuchwytem w górze i dole
- Uwalnianie ręki uchwyconej w dole prawą i lewą ręką
- Mae geri - kopnięcie proste
- Mae geri kekomi - kopnięcie proste z wypchnięciem biodra
- Hiza ate - cios kolanem
- Krok przestawny /suri-ashi/
- Unik w dół przez obniżenie ciała,
- Unik przez podskok w górę
- Blok krzyżowy w dole /gedan-juji-uke/
- Blok krzyżowy w górze /jodan-juji-uke/

Test sprawności fizycznej:

- Na sygnał - szybkie powstanie z leżenia tyłem do postawy
kamae
 - Wymachy nóg prostych w przód na wysokość swojej głowy
 - Stojąc na wyprostowanych nogach w kolanach, skłon w przód - dotknąć końcami palców do podłogi
 - 5 pompek na dłoniach
 - Mostek na głowie z leżenia tyłem - obroty na głowie
- =====

7kyu

- Przewrót w przód mae-chugaeri - do leżenia
- Blok wznoszący się age-uke
- Blok z góry w dół otoshi-uke
- Trzymanie opasujące /kesa-gatame/
- Trzymanie opasujące z podkładką /makura-kesa-gatame/
- Tettsui ate - uderzenie ręką młot
- Hiza ate kekomi- uderzenie kolaniem z wypchnięciem biodra
- Blok zamiatający od ramienia skos w dół /gedan barai/
- Wytrącenie przeciwnika z równowagi stałej, -kuzushi
- Wprowadzenie do pierwszej fazy rzutu-kuzushima-mae,
- Wprowadzenie do drugiej fazy rzutu-tsukuri-
- Wprowadzenie do trzeciej fazy rzutu- kake ,

Test sprawności fizycznej:

- Przeskoki przez skakankę w przód 10 raz
- Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu sposobem gimnastycznym
- 6 pompek na dłoniach
- Stojąc na wyprostowanych nogach w kolanach, skłon w przód - dotknąć pięściami /seiken/ do podłogi.

=====

6kyu:

- Zenkutsu-dachi - pozycja poruszania się w walce /w przód i w tył/
- Kiba-dachi - pozycja poruszania się w walce /pozycja boczna/. Chodzenie w prawo i lewo
- Blok z zewnątrz do wewnątrz /soto-uke/
- Blok z wewnątrz na zewnątrz /uchi-uke/
- Waki-gatame-dźwignia łokciowa pod pachą stojąc,
- Gyaku-waki-gatame-odwrotna dźwignia łokciowa pod pachą,
- Kote-gaeshi-dźwignia nadgarstkowa do wewnątrz.
- O-goshi - rzut przez duże biodro
- Ippon-Soei-Nage - rzut przez bark

Test sprawności fizycznej:

- Z leżenia tyłem /partner trzyma za nogi/ siad płaski 10 razy
- Stojąc w miejscu - kozłowanie piłki o podłogę 5 razy lewą ręką i 5 razy prawą ręką
- Na czworaka popychanie piłki dętej głową na odcinku 7m -
oceniać sprawność tej czynności
- Zwis na drabince przez 10 sekund.

=====

Punkty vitalne człowieka



