



N A J E M N I K

G L I W I C E

**Wymagania Egzaminacyjne Juniorów na stopnie
Uczniowskie KYU
W
JU-JITSU**

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA NIŻSZE STOPNIE KYU

=====

5. KYU

- podstawowe wiadomości z historii jiu-jitsu
- pozycje za-zen, kekka
- ukłon wysoki /tachirei/ i niski /za-rei/
- postawy kamae /frontalna, lewa, prawa/
- kroki dostawne w różnych kierunkach /tsugi-ashi/
- ćwierć obrotu w prawo i w lewo /tai-sabaki/
- 5 sposobów łączenia rąk
- 3 zasłony przed niespodziewanym atakiem /przed głową/
- pad w tył - koŃo-ukemi
- pad w bok - yoko-ukemi
- blok krzyŃowy w dole - gedan-juji-uke
- rzut przez małe biodro - uki-goshi
- trzymanie opasujace - kesa-gatame
- uwalnianie rąk w górze i w dole
- uwolnienie ręki uchwyconej dwuchwytem w górze i w dole
- przybieranie pozycji obronnej po padzie w tył i w bok

test sprawności fizycznej

- ćwiczenia równowagi - stanie na jednej nodze - "jaskółka" - 3 sek
- przewrót w przód z przysiadu do przysiadu sposobem gimnastycznym
- przewrót w tył z przysiadu do przysiadu spos. gimnastycznym
- wymachy prostych nóg w przód co najmniej do swego barku
- 3 "pompki" na dłoniach
- przejście z leżenia tyłem do siadu płaskiego - 5 razy
- na sygnał - szybkie powstanie z leżenia tyłem do postawy kamae
- złapanie piłeczki odbitej od ściany w prawą i lewą rękę

=====

4. KYU

- główne zasady jiu-jitsu
- szybki podwójny krok /odskok-doskok/ - tobi-konde
- półobrotu w prawo i w lewo - tai-sabaki
- pad w przód - prosty - zempo-ukemi
- przewrót w tył - ushiro-chugaeri
- blok krzyżowy w górze - jodan-juji-uke
- rzut przez duże biodro - o-goshi
- "mostek" na głowie z leżenia tyłem - obroty na głowie
- trzymanie opasujące z podkładką - makura-kesa-gatame
- uwolnienie ręki uchwyconej w dole prawą i lewą ręką
- uwolnienie się z obchwytu tułowia z przodu przez naciskanie zewnętrznym kantem dłoni pod nos oraz przez naciskanie dłonią na twarz

test sprawności fizycznej

- ćwiczenie równowagi - "jaskółka" na jednej nodze na odwróconej ławeczce gimnastycznej
- przerzut bokiem "gwiazda"
- wymachy nóg prostych w przód na wysokość swojej głowy
- przejście z leżenia tyłem do siadu płaskiego - 8 razy
- podrzucić piłkę do góry, przejść do siadu skulonego - złapać piłkę /ćwiczenie to rozpoczynać z pozycji stojącej/
- 5 "pompek" na dłoniach

=====

3. KYU

- różnica między jiu-jitsu a judo ?
- krok przestawny - suri-ashi
- krok dostawny - tsugi-ashi, odskoki-doskoki- tobi-konde - w formie doskonalszej
- pad w przód - kołyskowy
- przewrót w przód - do leżenia i pozycji stojącej - mae-chugaeri
- pad w tył, w bok, w przód - prosty, przewrót w tył - w formie doskonalszej
- blok wznoszący się - age-uke
- rzut - uki-goshi - w formie doskonalszej
- rzut z zagarnięciem wystawionej nogi - de-ashi-barai
- stanie na głowie
- "mostek" ze stania na głowie
- trzymanie opasujące w ruchu /z przemieszczaniem nóg, gdy partner stara uwolnić się z kesa-gatame/
- różne sposoby uwalniania rąk
- uwolnienie się z obchwytu tułowia z przodu przez wykonanie rzutu przez nogę
- uwolnienie się z obchwytu tułowia z tyłu przez poderwanie rękami nogi przeciwnika
- elementy KATA jiu-jitsu

test sprawności fizycznej

- stojąc o wyprostowanych nogach w kolanach, skłon w przód - dotknąć końcami palców do podłogi
- przeskoki przez skakankę w przód w ciągu 30 sek.
- z leżenia tyłem /partner trzyma za "kostki"/ - siad płaski 10 razy
- w pozycji stojącej - podrzucić piłkę w górę, wykonać szybki obrót o 360 stopni w prawo /lub w lewo/ i złapać piłkę w obie ręce
- 6 "pompek" na dłoniach

=====

2. KYU

- jakie rodzaje technik zawiera jiu-jitsu
- kroki, doskoki, odskoki, obroty ciała - w formie doskonalszej
- wszystkie pady i przewroty /ukemi i chugaeri-waza/
- blok z góry w dół /otoshi-uke/
- blok z zewnątrz do wewnątrz - soto-uke
- rzut z zagarnięciem wystawionej nogi -de-ashi-barai w doskonalszej formie
- rzut z przetoczeniem przez biodro - goshi-guruma
- trzymanie boczne - yoko-shihi-gatame
- uwolnienie głowy trzymanej pod pachą, gdy przeciwnik stoi z boku przez wykonanie rzutu w tył z naciskaniem pod nos i poderwanie nogi
- obrona przed kopnięciem z przodu przez obalenie przeciwnika w tył wskutek poderwania jego nogi - sukui-nage
- obrona przed duszeniem z przodu oburącz przez zabicie chwytu z góry, uderzeniem ramionami

test sprawności fizycznej

- stojąc o wyprostowanych nogach w kolanach, skłon w przód - dotknąć pięściami "seiken" do podłogi
 - przeskoki przez skakankę w tył w ciągu 20 sek.
 - z leżenia tyłem /partner trzyma za "kostki"/ - siad płaski - 12 razy
 - stojąc w miejscu "kozłować" piłkę odbitą od podłogi - 10 razy lewą i 10 razy prawą ręką
 - 8 "pompek" na dłoniach
- =====

1. KYU

- co oznacza termin jiu-jitsu ?
- blok od wewnątrz na zewnątrz - uchi-uke
- rzut przez bark - seoi-otoshi
- obrona przed ciosem prostym pięścią w twarz przez wykonanie bloku krzyżowego górnego - jodan-juji-uke
- obrona przed uderzeniem nożem z góry przez wykonanie zasłony lewą i prawą ręką - ude-garami
- obrona przed uderzeniem kijem z góry przez wykręcenie ręki dołem do tyłu
- opanowanie technik obronnych z zakresu niższych stopni wg uznania egzaminatora

test sprawności fizycznej

- stojąc o wyprostowanych nogach w kolanach ,skłon w przód - dotknąć dłońmi do podłoża
- przeskok w przód i w tył przez skakankę /pod 20sek./
- z leżenia tyłem /partner trzyma za "kostki"/ - siad płaski 15 razy
- "na czworakach" popychanie piłki dętej głową na odcinku 15 m oceniać sprawność tej czynności
- 10 "pompek" na dłoniach

=====

Uwaga : Instruktor może rozszerzyć zakres ćwiczeń lub technik o inne formy, odpowiednio do rozwoju fizycznego i możliwości dzieci objętych szkoleniem. Może on także w stosunku do niektórych uczniów /biorąc pod uwagę ich rozwój fizyczny/złagodzić niektóre kryteria oceny. Oceniając uczniów należy brać tak pod uwagę ich zdyscyplinowanie i zaangażowanie do ćwiczeń oraz wartości estetyczne. Uczniom zaniedbanym pod względem rozwoju i sprawności fizycznej należy odpowiednio przedłużyć okresy uzyskiwania stopni.

PRZEWODNICZĄCY
Polskiego Centrum Jiu-Jitsu
Dyrektor Techniczny
goshin-ryu
Dr. Krzysztof Kondratowicz
6 DAN

