

Zkušební řád – 3. kyu

I. UKEMI WAZA

- viz. 4. kyu, přes překážku, na žíněnce (mae, joko, uširo, zempo ukemi).
- na parketách bez překážky

II. NAGE WAZA

a. TACHI WAZA:

Goši waza:

uširo goši



Aši waza:

sasae curi komi aši (hiza guruma)



de aši harai (ko soto gari)

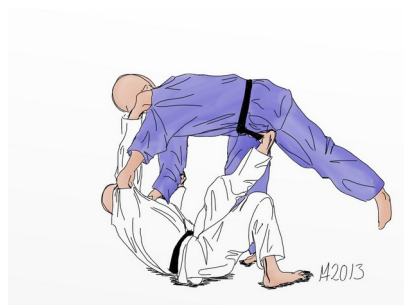


Te waza: **sukkui nage**



a. SUTEMI WAZA:

Mae sutemi waza: **tomoe nage** (joko tomoe nage)



III. ATEMI WAZA

a) KOBUSHI ATE WAZA:

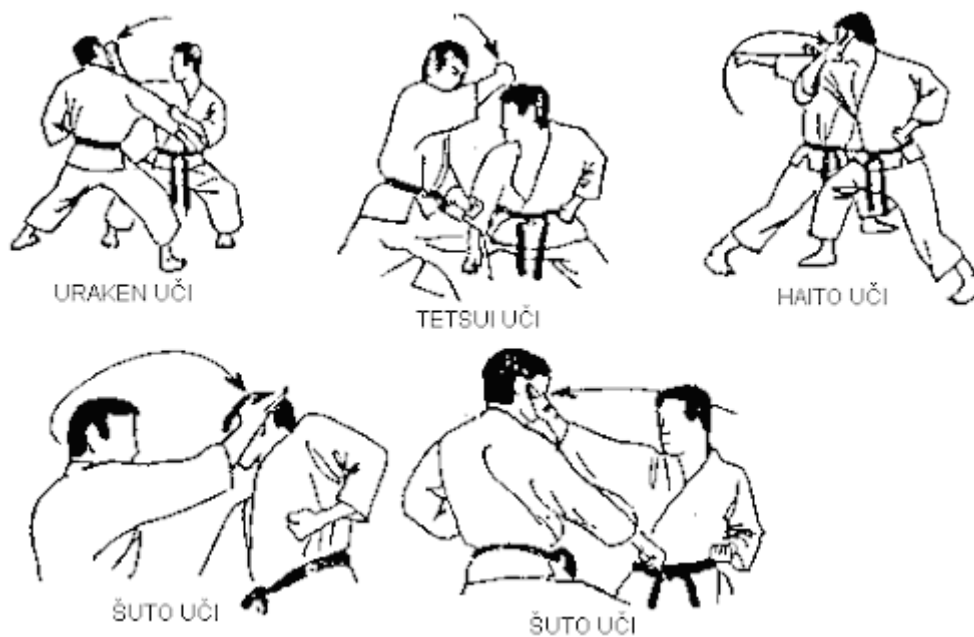
kizami tsuki – jab (úder s přední ruky pěstí)



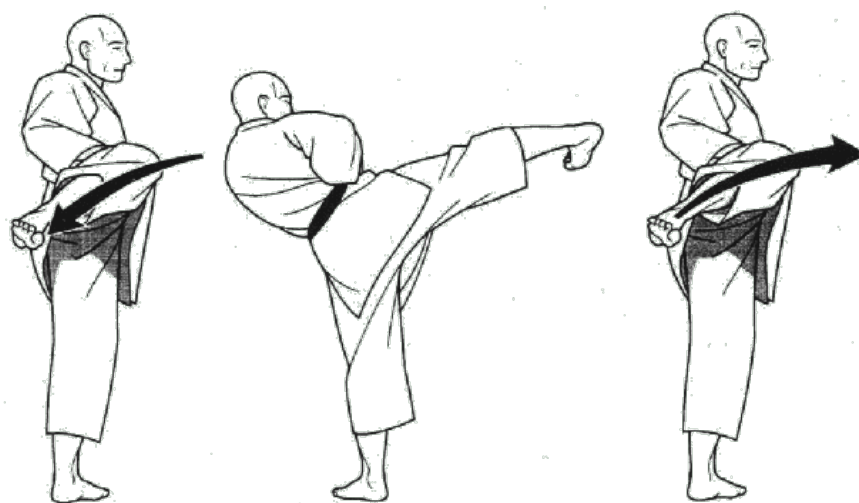
nagaši tsuki – jab s pivotem. Úder s přední ruky s úhybem.

b) TEGATANA ATE WAZA:

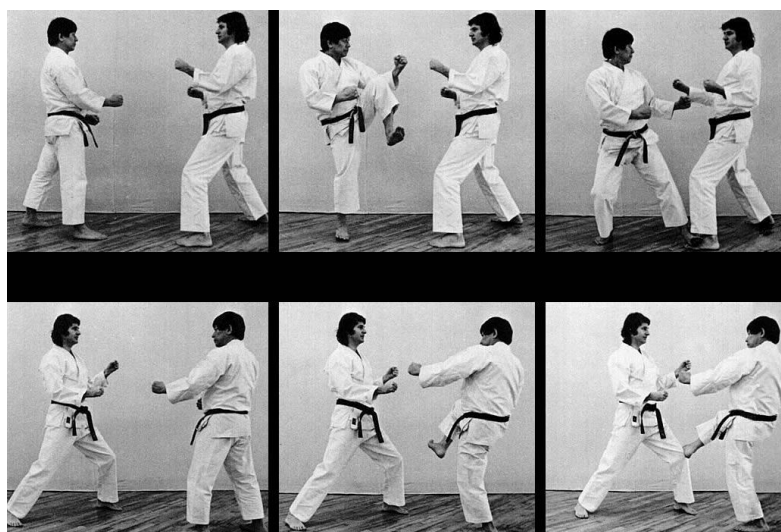
**uraken uchi
tetsui uchi**



c) KERI WAZA: **mawaši geri – obloukový kop holení nebo nártem.**



fumi komi geri (fumi kiri) – dupnutí patou na kotník nebo nárt



IV. KATAME WAZA

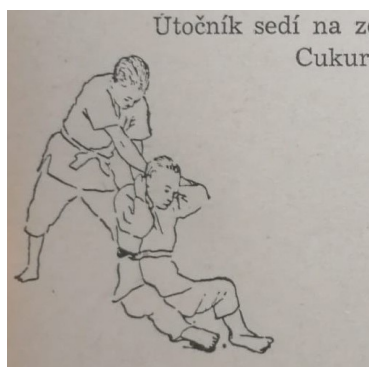
a) OSAE KOMI WAZA:

joko šiho gatame



b) ŠIME WAZA:

ušiho žime – škrcení za použití límce ze zadu.



c) KWANSETSU WAZA:

kanuki gatame



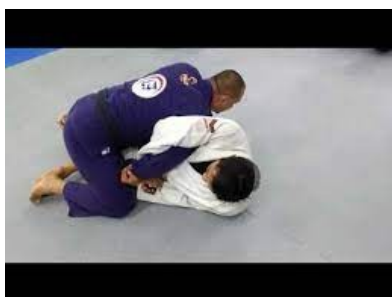
džudži gatame



ude garami (kuzure ude garami, šiho nage)



gyaku ude garami – kimura



V. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM

- obrany na zemi (únik z držení 5. – 3. kyu [2 var.], ze znásilnění, z došime technik, ”válečků”, soupeř sedí na obránci a údírá.
- GAESHI WAZA proti KAGI ATEMI a JOKO GERI – obrana proti háku a bočnímu kopu.

VI. TEORIE

- prevence zabránění útokům
- 3 stupně bolesti a jejich význam v Jiu Jitsu
- zdravotní věda – první pomoc

Poznámka: techniky v závorkách je možno provést dle vlastního uvážení.