

Zkušební řád – I. DAN

I. NAGE WAZA

TACHI WAZA:

- *Aši waza:* o soto guruma



- *Te waza:* uki otoši (sumi otoši)



aši mawaši nage (irimi nage)



guruma gaeši



- **SUTEMI WAZA:**
Mae sutemi waza: **tawara gaeši**



Joko sutemi waza: **joko gake**



II. **ATEMI WAZA**

- **KOBUŠI ATE WAZA:** **hasami tsuki**



jama tsuki

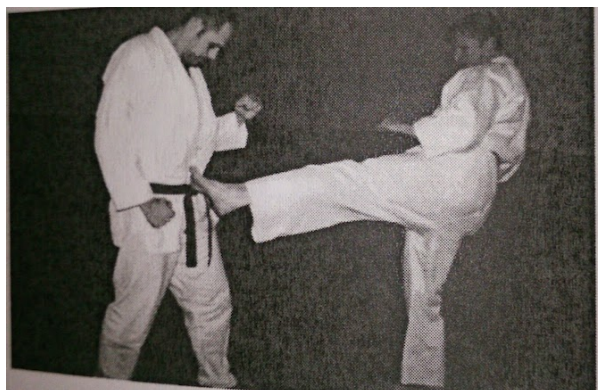


- *KERI WAZA*: gyaku mawaši geri



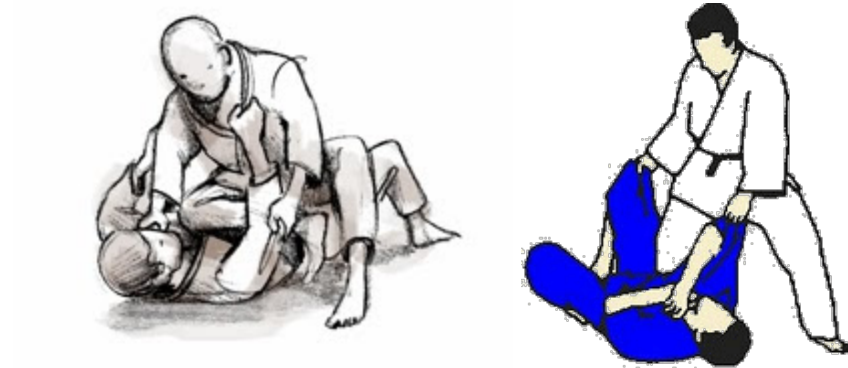
nenkin jurioša geri

2 varianty kopu na 3. osobu při úchopu jedním útočníkem



III. KATAME WAZA

- *OSAE KOMI WAZA*: uki gatame



- *ŠIME WAZA*: sode guruma



- *KWAN SETSU WAZA*: juji garami



aši garami



kubi garami lámání vazy



IV. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM A ŘEŠENÍ BOJOVÝCH SITUACÍ

- *GAEŠI WAZA* proti kopu shora patou – *KAKATO GERI*
- *GAEŠI WAZA* proti útočníkovi ozbrojenému holí (ÚTOKY: sek shora, sek ze strany zevnitř, sek ze strany z vnějšku, sek na nohy, přímý bod, bod zdola na bradu, škrčení tyčí zezadu)
- *GAEŠI WAZA* proti neozbrojené skupině – tj. min. 2 lidé (ÚTOKY: běžné útoky v postoji, tj. úchopy za ruce, vlasy, oděv, obejmutí zezadu i zepředu – přes i pod rukama, škrčení bez pomoci oděvu zezadu, zepředu i obloukem, údery a kopy přímé i obloukem)

V. KATA

libovolná sestava

VI. TEORIE

metodika výuky Jiu Jitsu

ukázka vedení tréninku Jiu Jitsu

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