

Zkušební řád – 5. kyu

I. UKEMI WAZA

- na žíněnce, z místa, na obě strany (mae, joko, uširo, zempo, ukemi). Mimo žíněнку zempo ukemi pouze z kolén.

II. NAGE WAZA

a. TACHI WAZA:

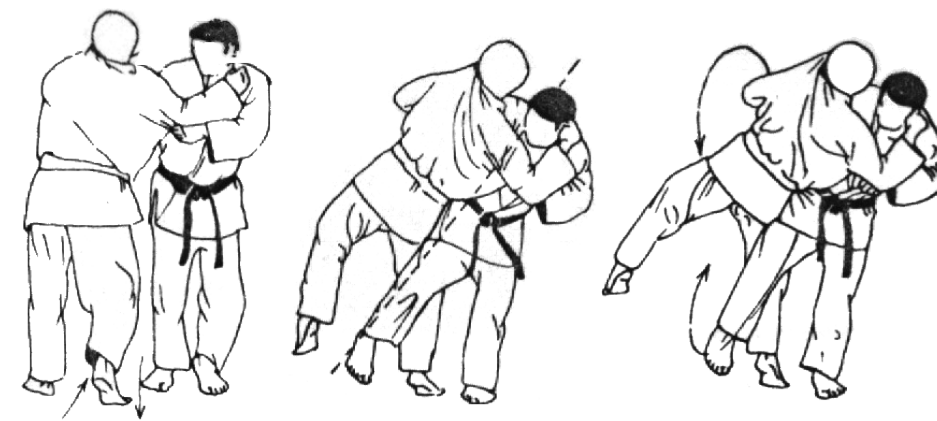
Goši waza:

ko curi goši (o goši, uki goši, goši guruma) boční přehoz



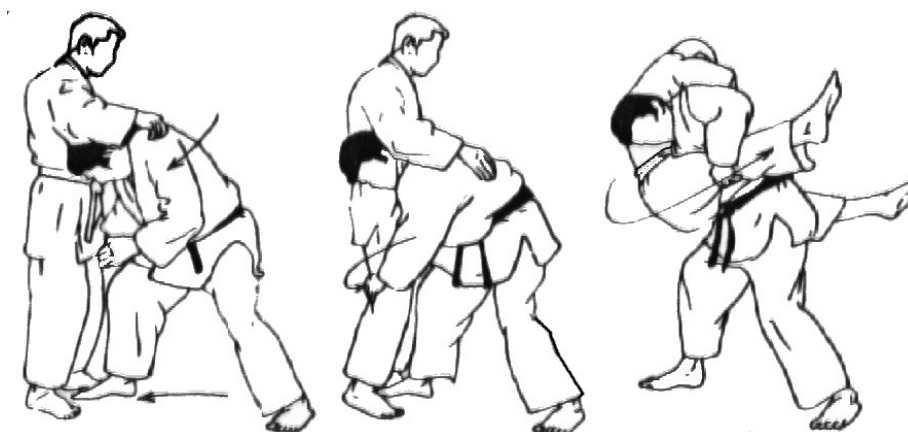
Aši waza:

o soto gari



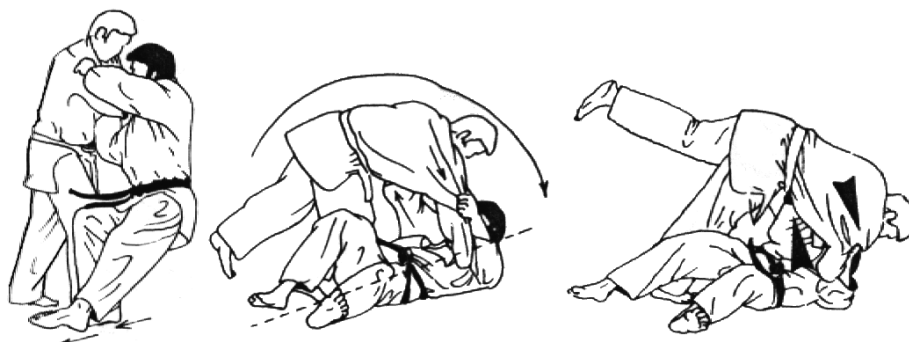
Te waza:

morote gari (uširo morote gari)



a. SUTEMI WAZA:

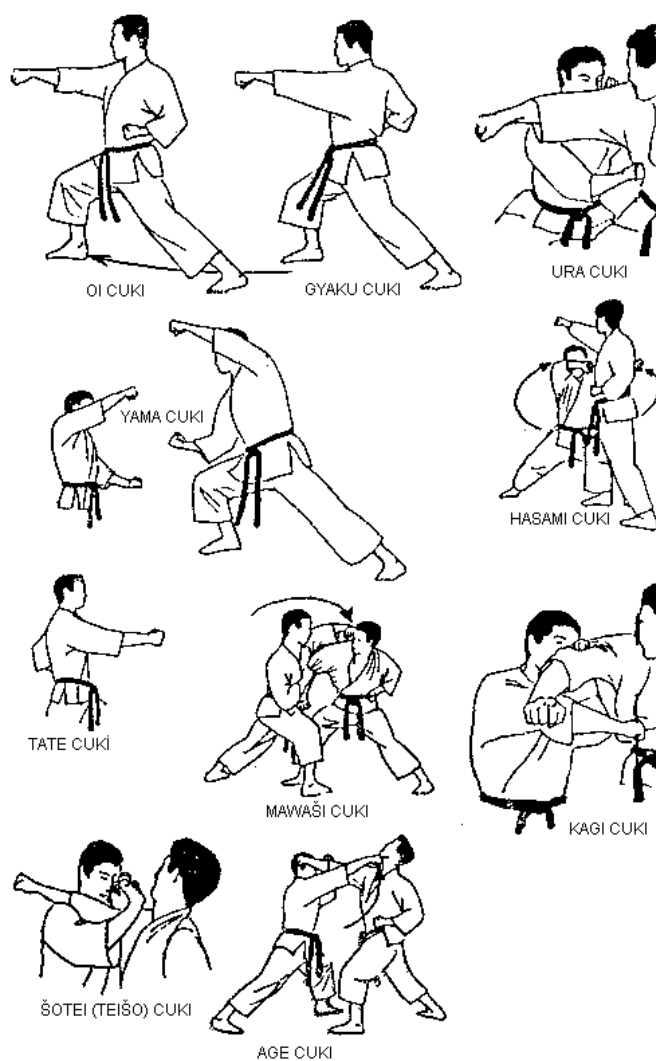
Joko sutemi waza: **joko wakare**



III. ATEMI WAZA

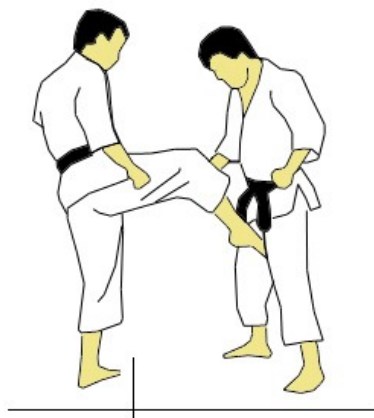
a) KOBUSHI ATE WAZA:

tsuki (oi, gyaku, kagi, ura, tate, age) – údery pěští



b) KERI WAZA:

kin geri



hiza geri (mae, mawaši, joko) kop kolenem



IV. KATAME WAZA

a) OSAE KOMI WAZA:

kesa gatame



b) ŠIME WAZA:

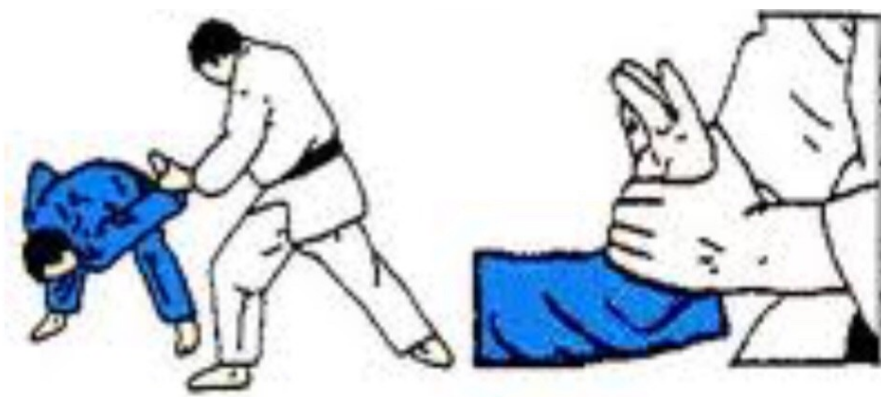
hadaka šime

škrčení předloktím ze zadu nebo ze předu. Bez použití límce.



c) KWANSETSU WAZA:

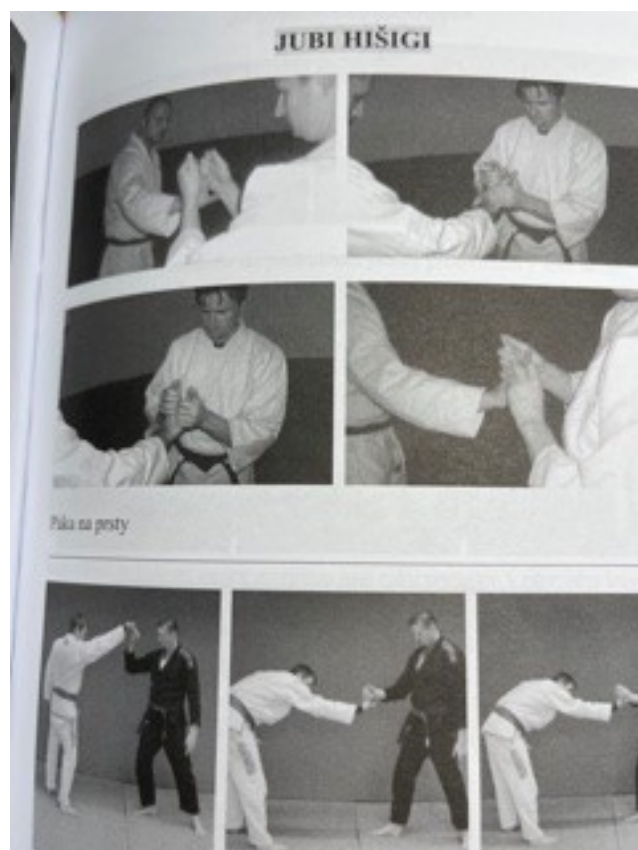
kote mawaši (Ura gyaku)



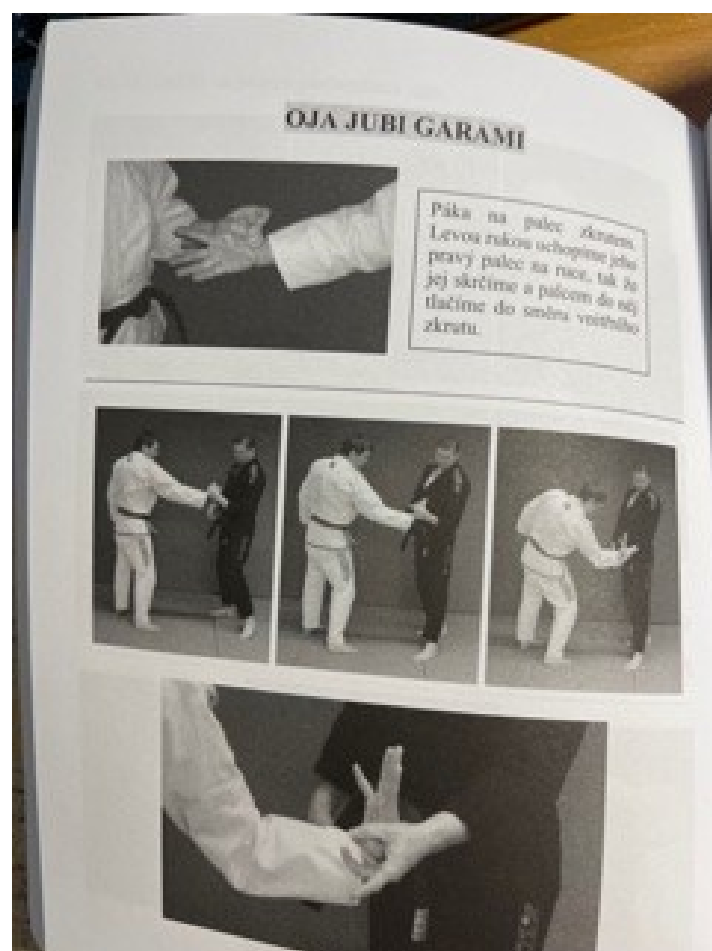
waki gatame



jubi hišigi (oja jubi hišigi) lámání prstů



oja jubi garami lámání palce



V. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM

- vyprošťovací techniky (proti úchopu za zápěstí, oděv, obejmutí přes ruce a pod rukama, za vlasy)

VI. TEORIE

- § 13, 14 Trestního zákona
- principy a význam Jiu Jitsu
- vysvětlení pojmů – tori, maita, goši, mae, joko, migi, hidari

Poznámka: obrany proti předepsaným útokům a řešení bojových situací je možno provést dle uvážení zkušebního komisaře formou sevcíčeného nebo volného boje.