

Zkušební řád – 4. kyu

I. UKEMI WAZA

- viz. 5. kyu, s rozběhem, na žíněnce, na obě strany (mae, joko, uširo, zempo ukemi).

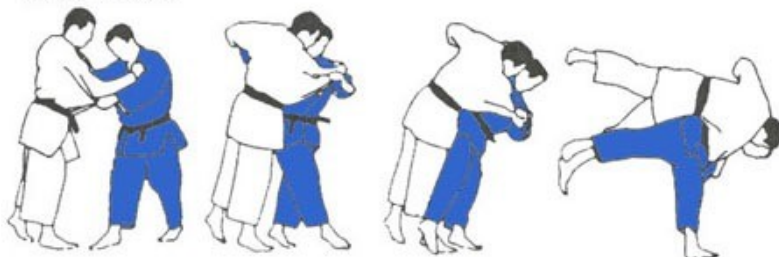
II. NAGE WAZA

a. TACHI WAZA:

Goši waza:

harai goši (jama araši)

Harai-Goshi



Aši waza:

tai otoši

Tai-Otoshi



Te waza:

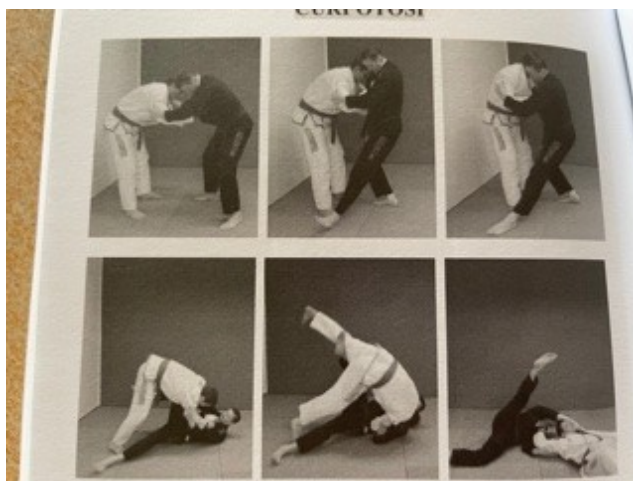
seoi nage (kata, ippon, eri, morote, seoi otoši)



a. SUTEMI WAZA:

Mae sutemi waza:

curi otoši (sumi gaeši)



SUMI-GAESHI



III. ATEMI WAZA

a) KOBUSHI ATE WAZA:

teišo – úder otevřenou dlaní



b) HIDŽI ATE WAZA:

empi (joko, age, mawaši, uširo, otoši, atd.) úder loktem



c) KERI WAZA:

mae geri (ke age, ke komi, mae aši geri) **přímý kop**



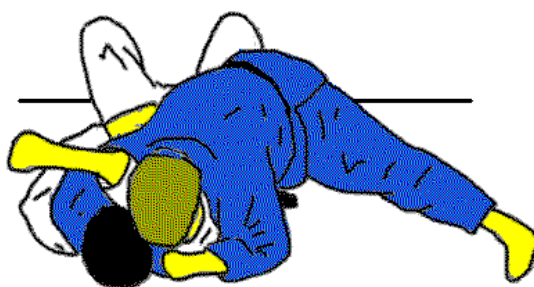
joko geri (ke age, ke komi) **boční kop**



IV. KATAME WAZA

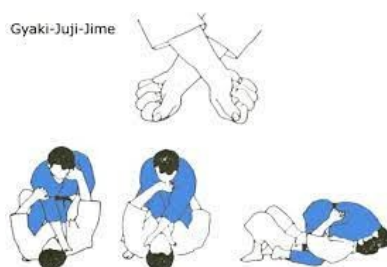
a) OSAE KOMI WAZA:

kata gatame – držení a zároveň škrcení



b) ŠIME WAZA:

džudži šime (kata, nami, gyaku) škrcení kimonem



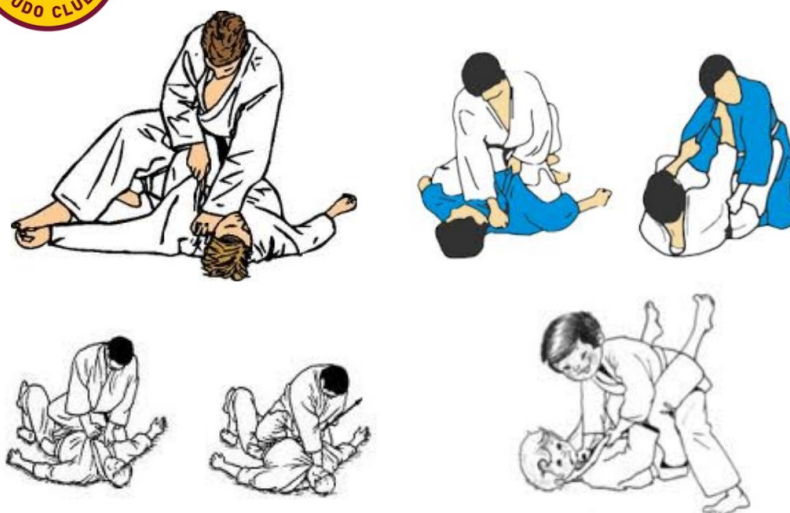


tsuki komi šime

c)



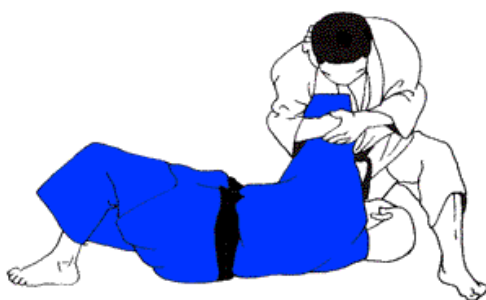
Tsukkomi – Jime
Thrusting – Choke



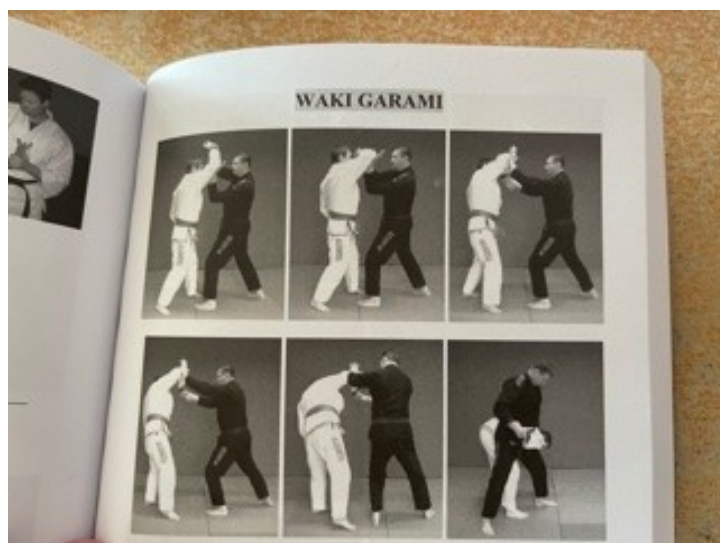
KWANSETSU WAZA: kote gaeši - páka na zápěstí s hodem



ude gatame – páka na loket. Ruka o rameno.



waki garami (ikkyo) – páka na ohnutý loket





tekubi gatame – páka na hramu zápěstí



V. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM

- běžné útoky v postoji (proti přímým úderům na hlavu, mae geri, kin geri, proti škrčení nataženými i pokrčenými rukama, obloukem)

VI. TEORIE

- historie Jiu Jitsu
- taktika boje proti jednotlivci (dýchání, sledování soupeře, tenze)
- vysvětlení pojmů – zbývající japonské pojmy z 6. – 4. kyu