

Zkušební řád – II. DAN

I. NAGE WAZA

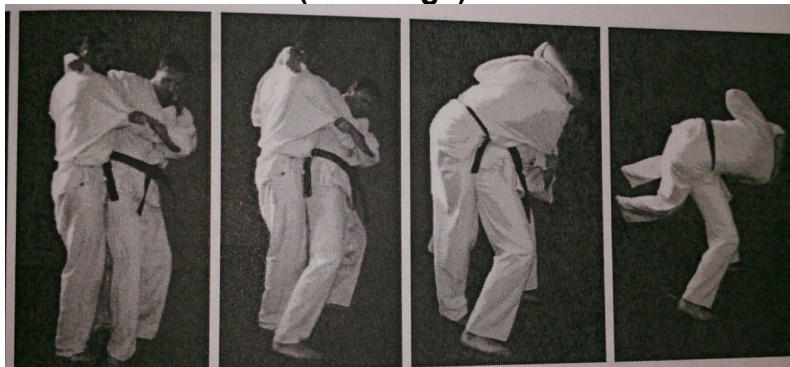
1. TACHI WAZA:

Goši waza:

jama guruma



(kubi nage)

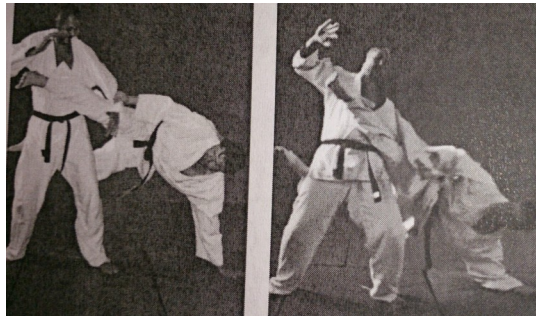


macu kaze



Aši waza:

kani basami



Te waza:

ude gaeši



(ude kime nage)



2. SUTEMI WAZA:

Mae sutemi waza: **saka otoši**



Joko sutemi waza: **joko otoši**



II. ATEMI WAZA

a) KOBUŠI ATE WAZA:

san bon tsuki
(kombinace tři úderů)

b) KERI WAZA:

ura mawaši geri



uši ro mawaši geri



5 variant kopu vleže na zemi

III. KATAME WAZA

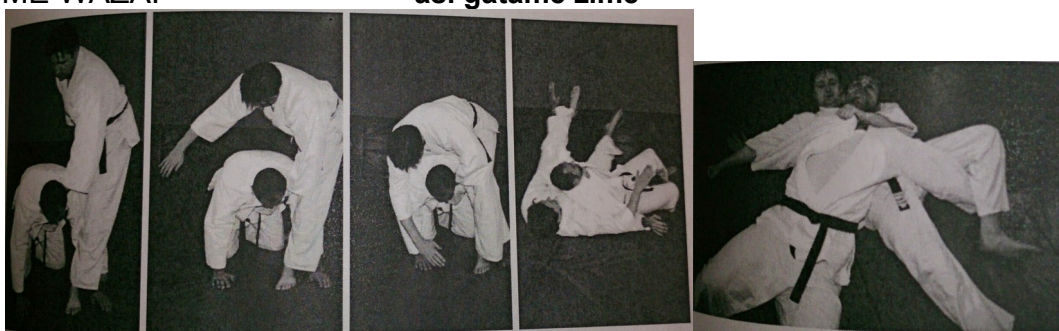
a) OSAE KOMI WAZA:

šitano gatame



b) ŠIME WAZA:

aši gatame žime



c) KWANSETSU WAZA:

kubi hišigi

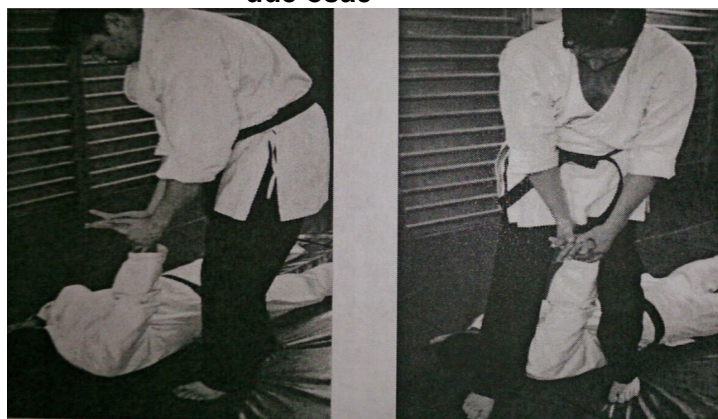
(lámaní vazú tlakem hlavy k hrudi. Může být i Gyaku hišigi - gilotína)



no gatame

(páčení přikleknutého lokte)

ude osae



IV. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM A ŘEŠENÍ BOJOVÝCH SITUACÍ

- GAEŠI WAZA proti kopům s otočkou UŠIRO MAWAŠI GERI (MIKA TSUKI GERI, URA MIKA TSUKI GERI)
- GAEŠI WAZA proti útočníkovi ozbrojenému střelnou zbraní (pistole, puška)
- GAEŠI WAZA proti noži za pomoci vlastního nože
- GAEŠI WAZA proti židli (tj. úder shora, sek z boku, bod)

(ÚTOKY: kopy a údery na ležícího ze stoje, popř. sedu a kleku, úchopy, blokování, škrcení)

V. KATA

- libovolná KATA z Jiu Jitsu
- aplikace technik obsažených v KATĚ (demonstrace)

VI. TEORIE

- historie Jiu Jitsu v naší zemi
- demonstrace principu Jiu Jitsu na konkrétních technikách
- zvláštnosti tréninku žen a dětí
- trénovanost a adaptační podněty (homeostáza)
- teorie boje s nožem

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