POLSKI INSTYTUT JU-JITSU

Wymagania egzaminacyjne JU-JITSU

Na stopnie uczniowskie kyu

Benedykt Fusik

Elektronicznie podpisany przez Benedykt Fusik
DN: c=PL, serialNumber=PNOPL-76031306912, cn=Benedykt Fusik, givenName=Benedykt, sn=Fusik
Data: 2022.09.04 18:21:39 +02'00'

© Polski Instytut Ju-Jitsu

© Polski Instytut Ju-Jitsu

6 KYU pas biały z czarną belką

I. TEST SPRAWDZAJĄCY

1. Uginanie ramion w podporze przodem – 15 razy.
2. Skłony z leżenia tyłem (ręce na karku) – 15 razy.

II. PADY I PRZEWROTY: (UKEMI - WAZA)

1. Przewroty gimnastyczne w przód i tył
2. Pad w przód płaski (MAE – UKEMI)
3. Pad w tył (USHIRO – UKEMI)
4. Pad w przód z przewrotem – obie strony (ZEMPO – TENKAI)
5. Pady na bok prawy i lewy (YOKO – UKEMI)

(„MIGI" – prawa; „HIDARI" – lewa)

III. TECHNIKI POSTAW (TACHI – WAZA)

1. Postawa gotowości (FUDO – DACHI)
2. Pozostałe postawy: (MUSUBI – DACHI)
   (KIBA – DACHI)
   (JIGOTAI/ KAMAE)
   (ZENKUTSU – DACHI)
   (ZA-ZEN)

IV. TECHNIKI PRZYGOTOWUJĄCE DO RZUTÓW

1. Uchwyt podstawowy za kimono (KUMI – KATA)
2. Poruszanie się po tatami z partnerem „uke"
   krokiem przestawnym (SURI – ASHI)
   krokiem dostawnym (TSUGI – ASHI)
3. Wychylenia w ośmiu kierunkach (KUZUSHI)
4. Wejścia do rzutów (TSUKURI)
   - ręcznego (IPPON - SEOI – NAGE)
   - biodrowego (O – GOSHI)
   - nożnego (O – SOTO – GARI)
5. Obroty ciała w obie strony (TAI – SABAKI)

V. TECHNIKI BLOKÓW I UDERZEŃ (ATEMI – WAZA , UKE- WAZA)

1. Uderzenia / pchnięcia: (TSUKI WAZA)
   - strefa górna (SEIKEN – JODAN – TSUKI)
   - strefa środkowa (SEIKEN – CHUDAN – TSUKI)
   - strefa dolna (SEIKEN – GEDAN – TSUKI)
   - podstawą dłoni (SHOTEI – TSUKI)
   - pięścią „młotem" (TETSUI – UCHI)

© Polski Instytut Ju-Jitsu

- pięścią odwróconą (URAKEN – UCHI)
- uderzenia pięścią – hakiem po łuku (SEIKEN – MAWASHI – UCHI)

2. Bloki (UKE – WAZA)
   - zewnętrzny pięścią (SEIKEN – SOTO – UKE)
   - wewnętrzny pięścią (SEIKEN – UCHI – UKE)
   - krzyżowy górny (SEIKEN – JODAN – JUJI – UKE)
   - krzyżowy dolny (SEIKEN – GEDAN – JUJI – UKE)

3. Kopnięcia: (KERI – WAZA)
   - w przódwyprostowaną nogą (MAE – GERI – KEAGE)
   - w przód (MAE – GERI – KEKOMI)
   - w krocze (KIN – GERI)
   - kolanem w przód (HIZA – GERI)

VI. TECHNIKI DŹWIGNI (KANSETSU – WAZA)

1. Dźwignie „WAKI – GATAME" i „KOTE – GAESHI" w obronie przed:
   - trzymaniem za kołnierz z przodu;
   - trzymaniem za ramię z boku;
   - trzymaniem za włosy z przodu (WAKI – GATAME)
2. Dźwignie łokciowo-barkowe (UDE – GARAMI)
   - obrona przed uderzeniem pięścią na wprost;
   - obrona przed trzymaniem z tyłu za barki;
   - obrona przed obchwytem z tyłu na ramionach;
   - obrona przed duszeniem z przodu;
   - obrona przed trzymaniem oburącz za kołnierz z przodu.

VII. TRZYMANIA

- HON-KESA-GATAME i jego odmiany,
- KESA – GATAME,
- MUNE-GATAME,
- KUZURE-KESA-GATAME,
- MAKURA – KESA – GATAME.

© Polski Instytut Ju-Jitsu

5 KYU pas żółty

I. TEST SPRAWNOŚCIOWY:

1. Uginanie ramion w podporze przodem – 20 razy;
2. Skłony z leżenia tyłem (ręce na karku) – 20 razy.

II. TECHNIKI KONTRATAKÓW I UDERZEŃ:

1. Bloki: (UKE – WAZA)
   - kolanem (SOTO HIZA – UKE, UCHI HIZA - UKE)
   - wznoszący (JODAN – UKE *lub* AGE–UKE)
   - opadający (OROSHI – UKE)
   - dolny zagarniający (GEDAN – BARAI)

3. Uderzenia:
   - w górę łokciem (HIJI – AGE – UCHI)
   - w dół łokciem (HIJI – OROSHI – UCHI)
   - cięcie górne łokciem w poziomie (HIJI – JODAN – ATE)
   - w tył łokciem (HIJI – USHIRO – UCHI)
   - kantem dłoni „SHUTO” z góry na dół (SHUTO – SOKOTSU –UCHI)
     z boku w skroń (SHUTO – GAMEN – UCHI)
     z boku w żebro (SHUTO – HIZO – UCHI)
     na odlew (UCHI – SHUTO – UCHI)

4. Kopnięcia:
   - w bok wyprostowaną nogą (YOKO – GERI – KEAGE)
     (YOKO – GERI – KEKOMI)

III. TECHNIKI DŹWIGNI W SAMOOBRONIE:

Znajomość dźwigni „IKKYO” i „NIKYO” w obronie przed trzymaniem za nadgarstek z przodu.

1. Obrona przed trzymaniem z przodu za nadgarstki w pozycji górnej;
2. Obrona przed trzymaniem z przodu za nadgarstki w pozycji dolnej;
3. Obrona przed trzymaniem z tyłu za nadgarstki;
4. Obrona przed obchwytem z przodu pod ramionami;
5. Obrona przed obchwytem z tyłu pod ramionami;
6. Obrona przed uderzeniem pięścią z góry.

IV. TECHNIKI RZUTÓW

Znajomość technik rzutów z uchwytu „KUMI-KATA”:
- O – UCHI – GARI / O – SOTO – GARI,
- KOSHI GURUMA / O – GOSHI;
- IPPON SEOI NAGE

© Polski Instytut Ju-Jitsu

Zastosowanie technik rzutów w samoobronie:

1. Obrona przed uderzeniem pięścią z przodu;
2. Obrona przed kopnięciem z przodu;
3. Obrona przed duszeniem z przodu;
4. Obrona przed duszeniem z tyłu oburącz;
5. Obrona przed trzymaniem oburącz z tyłu za barki.
6. Obrona przed chwytem oburącz z przodu;
7. Obrona przed duszeniem z przodu;

V. TECHNIKI TRZYMAŃ.

1. KATA-GATAME – trzymanie barkowe;
2. YOKO-SHIHO-GATAME – boczne trzymanie czworoboczne.

© Polski Instytut Ju-Jitsu

4 KYU pas pomarańczowy

I. TEST SPRAWNOŚCIOWY:

1. Uginanie ramion w podporze przodem – 25 razy.
2. Skłony z leżenia tyłem (ręce na karku) – 25 razy.

II. TECHNIKI KONTRATAKÓW I UDERZEŃ:

1. Uderzenia:
   - w przód głową (MAE ATAMA UCHI)
   - pięścią na wprost (TATE TSUKI/TATE-UCHI)

2. Kopnięcia:
   - okrężne (MAWASHI GERI)
   - od wewnątrz (UCHI MAWASHI GERI)
   - z zewnątrz (SOTO MAWASHI GERI)

III. TECHNIKI DŹWIGNI W SAMOOBRONIE – KOMBINACJE (RENZOKU WAZA):

1. obrona przed obchwytem z tyłu na ramionach;
2. obrona przed obchwytem z przodu na ramionach;
3. obrona przed chwytem jedną ręką za włosy z przodu;
4. obrona przed chwytem jedną ręką za włosy z tyłu;
5. obrona przed obchwytem głowy (duszeniem) pod pachą z przodu;
6. obrona przed obchwytem głowy (duszeniem) pod pachą z tyłu;
7. obrona przed uderzeniem nożem z góry;
8. obrona przed uderzeniem nożem na wprost.

IV. TECHNIKI RZUTÓW (NAGE-WAZA):

1. Znajomość następujących rzutów z trzymania „KUMI-KATA”:
   - HARAI – GOSHI;
   - SODE – TSURI – KOMI – GOSHI;
   - TAI – OTOSHI;
   - MOROTE – SEOI – NAGE;
   - IPPON – SEOI – NAGE;
   - O – GURUMA;
   - YOKO – WAKARE;
   - YOKO – OTOSHI

2. Znajomość technik rzutów w samoobronie:
   - Obrona przed uderzeniem pięścią z przodu;
   - Obrona przed kopnięciem „YOKO-GERI”;
   - Obrona przed kopnięciem „MAWASHI-GERI”;
   - Obrona przed chwytem za nadgarstki z przodu z góry i dołu;

© Polski Instytut Ju-Jitsu

- Obrona przed chwytem za kołnierz z jednoczesnym uderzeniem pięścią;
- Obrona przed podwójnym uchwytem za kołnierz.

V. TECHNIKI W PARTERZE:

1. Znajomość trzymań w parterze:
   - UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME,
   - USHIRO KESA-GATAME.

2. Obrona w leżeniu:
   - Przed duszeniem z boku;
   - Przed duszeniem z tyłu;
   - Przed duszeniem z przodu (UKE siedzi na TORI).

© Polski Instytut Ju-Jitsu

3 KYU pas zielony

I. TEST SPRAWDZAJĄCY

1. Uginanie ramion w podporze przodem – 30 razy.
2. Skłony z leżenia tyłem (ręce na karku) – 30 razy.
3. Wychwyt z karku po padzie w tył (sprężyk)

II. TECHNIKI KOPNIĘĆ

1. Kopnięcie w tył (USHIRO – GERI)
2. Kopnięcie odwrotne po okręgu (URA – MAWASHI GERI)

III. TECHNIKI RZUTÓW

- HANE – GOSHI,
- TSURI – KOMI – GOSHI;
- YAMA – ARASHI,
- KATA – GURUMA;
- UCHI – MATA,

IV. TECHNIKI KOMBINACJI W SAMOOBRONIE

1. Przed użyciem krótkiego kija – poprzez dźwignie i rzuty:
   - obrona przed atakiem z góry;
   - obrona przed atakiem z boków;
   - obrona przed atakiem na odlew;
   - pchnięciem na wprost jednorącz;

2. Przed kopnięciami i uderzeniami w pozycji leżącej:
   (przyjmowanie pozycji obronnej leżąc)
   - obrona przed kopnięciem w twarz;
   - obrona przed kopnięciem z góry na tułów;
   - obrona przed uderzeniem w twarz ręką z góry.

3. Dowolne kombinacje dźwigni i rzutów w obronie przed:
   - chwytem oburącz za włosy z przodu;
   - kopnięciem MAWASHI – GERI;
   - duszeniem (z przodu i tyłu) na proste ręce;
   - wykręceniem ręki z tyłu na plecach;
   - podwójnym uderzeniem rękami po okręgu.

V. ZNAJOMOŚĆ PRZEPISÓW ODMIAN WALKI SPORTOWEJ JU JITSU

znanych organizacji Ju Jitsu w Polsce[1]

[1] Przepisy organizacji do której przynależy klub w którym ćwiczy kandydat na 3 kyu.

© Polski Instytut Ju-Jitsu

2 KYU pas niebieski

I. TEST SPRAWDZAJĄCY

1. Uginanie ramion w podporze przodem – *jak na 3 Kyu*.
2. Skłony z leżenia tyłem (ręce na karku) – *jak na 3 Kyu*.
3. przerzut tułowia bokiem „gwiazda”
4. pad do tyłu ze stania na rękach.

II. TECHNIKI RZUTÓW

- KO – SOTO – GARI,
- KO – UCHI – GARI;
- TANI – OTOSHI;
- TAWARA – GAESHI;

III. TECHNIKI DUSZEŃ

- NAMI – JUJI – JIME;
- GYAKU – JUJI – JIME;
- HADAKA – JIME;
- KATA – HA – JIME;

IV. TECHNIKI KOMBINACJI W SAMOOBRONIE Z PRZEJŚCIEM DO DŹWIGNI TRANSPORTOWEJ

1. Obrona przed uderzeniem pięścią z przodu;
2. Obrona przed kopnięciem z przodu);
3. Obrona przed trzymaniem z przodu za kołnierz oburącz;
4. Obrona przed obchwytem z tyłu na ramionach;
5. Obrona przed duszeniem z tyłu przedramieniem.

V. TECHNIKI KOMBINACJI W OBRONIE PRZED ATAKAMI NOŻEM

(znajomość dźwigni i rzutów przed nw. atakami)

1. Z góry;
2. Z dołu;
3. Z boków;
4. Na wprost;
5. Na odlew;
6. W trzymaniu za kołnierz i zagrożeniu nożem.

VI. TECHNIKI KOMBINACJI W OBRONIE REALNEJ PRZED DWOMA NIEUZBROJONYMI NAPASTNIKAMI.

10 ataków (atakuje dwie osoby) - techniki dowolne z zastosowaniem elementów taktyki.

© Polski Instytut Ju-Jitsu

1 KYU Brązowy pas

I. TEST SPRAWDZAJĄCY

1. Uginanie ramion w podporze przodem – *jak na 3 Kyu*.
2. Skłony z leżenia tyłem (ręce na karku) – *jak na 3 Kyu*.
3. Elementy akrobatyki – *jak na 2 Kyu*.

II. TECHNIKI KOMBINACJI UDERZEŃ, DŹWIGNI I RZUTÓW W OBRONIE REALNEJ

Wszystkie techniki mają zakończyć się obezwładnieniem napastnika

1. Obrona przed zagrożeniem pistoletem (broń z przyłożenia):
   - z przodu;
   - z boków;
   - z tyłu;

2. Obrona przed napastnikiem uzbrojonym w sznur:
   - przed duszeniem sznurem z tyłu;
   - przed duszeniem sznurem stojąc z przodu;
   - przed założeniem sznura na ramiona;

3. Obrona przed napastnikiem uzbrojonym w długi kij:
   - przed uderzeniem z góry;
   - przed uderzeniem z boków;
   - przed pchnięciem końcem kija w tułów.

4. Obrona przed dwoma napastnikami nieuzbrojonymi:
   - trzymanie z tyłu za ręce/ uderzenie pięścią;
   - obchwyt tułowia na ramionach/ uderzenie pięścią;
   - trzymanie z tyłu za ręce/ kopnięcie z przodu;
   - obchwyt z tyłu na ramionach/kopnięcie z przodu
   - duszenie z tyłu/kopnięcie z przodu.

5. Obrona przed dwoma napastnikami uzbrojonymi w niebezpieczne przedmioty:
   - nóż/kij
   - nóż/pistolet
   - kij/pistolet.

6. Obrona przed trzema nieuzbrojonymi przeciwnikami przez 2 min – techniki ataku dowolne. (*opcjonalnie*)

© Polski Instytut Ju-Jitsu

Stopnie uczniowskie kyu Polskiego Instytutu Ju-Jitsu

6 kyu – pas biały *z czarną belką*

5 kyu – pas żółty

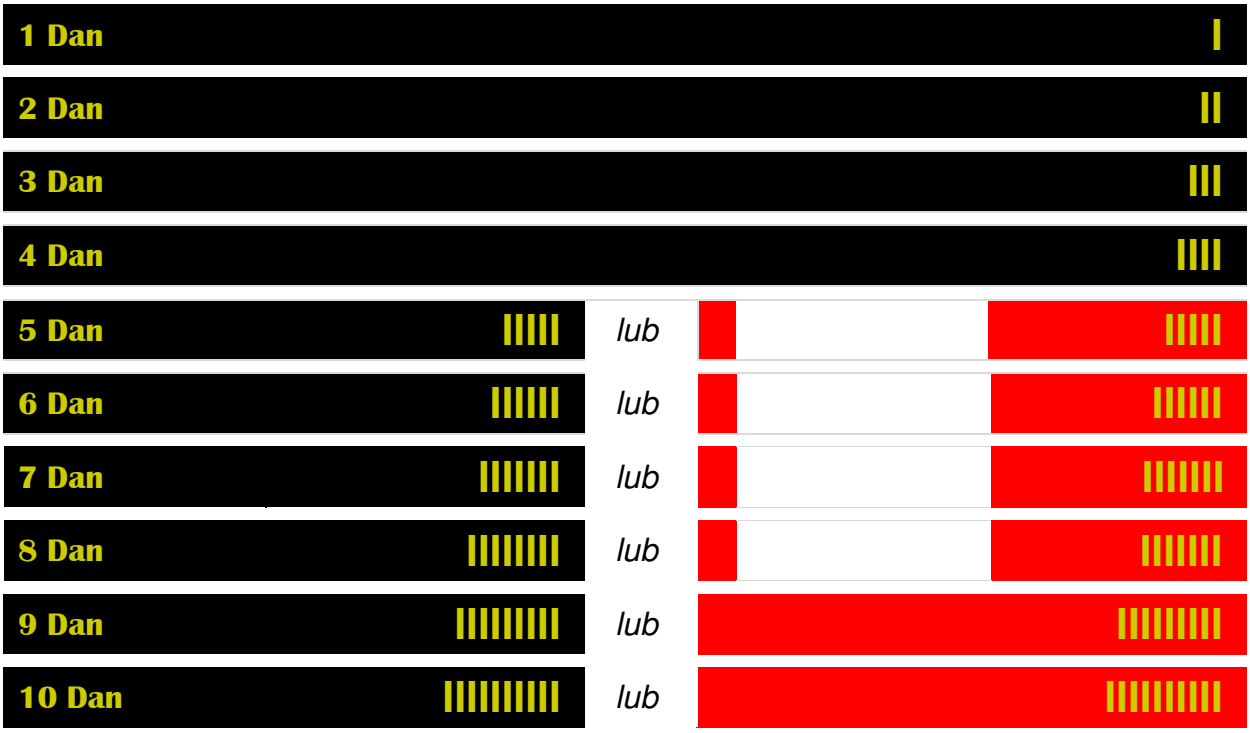
4 kyu – pas pomarańczowy

3 kyu – pas zielony

2 kyu – pas niebieski

1 kyu – pas brązowy

Stopnie mistrzowskie DAN Polskiego Instytutu Ju-Jitsu



© Polski Instytut Ju-Jitsu