

Český svaz Jiu - Jitsu

Zkušební řád na technické stupně Jiu - Jitsu

6. – 1. Kyu

Platný od 01.01.2000

Zkušební řád na technické stupně Jiu - Jitsu



OBSAH:

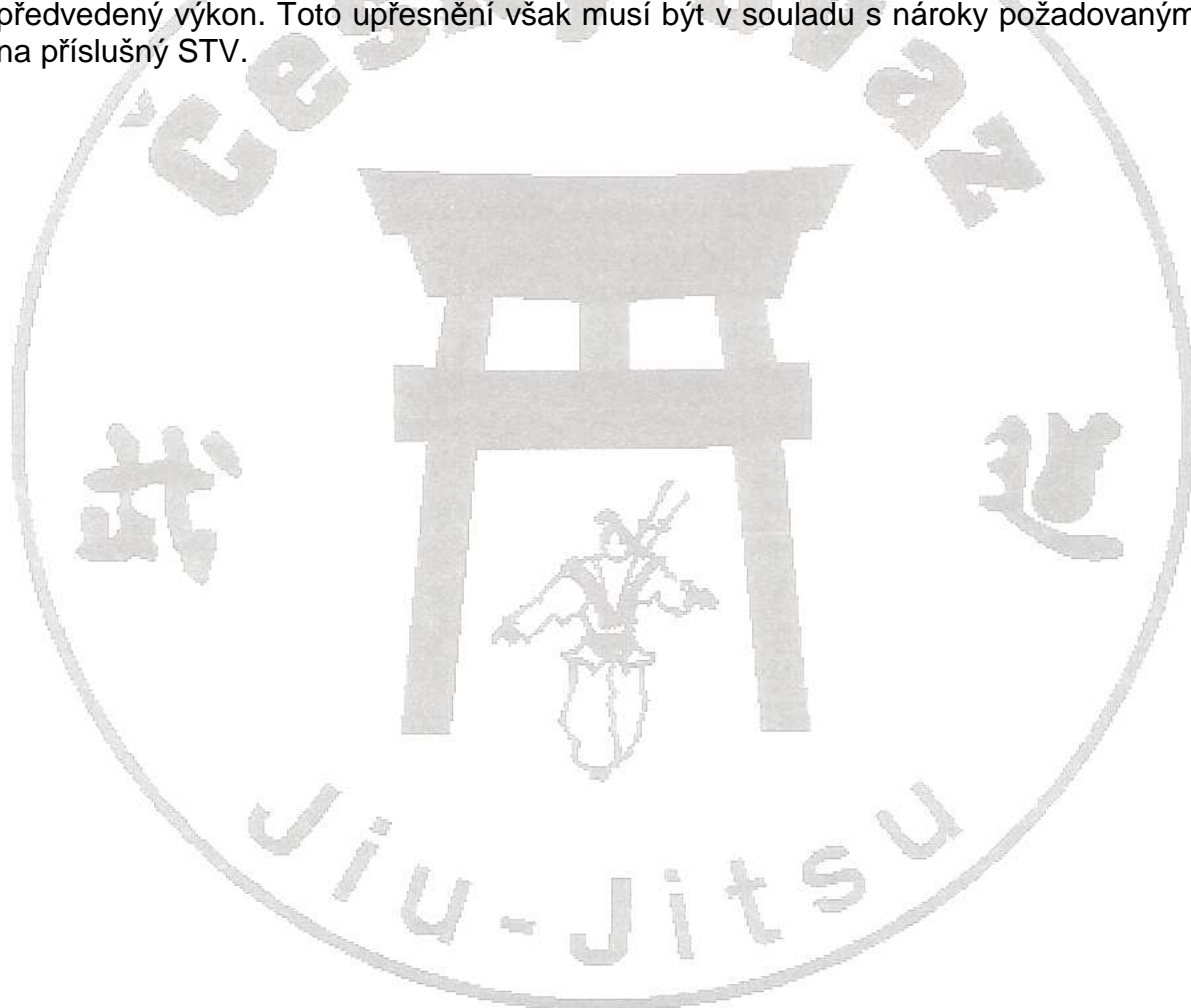
Úvodní část	3
6. Kyu	4
5. Kyu	6
4. Kyu	7
3. Kyu	9
2. Kyu	11
1. Kyu	13

Zkušební řád na technické stupně Jiu - Jitsu



Úvodní část

Technická část zkušebního řádu určuje rozsah znalostí, vyžadovaných na jednotlivé stupně technické vyspělosti KYU a DAN. Zkušební komisař je oprávněn prověřit cvičence nejen z vědomostí vyžadovaných na příslušný stupeň technické vyspělosti, ale i z náplně kteréhokoliv předcházejícího STV. Dále může zkušební komisař upřesnit techniky aplikace a akce, které umožní komplexně zhodnotit jeho předvedený výkon. Toto upřesnění však musí být v souladu s nároky požadovanými na příslušný STV.



Technická část

6. KYU

(bílý pás)

1. DÓJO

- a) význam
- b) pravidla zdvořilosti

2. ŠIZEN TAI - princip přirozeného držení těla

- a) Šizen – hontai - základní přirozený postoj
- b) Migi - šizen tai - pravý přirozený postoj
- c) Hidari - šizen tai - levý přirozený postoj

3. ŠINTEI - technika kroků

- a) Suri - aši - normální krok
- b) Cugi - aši - následný krok

4. TAI - SABA KI - technika těla, princip JÚ

- a) Te - sabaki - technika paží
- b) Aši - sabaki - technika nohou
- c) Tai - sabaki - technika těla

5. KAWAŠI - WAZA - technika úhybů

- a) Tai - sabaki - Irimi
- b) Tai - sabaki - O - Irimi
- c) Tai - sabaki - Nagaši

6. KUZUŠI - princip vychýlení

- a) Hapo - no - kuzuši - osm směrů vychýlení
- b) Hando - no - kuzuši - vychýlení soupeře s využitím jeho reakce

7. ROZDĚLENÍ ÚTOČNÉ TECHNIKY

- a) Kuzuši - vychýlení - výklad
- b) Cukuri - nástup - výklad
- c) Kake - hod - výklad

8. UKEMI - pády

- a) Tači mae ukemi - pád kotoulem vpřed z postoje
- b) Tači uširo ukemi - pád vzad z postoje
- c) Tači joko ukemi - pád na bok z postoje
- d) Tači zempo ukemi - pád vpřed přímý s dopadem na břicho

Zkušební řád na technické stupně Jiu - Jitsu



9. NAGE WAZA

- a) Uki - goši
- b) De - aši - barai
- c) O - soto - gari

10. UKE WAZA - technika krytů

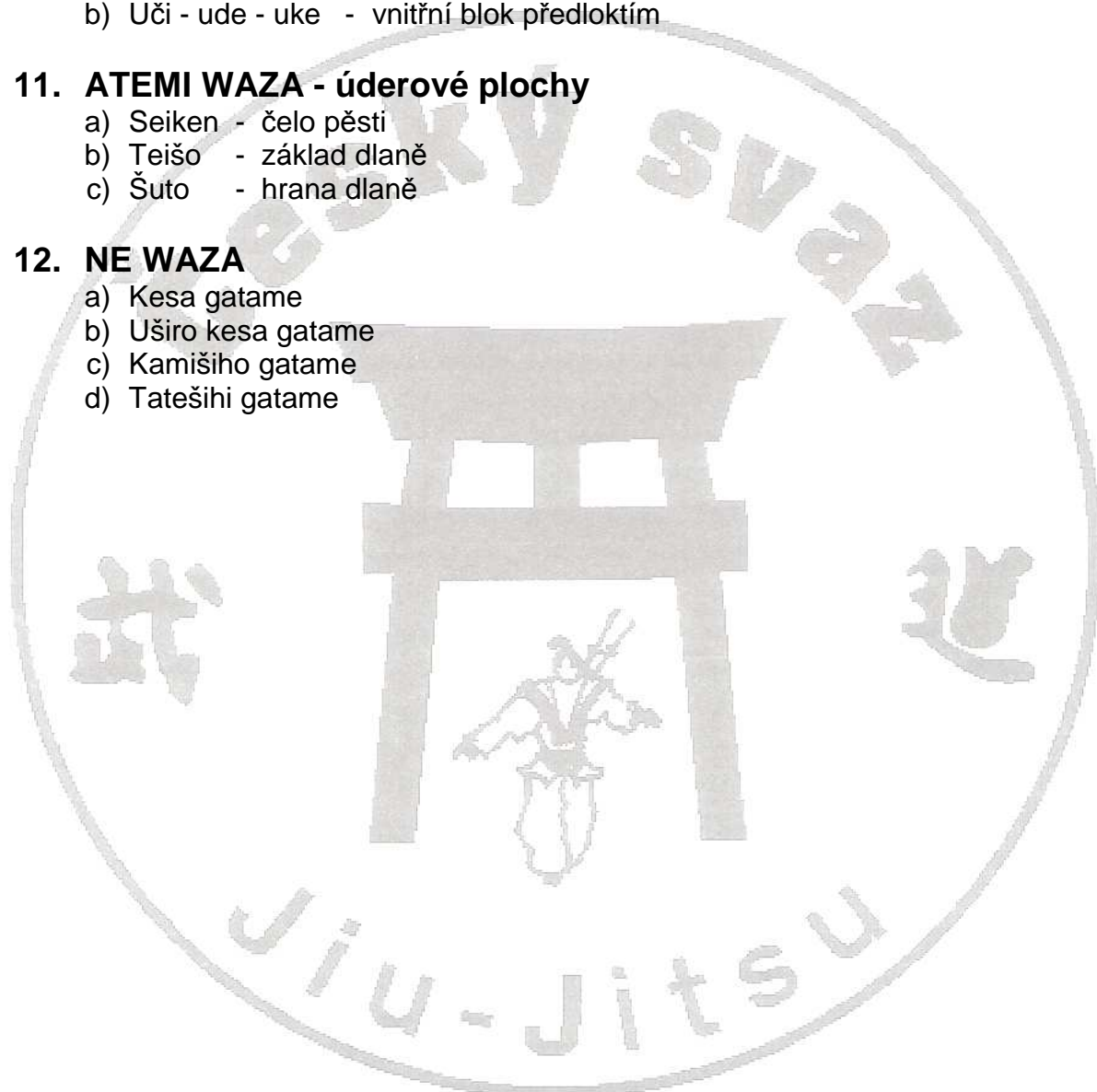
- a) Šuto - uke - blok rukou
- b) Uči - ude - uke - vnitřní blok předloktím

11. ATEMI WAZA - úderové plochy

- a) Seiken - čelo pěsti
- b) Teišo - základ dlaně
- c) Šuto - hrana dlaně

12. NE WAZA

- a) Kesa gatame
- b) Uširo kesa gatame
- c) Kamišiho gatame
- d) Tatešihi gatame



Technická část

5. KYU

(žlutý pás)

1. NAGE WAZA

- Seoi - nage
- O - uči - gari
- Sasaei - curi - komi - aši

2. MA AI - harmonická vzdálenost - výklad - ukázka

3. SEN - reakce na záměr protivníka

- Sen no sen - začíná svůj útok
- Tai no sen - provádí svůj útok
- Go no sen - reakce po uchopení soupeře

4. KANSECU WAZA - technika páčení

- Teorie páčení - výklad
- Význam páky - použití v sebeobraně

5. NIKIO - páka na zápěstí

- Kote hineri - vnitřní rotace
- Kote gaeši - vnější rotace
- Jubi hišigi - vnitřní rotace
- Kota hišigi - vnitřní rotace
- Využití páky na zápěstí - výklad

6. IKKYO - páka na loketní kloub

- Ude hišigi waki gatame - vnitřní rotace
- Ude hišigi ude gatame - vnější rotace
- Ude hišigi kanuki gatame - vnější rotace
- Ude garami - vnější rotace

7. Etika bojových umění

- Stručná znalost historie bojových umění
- Lékařské minimum - první pomoc křížení
- Teoretická část - právnícké minimum - § 13 tr.z. - základní znění

Technická část

4. KYU

(oranžový pás)

1. TSUKAMI KATA – Základní chvaty

Uvolňování z úchopu za ruce

- a) Junte dori - úchop zápěstí z vnější strany
- b) Dosokute dori - úchop opačného zápěstí z vnější strany
- c) Ryote dori - úchop obou zápěstí z vnější strany
- d) Roite yppo dori - úchop opačného zápěstí oběma rukama

Uvolňování z úchopu za oděv

- a) Hidari eri dori - úchop pravou rukou za levý límec
- b) Migi eri dori - úchop pravou rukou za pravý límec
- c) Uširo eri dori - úchop pravou rukou za límec zezadu
- d) Joko eri dori - úchop pravou rukou za límec ze strany
- e) Migi sode dori - úchop pravou rukou za rukáv
- f) Hidari sode dori - úchop levou rukou za rukáv
- g) Roy sode dori - úchop oběma rukama za rukávy

2. UWATE WAZA - obrana proti obejmutí přes ruce

- a) Mae uwate - obejmutí zepředu přes ruce
- b) Joko uwate - obejmutí ze strany přes ruce
- c) Uširo uwate - obejmutí zezadu přes ruce

3. ŠITATE WAZA - obrana proti obejmutí pod rukama

- a) Mae šitate - obejmutí zepředu pod rukama
- b) Joko šitate - obejmutí zepředu pod rukama
- c) Uširo šitate - obejmutí zepředu pod rukama

4. OSAE GAMI - držení za vlasy

- a) Mae osae gami - držení za vlasy zepředu
- b) Uširo mae gami - držení za vlasy zezadu

5. ŽIME WAZA - škrčení

- a) Žime Ai - jednou rukou - oběma rukama
- b) Uširo žime - jednou rukou - oběma rukama
- c) Hadaka žime - škrčení bez oděvu
- d) Kesa žime - škrčení za pomoci oděvu

Zkušební řád na technické stupně Jiu - Jitsu



6. - rozdíl mezi sportovním zápasem, skutečným bojem a sebeobranou
- zahájení boje - přepad, střetný boj
- vývoj bojové - sebeobránné situace
a) sebeobránná situace
b) útočná situace

7. NE WAZA

- a) Sankaku gatame





Technická část

3. KYU

(zelený pás)

1. ATEMI WAZA - úderové plochy

- a) Kakato
- b) Men
- c) Hiraken
- d) Haito
- e) Empi

2. GERI WAZA - kopy, obrana

- a) Mae geri
- b) Joko geri
- c) Kin geri
- d) Hiza geri
- e) Mawaši geri
- f) Kakato geri

3. ATEMI WAZA - technika úderů, obrana, aplikace

- a) Taišo - úder dlaní
- b) Taišo joko men uči
- c) Haišu joko men uči
- d) Oi cuki - úder pěstí
- e) Age cuki
- f) Mawaši age cuki

4. ŠO MEN - údery hlavou, obrana

- a) Šo men uči
- b) Čudan men
- c) Joko men

5. KAWAŠI WAZA - vysvětlení, zakl. postavení, v pohybu

6. Zvládnutí a předvedení dvou účinných technik Judo, Karate, Aikido. Akce provádět s okamžitou reakcí na útok.

Zkušební řád na technické stupně Jiu - Jitsu



7. TEORETICKÁ ČÁST

- a) etika bojových umění
- b) právnické minimum: § 13 tr.zák. - základní znění
§ 14 tr.zák. - základní znění
§ 15 tr.zák. - základní znění
§ 89 tr.zák. - základní znění
- c) lékařské minimum: kříšení, první pomoc, atd.



Technická část

2. KYU

(modrý pás)

1. OHROŽENÍ HOLÍ

Útok:

Odpověď:

- | | | |
|---|--|--|
| a) Furi age
nápřah holí | Nagaši | - Hadaka žime
O soto gari |
| b) Furi oroši
zášvih holí | Šiho nage
Šuto uke | - Ude hišigi hiza gatame
- Ude hišigi hara gatame |
| c) Naname cuki
bodnutí ze strany | Šiho nage | |
| d) Čoko cuki
bodnutí zepředu | Šiho nage | |
| e) Heimen cuki
proti bodnutí zezadu | Šiho nage | |
| f) Hambo furi oroši
zášvih holí | Hambo mukae daoši
Šiho nage | |
| g) Obrana pomocí hole | Nagaši mukae daoši | |

2. OHROŽENÍ ŽIDLÍ

- a) zepředu
- b) ze strany

3. OBRANA POMOCÍ ŽIDLE

- a) proti noži
- b) proti každému předmětu použitému k útoku



4. OHROŽENÍ BODNOU ZBRANÍ

- a) Cuki kake - pokus o bodnutí
- b) Čoko cuki - přímé bodnutí
- c) Naname cuki - bodnutí ze strany
- d) Age cuki - bodnutí směrem nahoru
- e) Joko men cuki - bodnutí shora
- f) - bodnutí napříč

5. OHROŽENÍ STŘELNOU ZBRANÍ

- a) Šomen cuke - proti čelnému napadení - přiložením pistole
- b) Košiga mae - proti bočnímu napadení - přiložením pistole
- c) Haimen cuki - proti napadení zezadu - přiložením pistole
- d) Příprava útoku - pistole tažena od pasu
- e) Příprava útoku - pistole tažena zezadu

6. SUTEMI WAZA - technika strhů

- a) Tomoe nage
- b) Joko otoši
- c) Joko guruma

7. ZPUSOB PROVÁDĚNÉ OBRANY

Při realizaci obrany se předpokládá:

- a) stávající útok řešit v souladu s principy JIU JITSU, s maximální účelností a účinností v pohybu, přizpůsobení se útoku v duchu principu JÚ, dodržení racionální vzdálenosti a v souladu s časem, útok bezpečně zakončit správně zvolenou technikou

8. APLIKACE PRINCIPU

- a) Přirozený postoj - první reakce na pravděpodobný začátek útoku
- b) Přizpůsobení - vzdálenost, úhyb
- c) Porušení soupeřovy rovnováhy - vychýlení
- d) Útok v okamžiku oslabení soupeře

9. TEORETICKÁ ČÁST

- a) Taktické zásady pro boj s útočníkem ozbrojeným sečnou zbraní
- b) Taktické zásady pro boj s útočníkem ozbrojeným bodnou zbraní
- c) Taktické zásady pro boj s útočníkem ozbrojeným střelnou zbraní
- d) § 13 tr.z. Nutná obrana - Exces - uvedení příkladu



Technická část

1. KYU

(hnědý pás)

1. OHROŽENÍ LEŽÍCÍHO ÚTOKEM SHORA

Obránce ležící na zádech

Útok:

Odpověď:

- | | |
|---|---------------------------------|
| a) Útok vedený přímým směrem od nohou obránce | Hiza basami waza - migi, hidari |
| b) Útok vedený z pravé strany nohou obránce | Hiza basami waza - migi |
| c) Útok vedený z levé strany nohou obránce | Hiza basami waza - hidari |
| d) Útok vedený k pravému boku obránce | Do basami waza - migi |
| e) Útok vedený k levému boku obránce | Do basami waza - hidari |
| f) Útok vedený přímým směrem od hlavy obránce | |

Zkušební řád na technické stupně Jiu - Jitsu



2. ZNEŠKODNĚNÍ ÚTOKU V MIMOPOSTOJOVÉM POSTAVENÍ

Útočník sedí na obránci, který leží na zádech

a) Ohrožení nožem

útok:

- vedený přímo na hlavu
- vedený ze strany na hlavu

odpověď:

Uči uke - Ude garami
Soto uke - Ude hišigi hiza gatame

b) Ohrožení škrčením

útok:

- vedený jednou rukou
- vedený oběma rukama

odpověď:

Uči uke - Ude garami
Ryote uči uke - Kanuki gatame

c) Ohrožení tesenem, jawarem

útok:

- vedený přímo na hlavu
- vedený ze strany na hlavu

odpověď:

Uči uke - Ude garami
Soto uke - Ude hišigi hiza gatame

Nezbytná prostorová orientace, nutná vzhledem k zvláštnostem mimopostojového boje.

3. SUTEMI WAZA

- Sukui nage
- Tani otoši
- Kata guruma

4. OHROŽENÍ JEDNOTLIVCE SKUPINOU

Z taktického hlediska dbát na zásady:

- udržovat co nejmenší velikost úhlu ohrožení
- při nezbytí útočit - zaměřit útok na vedoucího skupiny
- následující varianta - zaútočit na nejbližšího útočníka
- prorazit z obklopení
- taktickým manévrem zajistit rukojmí

5. ODVÁDĚCÍ A ZNEHYBŇOVACÍ TECHNIKY

- znehybnění na zemi, zvednutí a odvedení
- zajištění, zvednutí účinnou technikou ze židle a odvedení
- při trestné činnosti zajištění, odvedení a předání

6. NIKYO - IKYO použité v obraně a útoku

Zkušební řád na technické stupně Jiu - Jitsu



7. BOGIO WAZA

- a) Cuki waza - technika úderů
- b) Uči waza - technika seků
- c) Uke waza - technika krytů
- d) Geri waza - technika kopů
- e) Dači waza - technika postojů
- f) Harai waza - technika podmetů
- g) Ata waza - technika útoků na citlivá místa

8. JAWARA, TOMFA, NUNCHAKU, BO, HANBO, SAI

- předvedení obrany dle výběru

Předpoklad výběru je předvedení dvou účinných technik. Techniky musí být provedeny bez rozmýšlení s okamžitou reakcí na daný útok. Smyslem zkoušek JIU JITSU je zjistit, zda je kandidát schopen účelně reagovat na nečekaný útok. Rozhodujícím faktorem při hodnocení je podvědomé, mimovolné a účelné reagování na vzniklé situace vycházející z principů pohotovosti, technické vyspělosti, pestrosti a rozmanitosti jednotlivých vykonaných obranných technik.

9. TEORETICKÁ ČÁST

- taktické zásady pro mimo postojový boj
- taktické zásady pro boj jednotlivce proti skupině
- bolest a její využití v sebeobraně