

6.kyu (žluto - bílý pás)

1. DÓJO

- a) význam
- b) pravidla zdvořilosti

2. ŠIZEN TAI - princip přirozeného držení těla

- a) Shizen - hontai - základní přirozený postoj
- b) Migi - shizen tai - pravý přirozený postoj
- c) Hidari - shizen tai - levý přirozený postoj

3. ŠINTEI - technika kroků

- a) Tsuru - ashi - normální krok
- b) Tsugi - ashi - následný krok

4. TAI - SABAKI - technika těla, princip JÚ

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

5. KAWAŠI - WAZA - technika úhybů

- a) Tai - sabaki - Irimi - technika úhybu
- b) Tai - sabaki - O - Irimi - technika úhybu - velký oblouk
- c) Tai - sabaki - Nagashi - technika úhybu s otočkou

6. KUZUSHI - princip vychýlení

- a) Happo - no - kuzushi - osm směrů vychýlení
- b) Hando - no - kuzushi - vychýlení soupeře s využitím jeho reakce

7. ROZDĚLENÍ ÚTOČNÉ TECHNIKY

- a) Kuzushi - vychýlení - výklad
- b) Tsukuri - nástup - výklad
- c) Kakke - hod - výklad

8. UKEMI - pády

- a) Mae - ukemi - pád kotoulem vpřed z postoje
- b) Ushiro - ukemi - pád vzad z postoje
- c) Yoko - ukemi - pád na bok z postoje
- d) Zempo - ukemi - pád vpřed přímý s dopadem na břicho

9. NAGE WAZA - technika v postoji

- a) O - soto - gari - velký vnější podraz (podkosení) nohou, varianty Judo i Jiu Jitsu

10. UKE WAZA - technika krytů

- a) Shuto - uke - blok rukou
- b) Utshi - ude - uke - vnitřní blok předloktím

11. ATEMI WAZA - úderové plochy

- a) Seiken - čelo pěsti
- b) Teisho - základ dlaně
- c) Shuto - hrana dlaně

12. NE WAZA - technika na zemi

- a) Kesa gatame - svrchní šerpa
- b) Kata - gatame - svěr podpažní (šerpa podpažní)
- c) Kamishiho gatame - zalehnutí přes hlavu (od hlavy) pomocí čtyř bodů na zemi
- d) Yokoshiho gatame - držení napříč - pomocí čtyř bodů na zemi
- e) Tateshiho gatame - držení podélně - pomocí čtyř bodů na zemi

5.kyu (žlutý pás)

1. NAGE WAZA - technika v postoji

- b) O - uchi - gari - velký oblouk, velký vnitřní podmet
- c) Ko - uchi - gari - malý oblouk, malý vnitřní podmet

2. MA AI - harmonická vzdálenost - výklad - ukázka

3. SEN - reakce na záměr protivníka

- a) Sen no sen - protivník začíná svůj útok - úprava vzdálenosti k němu
- b) Tai no sen - protivník provádí svůj útok - příprava na techniku pomocí pohybu těla
- c) Go no sen - reakce po uchopení soupeře - způsob obrany

4. KANSETSU WAZA - technika páčení

- a) Teorie páčení - výklad
- b) Význam páky - použití v sebeobraně

5. NIKKYO - páka na zápěstí

- a) Kote - hineri - vnitřní rotace - využití při uvolnění z úchopu
- b) Kote - gaeši - vnější rotace - využití při uvolnění z úchopu
- c) Jubi - hishigi - úchop za prsty - využití při uvolnění z úchopu
- d) Kote - hishigi - rotace při úchopu opačné ruky
- e) Využití páky na zápěstí - výklad

6. IKKYO - páka na loketní kloub

- a) Ude - hishigi - waki - gatame - držení podpažím (průlom podpažím) v rotaci

7. Etika bojových umění

Stručná znalost historie bojových umění

Lékařské minimum - první pomoc křížem

Teoretická část - právní minimum

- § 28 tr.z. - krajní nouze + § 29 tr.z. - nutná obrana - základní znění

4.kyu (oranžový pás)

1. TSUKKAMI KATA - Základní chvaty a způsoby obrany

1A. NAGE - WAZA - technika v postoji

- a) Morote - gari - obouručný poraz
- b) O - goshi - přehoz bederní (velký bok)
- c) De - ashi - harai - vnější podmet chodidlem

1B. TSUKKAMI KATA - aplikace základních způsobů obrany

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) Kuzure - ryote - 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) Ushiro - eri - dori - úchop pravou rukou za límec zezadu
- d) Yoko - 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) Ryote - sode - dori - úchop oběma rukama za rukávy

2. UWATE WAZA - obrana proti obejmutí přes ruce

- a) Mae - uwate - obejmutí zepředu přes ruce
- b) Yoko - uwate - obejmutí ze strany přes ruce
- c) Ushiro - uwate - obejmutí zezadu přes ruce

3. SHITATE WAZA - obrana proti obejmutí pod rukama

- a) Mae - shitate - obejmutí zepředu pod rukama
- b) Yoko - shitate - obejmutí zepředu pod rukama
- c) Ushiro - shitate - obejmutí zepředu pod rukama

4. OSAE GAMI - držení za vlasy

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

5. ŽIME WAZA - škrcení

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

6.

- rozdíl mezi sportovním zápasem, skutečným bojem a sebeobranou
- zahájení boje - přepad, střetný boj

- vývoj bojové - sebeobrané situace

a) sebeobraná situace

b) útočná situace

5. NE WAZA

b) Ushiro kesa gatame - obrácená šerpa

3.kyu (zelený pás)

1. NAGE - WAZA - technika v postoji

- a) Uki - goshi - přehoz přes bok (malý bok)
- b) O - soto - guruma - vnější podkosení obou nohou

2. ATEMI WAZA - úderové plochy

- a) Kakato - pata
- b) Shuto - malíková hrana
- c) Hiraken - ohnuté klouby prstů
- d) Haito - palcová hrana
- e) Empi - loket

3. GERI WAZA - kopy, obrana

- a) Mae geri - přímý kop
- b) Yoko geri - boční kop
- c) Kin geri - kop nártem do genitálií
- d) Hiza geri - kop kolenem
- e) Mawashi geri - obloukový kop
- f) Kakato geri - kop patou shora dolů

4. ATEMI WAZA - technika úderů, obrana, aplikace

- a) Teisho - úder dlaní
- b) Teisho yoko men uči - obloukový úder (facka) ze strany patou dlaně
- c) Haito yoko men uči - obloukový úder (facka) ze strany palcovou hranou
- d) Oi tsuki, Kizami tsuki - úder pěstí, přímý direkt - z přední nohy (stejnopostojový úder)
- e) Age tsuki - zvedák
- f) Gjaku tsuki - úder pěstí, direkt - ze zadní nohy

5. ŠO MEN - údery hlavou, obrana

- a) Sho men uči - čelní deska
- b) Čudan men - na břicho
- c) Yoko men - úder temenem

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

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

8. TEORETICKÁ ČÁST

- a) etika bojových umění
- b) právní minimum:
 - § 28 tr.z. - krajní nouze + § 29 tr.z. nutná obrana - základní znění
- c) lékařské minimum: křížení, první pomoc, atd.

2.kyu (modrý pás)

1.A IKKYO - páka na loketní kloub

- b) Ude - hishigi - ude - gatame - průlom dlaněmi v rotaci
- c) Ude - hishigi - kannuki - gatame - zámek na paži v rotaci
- d) Ude - garami - výkrut lokte (doporučeno pouze v poloze na zemi)

1.B OHROŽENÍ BODNOU ZBRANÍ

Útok / Odpověď

- a) **Furi – age** (nápřah holí) / **Nagashi** - Hadaka žime, O soto gari
- b) **Furi – oroshi** (zášvih holí) / **Shiho - nage** - Ude hishigi hiza gatame, **Shuto - uke** - Ude hishigi hara gatame
- c) **Naname – tsuki** (bodnutí ze strany) / **Shiho - nage**
- d) **Čoko – tsuki** (bodnutí zepředu) / **Shiho - nage**
- e) **Heimen – tsuki** (proti bodnutí zezadu) / **Shiho - nage**
- f) **Hanbo - furi oroshi** (zášvih holí) / **Hanbo - mukkae daoshi shiho nage**
- g) **Obrana pomocí hole** / **Nagashi - mukkae daoshi**

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) Tsuki - kake - pokus o bodnutí
- b) Čoko - tsuki - přímé bodnutí
- c) Naname – tsuki - bodnutí ze strany
- d) Age - tsuki - bodnutí směrem nahoru
- e) Yoko - men - tsuki - bodnutí shora
- f) - bodnutí napříč

5. OHROŽENÍ STŘELNOU ZBRANÍ

- a) Shomen tsuke - proti čelnému napadení - přiložení pistole
- b) Koshiga mae - proti bočnímu napadení - přiložením pistole
- c) Haimen tsuke - proti napadení zezadu - přiložením pistole
- d) Příprava útoku - pistole tažena od pasu
- e) Příprava útoku - pistole tažena zezadu

6. NAGE WAZA - technika v postoji

- a) Sukui - nage - zdvih vzad podsunutím obou nohou oběma rukama v oblasti kolen (šuplík)
- c) Tai - otoshi - přehyb přes poklesající tělo

7. ZPŮSOB 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) právní minimum - § 28 tr.z. krajní nouze + § 29 tr.z. nutná obrana - základní znění

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

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

obrana:

Uči uke - Ude garami

Soto uke - Ude hišigi hiza gatame

b) Ohrožení škrčením

útok:

- vedený jednou rukou
- vedený oběma rukama

obrana:

Uči uke - Ude garami

Ryote uči uke - Kanuki gatame

c) Ohrožení tesenem, jawarou

útok:

- vedený přímo na hlavu
- vedený ze strany na hlavu

obrana:

Uči uke - Ude garami

Soto uke Ude hišigi hiza gatame

Nezbytná prostorová orientace, nutná vzhledem k zvláštnostem mimo postojového boje.

3. SUTEMI WAZA - technika strhů (překotů)

a) Tani otoshi - strh (překot) vzad posouváním nohy za klesající tělo (pád do údolí)

b) Yoko guruma - překot obejmutím (strh stranou mírně vzad pomocí pádu na bok po vsunutí

jedné nohy mezi nohy soupeře)

c) Soto maki komi - zátočka nadpažní

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

7. BOGIO WAZA

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

8. JAWARA, TOMFA, NUNČAKU, 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 zajistit, zda kandidát je 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
- právní minimum:
- § 28 tr.z. - krajní nouze + § 29 tr.z. nutná obrana - základní znění