

## **POLSKIE CENTRUM JIU-JITSU GOSHIN-RYU**



### **WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE UCZNIOWSKIE JIU-JITSU GOSHIN-RYU**

opracowano na podstawie oryginalnego dokumentu zatwierdzonego uchwałą  
Zarządu Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk Walki w dniu 07.01.1990r

**I. Podstawowe umiejętności i wiadomości:****1. Teoria:**

- sens terminu jiu-jitsu
- miejsce jiu-jitsu w japońskiej sztuce wojennej BUGEI (bu-jitsu)
- historia jiu-jitsu w podstawowym zakresie

**2. Ojigi - ukłony:**

- **ritsu-rei (tachi-rei)** - ukłon wysoki
- **zarei** - ukłon niski w siadzie zazen

**3. Kamae (shisei)** - postawy z trzymaniem rąk w gotowości do walki:

- **shisenhontai** - postawa frontalna
- **hidari-shisentai** (hidari-sankakutai) - lewa postawa,
- **migi-shisentai** (migi-sankakutai) - prawa postawa
- **jigotai** (hidari, migi) - postawa obronna lewa, prawa

**4. Shintai** - poruszanie się:

- **tsugi-ashi** - krok dostawny (w przód, w tył, w prawo, w lewo)
- **ayumi-ashi** - krok przestawny posuwisty("-")
- **tobi-konde** - szybki podwójny krok (od-, do-, prze-skok)
- **tai-sabaki** - obroty ciała (1/4, 1/2 obrotu)

**5. Ukemi-waza** - pady:

- **koho-ukemi** (ushiro-ukemi) pad w tył
- **yoko-ukemi** - pad w bok hidari, migi,
- **zempo-ukemi** - pad w przód (prosty i kołyskowy)

**6. Chugaeri-waza** - przewroty:

- **ushiro-chugaeri** - przewrót w tył
- **mae-chugaeri** - przewrót w przód (do leżenia i pozycji stojącej)

**7. Renzoku-ukemi-chugaeri** - pady i przewroty kombinowane**8. Nage-waza** - rzuty:

- **uki-goshi** - rzut przez małe biodro
- **goshi** - rzut przez duże biodro
- **goshi-guruma** - rzut z przetoczeniem przez biodro
- **de-ashi-barai** - rzut przez zahaczenie wystawionej nogi (nauczenie w stopniu podstawowym)

**9. Ne-waza** - walka na ziemi:

- **kesa-gatame** - trzymanie opasujące
- **makura-kesa-gatame** - trzymanie opasujące z podkładką

**II. Techniki jiu jitsu - goshin-ryu:****1. Ryote-dori-ryote-mochi:** uwalnianie rąk z chwytu oburęcznego:

- uwalnianie rąk uchwyconych dwiema rękami w górze w dole
- uwolnienie rąk wykręconych dwiema rękami na plecy przez uderzenie stopą w kolano przeciwnika

**2. Katate-dori-ryote-mochi** - uwalnianie ręki z chwytu oburęcznego:

- uwolnienie ręki uchwyconej oburącz w górze i w dole

**3. Katate-dori-katate-mochi** - uwalnianie ręki z obchwytu jednorącz:

- uwolnienie ręki uchwyconej jednorącz w dole przez obrót na zewnątrz i kontratak łokciem
- uwolnienie ręki uchwyconej jednorącz w dole z przeciwległej strony przez obrót na zewnątrz i uderzenie wolną ręką w nadgarstek przeciwnika,

**4. Mae-tai-ryote-mochi** - uwalnianie się z obchwyty tułowia z przodu:

- uwolnienie się z obchwyty tułowia z przodu przez naciskanie kaniem dłoni pod nos,
- uwolnienie się z obchwyty tułowia z przodu przez wykonanie rzutu przez nogę (odm. tai-otoshi)

**5. Ushiro-tai-ryote-mochi** - uwalnianie się z obchwyty tułowia z tyłu:

- uwalnianie się z obchwyty tułowia z tyłu przez uderzenie pięścią w grzbiet ręki przeciwnika
- uwolnienie się z obchwyty tułowia z tyłu przez poderwanie rękami nogi przeciwnika i wykonanie dźwigni na stopę - ashi-kubi-garami

**6. Atame-mochi** - uwalnianie głowy z uchwytu pod pachą:

- gdy przeciwnik stoi z boku przez naciskanie pod nos i poderwanie nogi

**7. Kaminoke-mochi** - uwalnianie się z chwytów za włosy:

- uwolnienie się z chwytu za włosy z przodu przez wykonanie dźwigni na staw nadgarstkowy i obalenie przeciwnika w przód

**8. Waki-ashi-geri** - obrona przed kopnięciem:

- prostą nogą z przodu przez poderwanie nogi w górę i obalenie - sukui-uke

**9. Kubi-jime-ryote-mochi** - obrona przed duszeniem:

- oburącz z przodu przez zabicie uchwytu, uderzając ramionami z góry

**10. Kenju-mochi** - obrona przed zagrożeniem pistoletem:

- z przodu przez wybicie go w górę

**11. Waki-ken-tsuki** - obrona przed ciosem pięścią:

- prostym w twarz przez wykonanie bloku krzyżowego górnego (jodan-juji-uke) i kontrataku pięścią

**12. Tanto-dori** - obrona przed ciosem nożem:

- z góry przez wykonanie bloku lewą ręką i założenie klamry prawą - ude-garami

**III. Umiejętności uzupełniające:**

**1. Boheki** - zasłony(przegrody) - przed zaskakującym atakiem:

- przez uniesienie dłoni otwartych rąk przed głowę
- przez uniesienie otwartych rąk grzbietami przed głowę
- przez uniesienie pięści przed głowę (dłonie do środka)

**2. Uke-waza** - bloki:

- blok krzyżowy w dole - gedan-juji-uke (otwarte dłonie)
- blok krzyżowy w górze - jodan-juji-uke (dłonie otwarte)

**3. Łączenie rąk podczas obchwyty:**

- zamek, klin, haczyk, przeplatanie palców, wydłużony zamek.

**4. Pozycje siedzące:**

- zazen - siad klęczny medytacyjny,
- kekka - siad skrzyżny (agura)

**Na stopień 6 KYU** pas żółty z dwiema pomarańczowymi naszywkami

## **I. Podstawowe umiejętności i wiadomości:**

### **1. Teoria:**

- historia jiu-jitsu w szerszym zakresie
- zasady jiu-jitsu, etyka, prawne aspekty samoobrony

### **2. Nage-waza - rzuty:**

- **soto-gari** - rzut przez duże zewnętrzne podcięcie nogi
- **tai-otoshi** - rzut z obniżeniem ciała
- **seoi-otoshi** - rzut przez bark z obniżeniem
- **de-ashi-barai** - rzut przez zahaczenie wystawionej nogi (dobre opanowanie)

### **3. Ne-waza - walka w parterze:**

- **kata-gatame** - trzymanie barkowe
- **ushiro-kesa-gatame** - odwrotne trzymanie opasujące
- **ude-hishigi-juji-gatame** - dźwignia krzyżowa na rękę prostą w leżeniu tyłem

### **4. Atemi-waza - atakowanie miejsc wrażliwych na ciele:**

- znajomość miejsc wrażliwych na uciski
- uciskanie miejsc wrażliwych na ciele palcami

## **II. Techniki jiu-jitsu goshin-ryu:**

### **1. Mae-tai-ryote-mochi** - uwalnianie się z obchwytu tułowia z przodu:

- przez naciskanie dłonią na twarz

### **2. Ushiro-tai-ryote-mochi** - uwalnianie się z obchwytu tułowia z tyłu:

- przez rozrywanie palców

### **3. Atama-mochi** - uwalnianie głowy z obchwytu pod pachą:

- gdy przeciwnik stoi z boku przez podcięcie jego nogi z tyłu
- gdy przeciwnik stoi na przeciw - przez rzucenie go w tył z podcięciem nogi - o-soto-gari

### **4. Ki-mochi** - uwalnianie się z chwytów za ubranie:

- jedną ręką za ubranie z przodu przez wykonanie dźwigni nadgarstkowej (gyaku-te-kubi) ramieniem

### **5. Waki-ashi-geri** - obrona przed kopnięciem:

- prostą nogą z przodu przez wykonanie bloku krzyżowego - gedan-juji-uke i pchnięciem stopą w kolano

### **6. Kubi-jime-ryote-mochi** - obrona przed duszeniem

- oburącz z przodu przez uderzenie z dołu w łokieć przeciwnika
- oburącz w leżeniu tyłem gdy przeciwnik klęczy za głową przez odepchnięcie go nogą w tył

### **7. Atama-ateru** - obrona przed uderzeniem głową:

- z przodu przez uderzenie kolanem w twarz - hiza-ate

### **8. Waki-ken-tsuki** - obrona przed ciosem pięścią:

- z boku przez wykonanie rzutu przez biodro - o-goshi

### **9. Jo-dori** - obrona przed uderzeniem kijem:

- z góry przez wykręcenie ręki przeciwnika dołem do tyłu - ude-osae

### **10. Tanto-dori** - obrona przed ciosem nożem:

- z góry przez wykonanie bloku prawą i założenie klamry lewą ręką - ude-garami

## 11. Dobre opanowanie technik z zakresu 7 KYU

### III. Umiejętności uzupełniające:

#### 1. Uke-waza - bloki:

- age-uke blok wznoszący się (z otwartą dłonią)

#### 2. Kyokugei - akrobatyka:

- stanie na głowie i na rękach
- mostek na głowie i na rękach

柔術護身流

Na stopień 5 KYU pas żółty z trzema naszywkami pomarańczowymi

## I. Podstawowe umiejętności:

### 1. Nage-waza - rzuty:

- **seoi-nage** - rzut przez bark
- **ashi-guruma** - rzut przez nogę w przód
- **harai-goshi** - rzut biodrowy zagarniający

### 2. Ne-waza - walka w parterze:

- **ude-garami** - 2 wersje - dźwignia barkowa na zgiętą rękę
- **waki-gatame** - dźwignia łokciowa pod pachą stojąc
- **yoko-shiho-gatame** - boczne trzymanie czworoboczne

### 3. Atemi-waza - atakowanie miejsc wrażliwych:

- **tegatana-ate (shuho)** - cios zewnętrznym kantem otwartej dłoni (od zewnątrz i wewnątrz)
- **haito-ate** - cios wewnętrzną krawędzią otwartej dłoni
- **tettsui-ate** - cios kantem ściśniętej pięści (żelazny młot)
- **kakato-ate** - cios piętą

## II. Techniki jiu jitsu goshin ryu:

### 1. Ushiro-tai-ryote-mochi - uwalnianie się z obchwytu tułowia z tyłu:

- przez zastosowanie dźwigni łokciowej i nadgarstkowej - gyaku-waki-gatame
- przez wykonanie rzutu przez bark - seoi-nage

### 2. Atama-mochi - uwalnianie głowy z chwytu pod pachą:

- gdy przeciwnik stoi na przeciw - przez rzucenie go w tył za siebie

### 3. Kaminoke-mochi - uwalnianie się z chwytu za włosy:

- z przodu przez wykonanie dźwigni na staw łokciowy - w pozycji stojącej - waki-gatame

### 4. Kubi-jime-ryote-mochi - obrona przed duszeniem:

- oburącz z boku przez zabicie ramieniem z góry chwytu przeciwnika

### 5. Jo-dori - obrona przed uderzeniem kijem:

- z góry przez wykonanie rzutu przez bark seoi-nage

### 6. Tanto-dori - obrona przed ciosem nożem:

- z dołu przez wykręcenie ręki na plecy - kuzure-ude-garami

### 7. Kubi-jime-ryote-mochi - obrona przed duszeniem:

- w leżeniu tyłem, gdy przeciwnik klęczy z boku przez wykonanie dźwigni łokciowej - ne-waki-gatame

### 8. Kenju-mochi - obrona przed zagrożeniem pistoletem:

- z przodu przez obalenie przeciwnika w tył w wyniku dźwigni nadgarstkowej - kote-gaeshi

## 9. Dobre opanowanie technik z zakresu 6 KYU

## III. Umiejętności uzupełniające:

### 1. Uke-waza - bloki:

- soto-uke - blok z zewnątrz do wewnątrz
- otoshi-uke - blok z góry w dół

### 2. Kyokugei - akrobatyka:

- kołyska w przód z klęku z rękami założonymi na plecy
- kołyska w przód z postawy stojącej z rękami założonymi na plecy przez pośrednie wykonanie klęku

Na stopień 4 KYU pas pomarańczowy

## I. Podstawowe umiejętności:

### 1. Nage-waza - rzuty:

- **morote-seoi-nage** - oburęczny rzut przez bark
- **guruma** - rzut z przetoczeniem przez udo
- **ushiro-goshi** - rzut biodrowy w tył (kontr rzut)

### 2. Ne-waza - walka w parterze:

- **hadaka-jime** - gołe duszenie 2 odmiany

### 3. Atemi-waza - atakowanie miejsc wrażliwych:

- **seiken-tsuki** - cios prosty nasadą pięści
- **hiji-ate** - cios łokciem
- **uraken-uchi** - cios grzbietem pięści

## II. Techniki jiu-jitsu goshin ryu:

### 1. Mae-tai-ryote-mochi - uwalnianie się z obchwytu tułowia z przodu:

- przez obalenie przeciwnika w tył skręcając jego głowę hachi-mawashi
- przez poderwanie rękami nóg przeciwnika - morote-gari

### 2. Ushiro-tai-ryote-mochi - uwalnianie się z obchwytu tułowia z tyłu:

- przez wykonanie rzutu z poderwaniem rękami nóg przeciwnika - sukui-nage

### 3. Atama-mochi - uwalnianie głowy z obchwytu pod pachą:

- gdy przeciwnik stoi z boku wykonując rzut przez bark seoi-nage

### 4. Kaminoke-mochi - uwalnianie się z chwytu za włosy:

- z przodu przez obalenie przeciwnika wykręcając jego rękę przez - kote-gaeshi

### 5. Ki-mochi - uwalnianie się z chwytów za ubranie:

- jedną ręką za ubranie z przodu przez wykonanie dźwigni nadgarstkowej do wewnątrz - kote-gaeshi i obalenie przeciwnika w tył
- oburęcznego z tyłu przez uderzenie stopą w brzuch przeciwnika ushiro-geri

### 6. Ne-waki - obrona w pozycji leżącej przed przeciwnikiem stojącym - w pozycji leżącej bokiem przez:

- uderzenie nogą w kolana przeciwnika i obalenie go w tył
- uderzenie nogą w zgięcie podkolanowe nóg przeciwnika i obalenie go w przód

### 7. Waki-ashi-geri - obrona przed kopnięciem:

- ruchem zamachowym z boku przez obalenie przeciwnika w przód i zastosowanie dźwigni na nogę - ashi-dori-garami

### 8. Taiho-waza - chwytów transportowe:

- prowadzenie przeciwnika przez wykonanie dźwigni łokciowej na własnym przedramieniu z trzymaniem za swoje ubranie - ude-hishigi
- prowadzenie przeciwnika przez wykonanie dźwigni łokciowej na własnym przedramieniu z trzymaniem za rękę przeciwną - ude-hishigi

### 9. Kubi-jime-ryote-mochi - obrona przed duszeniem:

- oburącz z przodu przez uchwycenie i wyginanie palców rąk przeciwnika - gyaku-yubi

### 10. Atama-ateru - obrona przed uderzeniem głową:

- z przodu przez uderzenie łokciem w twarz przeciwnika od dołu - hiji-ate

### 11. Waki-ken-tsuki - obrona przed ciosem pięścią:

- z przodu przez wykonanie dźwigni łokciowej pod pachą - waki-gatame

**12. Tanto-dori** - obrona przed ciosem nożem:

- z góry przez uchwycenie w obie dłonie ręki przeciwnika i wykonanie dźwigni - waki-gatame

**13. Dobre opanowanie technik z zakresu 5 KYU**

**III. Umiejętności uzupełniające:**

**1. Uke-waza** - bloki:

- **tegatana-uke** - blok zewnętrznym krawędzią otwartej dłoni
- **teisho-uke** - blok podstawą dłoni

**2. Kyokugei** - akrobatyka:

- przewrót w przód (sposobem gimnastycznym) ze stania na rękach
- sprężyk po padzie w tył



## Na stopień 3 KYU (pas zielony)

### I. Podstawowe umiejętności:

#### 1. Nage-waza - rzuty:

- **kata-guruma** - rzut przez plecy
- **tomote-nage** - rzut po łuku przez siebie w tył
- **uchi-gari** - rzut przez duże wewnętrzne podcięcie nogi

#### 2. Ne waza - walka w parterze:

- **kata-juji-jime** - jednostronne duszenie krzyżowe
- **nami-juji-jime** - naturalne duszenie krzyżowe (nachwytem)
- **gyaku-juji-jime** - odwrotne duszenie krzyżowe (podchwytem)

#### 3. Atemi-waza - atakowanie miejsc wrażliwych:

- **nukite-ate** - pchnięcie (szturchnięcie) końcami złączonych palców ręki
- **nihon-nukite-ate** - pchnięcie dwoma palcami
- **ippon-nukite** - pchnięcie jednym palcem

### II. Techniki jiu jitsu goshin ryu:

#### 1. Ushiro-tai-ryote-mochi - uwalnianie się z obchwyty tułowia z tyłu:

- przez uchylenie się w bok i uderzenie łokciem w brzuch przeciwnika - hiji-ate

#### 2. Atama-mochi - uwalnianie głowy z uchwytu pod pachą:

- gdy przeciwnik stoi na przeciw przez poderwanie jego nóg rękami (morote-gari) i wykonanie dźwigni na stopę pod pachą - ashikubi-dori-gatame

#### 3. Kaminoke-mochi - uwalnianie się z chwytów za włosy:

- z tyłu przez wykonanie dźwigni na staw łokciowy pod pachą - waki-gatame

#### 4. Ki-mochi - uwalnianie się z chwytów za ubranie:

- oburęcznego z przodu przez zabicie uchwytu ramieniem z góry (i kontratak łokciem przeciwnej ręki w tułów przeciwnika - hiji-ate)
- jedną ręką z tyłu przez wykonanie obrotu i uderzenie stopą w biodro - yoko-geri

#### 5. Ne-waki - obrona w pozycji leżącej przed przeciwnikiem stojącym:

- obrona w pozycji leżącej tyłem przez uderzenie stopą w brodę przeciwnika zbliżającego się od strony głowy

#### 6. Waki-ashi-geri - obrona przed kopnięciem:

- obrona przed ciosem kolanem z przodu przez skręcenie nogi i obalenie przeciwnika w bok i zastosowanie dźwigni na stopę pod pachą - ashikubi-dori-gatame
- obrona przed kopnięciem w tył - ushiro-geri - przez poderwanie nogi w górę i kontratak stopą w zgięciu podkolanowe - kansetsu-geri

#### 7. Taiho-waza - chwyt transportowe:

- prowadzenie przeciwnika przez wykręcenie jego zgiętej ręki przed sobą - ude-kujiki-ushiro-garami

#### 8. Kubi-jime-ryote-mochi - obrona przed duszeniem:

- oburącz z tyłu przez uchwycenie i wyginanie palców rąk przeciwnika - gyaku-yubi

#### 9. Waki-ken-tsuki - obrona przed ciosem pięścią:

- obrona przed różnymi ciosami przez kontratak stopą w kolano przeciwnika - yoko-geri

#### 10. Jo-dori - obrona przed uderzeniem kijem:

- z góry przez wykonanie rzutu przez plecy - kata-guruma

#### 11. Tanto-dori - obrona przed ciosem nożem:

- obrona przed ciosem nożem z góry przez wykonanie bloku lewą ręką i rzutu - seoi-nage

12. **Kenju-mochi** - obrona przed zagrożeniem pistoletem:

- z przodu przez zabicie go do wewnątrz i wykonanie dźwigni łokciowej - waki-gatame

13. **dobre opanowanie technik z zakresu 4 KYU**

III. **Umiejętności uzupełniające:**

1. **Uke-waza - bloki:**

- **tegatana-kake-uke** - blok zewnętrznym kaniem dłoni z zahaczeniem
- **uchi-uke** - blok od wewnątrz na zewnątrz

2. **Kyokugei** - akrobatyka:

- przerzut w bok (gwiazda)
- przeskok w przód i w tył przez kij trzymany oburącz przed sobą



## Na stopień 2 KYU (pas niebieski)

### I. Podstawowe umiejętności:

#### 1. Nage-waza - rzuty:

- **sumi-gaeshi** - rzut przez siebie do rogu
- **soto-guruma** - duże przetoczenie w tył przez nogę

#### 2. Ne waza - walka w parterze:

- **kami-hiza-gatame** - dźwignia na prostą rękę w klęku w oparciu o odstawioną nogę w bok
- **kuzure-kesa-gatame** - łamiące trzymanie opasujące

#### 3. Atemi-waza - atakowanie miejsc wrażliwych:

- **hira-basami-ate** - uderzenie powierzchnią pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym (otwarte nożyce)
- **sokuto-ate** - cios zewnętrznym kantem stopy
- **teisho-ate** - cios podstawą dłoni

### II. Techniki jiu-jitsu goshin-ryu:

#### 1. Ne-waki - obrona w pozycji leżącej przed przeciwnikiem stojącym:

- tyłem przez obalenie przeciwnika w tył z chwytem za nogę i pchnięciem nogą w biodro
- tyłem przez uderzenie stopą w kolano przeciwnika z zahaczeniem drugą stopą od zewnątrz

#### 2. Waki-ashi-geri - obrona przed kopnięciem:

- z boku (yoko-geri) przez zabicie nogi w przód i kontratak stopą w zgięcie kolanowe - kansetsu-geri

#### 3. Taiho-waza - chwyt transportowe:

- prowadzenie przeciwnika przez wykonanie dźwigni łokciowej na własnym ramieniu przed sobą
- prowadzenie przeciwnika przez wykonanie dźwigni łokciowej na własnym karku

#### 4. Kubi-jime-ryote-mochi - obrona przed duszeniem:

- oburącz z przodu z przyciskaniem do ściany przez wykonanie dźwigni łokciowej - waki-gatame
- oburącz w leżeniu tyłem, gdy przeciwnik klęczy między nogami przez wykonanie dźwigni łokciowej przed sobą - ude-hishigi-juji-gatame

#### 5. Atama-ateru - obrona przed uderzeniem głową:

- z przodu przez uderzenie oburącz z góry w głowę przeciwnika - morote- tsuki-otoshi

#### 6. Waki-ken-tsuki - obrona przed ciosem pięścią:

- obrona przed różnymi ciosami przez wykonanie przysiadu z obchwytem ręką od zewnątrz nogi przeciwnika i obalenie go w tył

#### 7. Jo-dori - obrona przed uderzeniem kijem z góry:

- przez zastosowanie duszenia z tyłu wraz z dźwignią łokciową

#### 8. Tanto-dori - obrona przed ciosem nożem:

- z boku przez wykonanie rzutu obrotowo-wciągającego - soto-maki-komi
- obezwładnienie i obalenie w tył przeciwnika uderzającego nożem z góry przez podejście z tyłu i wykonanie chwytu duszącego

#### 9. Kenju-mochi - obrona przed zagrożeniem pistoletem:

- trzymanym przy biodrze przez obalenie przeciwnika w tył z pomocą dźwigni nadgarstkowej - kote-gaeshi

#### 10. Dobre opanowanie technik z zakresu 3 KYU

### III. Umiejętności uzupełniające:

#### 1. Uke-waza - bloki:

- **teisho-morote-uke** - podwójny blok podstawami dłoni (w górze i w dole)
- **morote-uke** - blok oburęczny przedramionami (w górze)

#### 2. Kyokugei - akrobatyka:

- przeskok w przód przez własne podudzie
- stanie na jednej ręce



## Na stopień 1 kyu (pas brązowy)

### I. Podstawowe umiejętności:

#### 1. Nage-waza:

- **soto-maki-komi** - rzut zewnętrzny obrotowo-wciągający
- **uchi-mata** - rzut przez wewnętrzne udo
- **ko-soto-gari** - rzut przez małe podcięcie zewnętrzne
- **kami-basami** - rzut za pomocą "nożyc kraba"

#### 2. Ne-waza - walka w parterze:

- **okuri-eri-jime** - duszenie przesuwającym kołnierzem
- **kata-ha-jime** - duszenie skrzydłowe

#### 3. Atemi-waza - atakowanie miejsc wrażliwych

- **hiza-ate** - cios kolaniem
- **haisoku-ate** (ashi-kubi-ate) - cios grzbietem stopy
- **chusoku-ate** - cios podstawą palców stopy (podeszwy)

### II. Techniki jiu-jitsu goshin-ryu:

#### 1. Taiho-waza - chwyt transportowe:

- prowadzenie przeciwnika przez wykręcenie jego ręki na plecy

#### 2. Kubi-jime-ryote-mochi - obrona przed duszeniem:

- oburącz z tyłu przez wykonanie dźwigni na nadgarstek - kote-gaeshi
- przedramieniem przez przeciwnika stojącego z tyłu rzutem przez bark - seoi-nage

#### 3. Atama-ateru - obrona przed uderzeniem głową:

- z przodu przez wykonanie rzutu w tył przez siebie - tomoe-nage

#### 4. Waki-ken-tsuki - obrona przed ciosem pięścią:

- ciosem prostym przez kontratak nogą w brzuch ze skłonu podpartego tyłem

#### 5. Tanto-dori - obrona przed ciosem nożem:

- na odlew przez wykonanie dźwigni łokciowej - waki-gatame
- pchnięciem z przodu przez obalenie przeciwnika w tył za pomocą dźwigni nadgarstkowej - kote-gaeshi
- z góry z chwytem za ubranie z przodu przez wykonanie dźwigni łokciowej pod pachą - waki-gatame na rękę trzymającą za ubranie
- z góry z chwytem za ubranie z przodu przez uchwycenie w obie dłonie uderzającej ręki - tei-ho-morote-uke i wykonanie na niej dźwigni łokciowej pod pachą - waki-gatame

#### 6. Kenju-mochi - obrona przed zagrożeniem pistoletem:

- skierowanym do leżącego na wznak przez wykonanie obrotu i dźwigni łokciowej - waki-gatame

#### 7. Shoju-mochi - obrona przed zagrożeniem karabinkiem:

- z przodu przez podbicie go lewą ręką w górę i uderzenie kaniem prawej ręki - te-gatana w uchwyt ręki przeciwnika
- z tyłu przez wykonanie obrotu w prawo i podbicie nogi przeciwnika od tyłu w rodzaju o-soto-gari

#### 8. dobre opanowanie technik z zakresu 2 KYU

### **III. Umiejętności uzupełniające:**

#### **1. Kyokugei - akrobatyka:**

- przerzut w przód
- przerzuty w przód łączone (na ugiętych ramionach)
- salto w przód

Uwaga: Kandydat na dany stopień jiu – jitsu powinien mieć dobrze opanowane techniki przewidziane na niższe stopnie, z czego może być egzaminowany.