

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA JU-JUTSU

Skúšobný protokol – 5. KYU

Ukemi Waza (technika pádov):

Mae ukemi (pád vpred)

Yoko ukemi

Ushiro ukemi (kotúl')

Ushiro ukemi

Zenpo ukemi

Voľný pád

Uke Waza (technika blokov):

Jodan uke

Soto uke

Ude uke

Gedan uke

Gedan barai

Nagashi uke

Kakiwaki uke (rozrážacky)

Atemi Waza (technika úderov a kopov):

Tsuki (rôzne spôsoby)

Uraken uchi

Mae geri

Kin geri

Hiza geri

Kansetsu waza (technika pák):

Waki gatame

Ude osae

Ude garami henka waza

Te gatana waza (oslobodzovačky)

Nage waza (technika hodov)

O goshi

O soto gari

Kumite

Skúšobný protokol – 4. KYU

Opakovanie 5.KYU

Ukemi waza:

Mae Ukemi cez prekážku

Ushiro ukemi cez prekážku

Voľný pád cez prekážku

Uke waza:

Shuto uke

Kake uke

Atemi waza:

Shuto uchi

Yoko geri

Fumi komi

Kansetsu waza:

Kote gaeshi

Tate hishigi

Ude garami

Ashi kansetsu waza

Yubi kansetsu waza ashi gake

Nage waza:

Seoi nage

Tai otoshi

Goshi guruma

Irimi nage

Kumite

Skúšobný protokol – 3. KYU

Opakovanie 5.- 4. KYU

Ukemi waza:

Mae ukemi zo sotenía

Ushiro ukemi kotúľ zo sotenía

Zenpo ukemi z podrhnutia

Ushiro ukemi z podtrhnutia

Yoko ukemi zo sotenía

Atemi waza:

Atama ate

Nukite uchi Mawashi geri

Kakato geri

Juji uke

Kansetsu waza:

Kuzure kote gaeshi

Kuzure ude hishigi

Ashi kuyuki

Ashi dori

Zhime waza:

Hadak-ushiro zhime

Nage waza:

O uchi gari

Morote gari

Sukui nage

Kuzure irimi nage

Zbrane: palica, nôž, reťaz

Kumite

Skúšobný protokol – 2. KYU

Opakovanie 5. - 3. KYU

Atemi waza:

Tensho

Haito uchi

Empi uchi

Ushiro geri

Kansetsu waza:

Nikyo

Hara gatame

Ude hishigi

Gyaku zhuzhi

Zhime waza:

Eri zhime

Hidari ashi zhime

Hiza zhime

Zhime garami

Nage waza:

Ushiro goshi

Kaiten nage

Harai goshi

Hiza maki komi

Sumi gaeshi

Ko uchi gari

Kakato gaeshi

Vitálne body

Zbrane: palica, nôž, reťaz

Kumite

Skúšobný protokol – 1. KYU

Opakovanie 5. – 2. KYU

Atemi waza:

Haishu

Ura mawashi geri

Miakzuki geri

Kansetsu waza:

Sankyo

Hangetsu uke

Kuzure gyaku kote mawashi

Kakato gaeshi

Ashi hishigi

Kuzure ashi dori

Ashi osae

Do zhime

Nage waza:

Tomoe nage

Shiho nage

Soto maki komi

Tawara gaeshi

Hasami gaeshi (kami basami)

Joko guruma

Joko wakare

Zbrane: palica, nôž, reťaz

Kumite