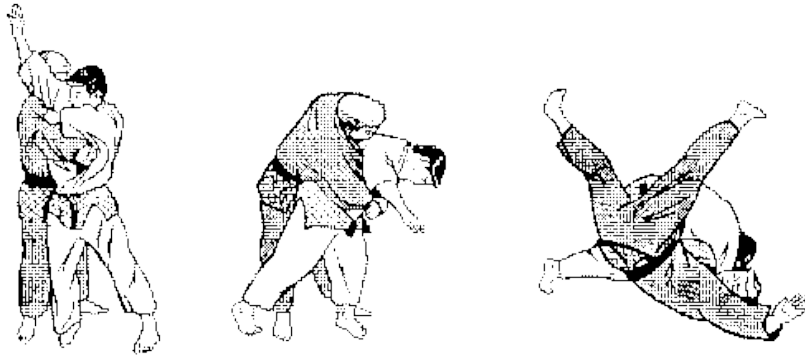


Na stopień 1 kyu: /pas brązowy/

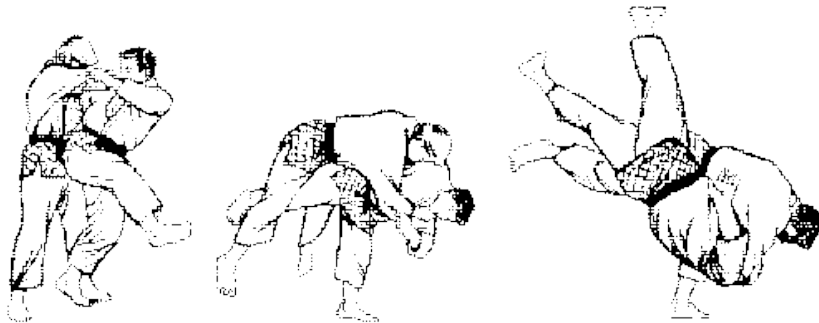
I. Podstawowe umiejętności:

1. Nage-waza:

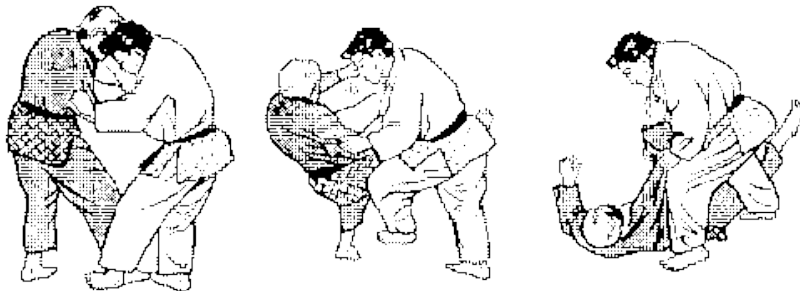
soto-maki-komi - rzut zewnętrzny obrotowo-wciągający



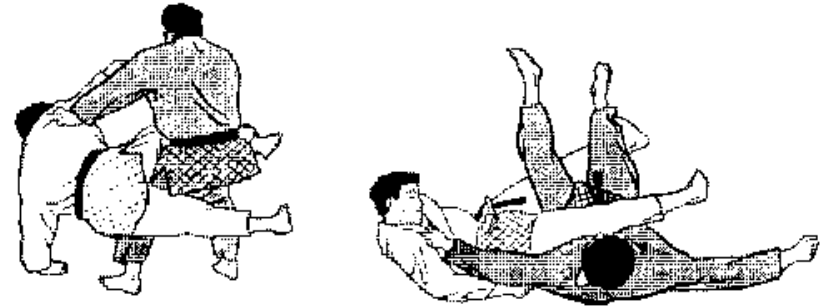
uchi-mata - rzut przez wewnętrzne udo



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 kolnierzem



kata-ha-jime - duszenie skrzydłowe



3. Ate-mi-waza - atakowanie miejsc wrażliwych

hiza-ate - cios kolanem

haisoku-ate (ashi-kubi-ate) - cios grzbietem stopy

chusoku-ate - cios podstawą palców stopy (podeszwy)

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

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

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

przewodzenie 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 - teisho-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

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