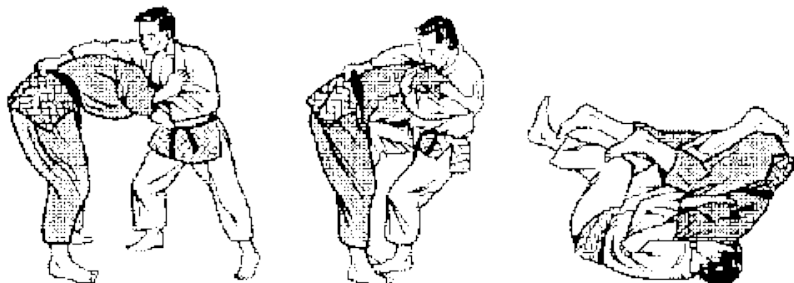


Na stopień 2 KYU: / pas niebieski /

I. Podstawowe umiejętności:

1. Nage-waza - rzuty:

sumi-gaeshi - rzut przez siebie do rogu



o-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 zbitcie nogi w przód i kontratak stopą w zgięciu kolanowe - kansetsu-geri

3. Taiho-waza - chwytły 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:

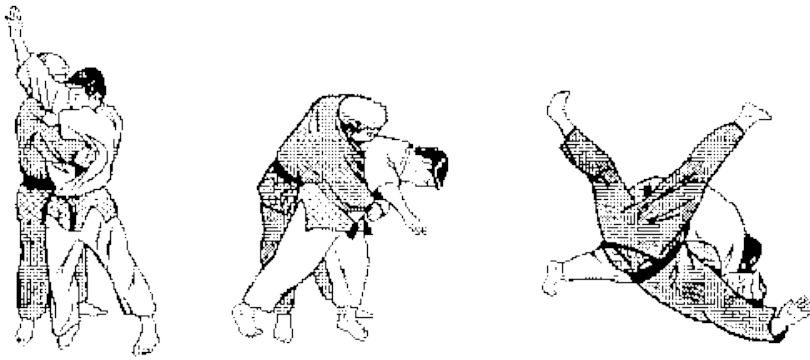
- obrona przed różnymi ciosami przez wykonanie przysiadu z obchwytem ręką od zewnątrz nogi przeciwnika i obalenie go w tył

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:

- trzymany 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