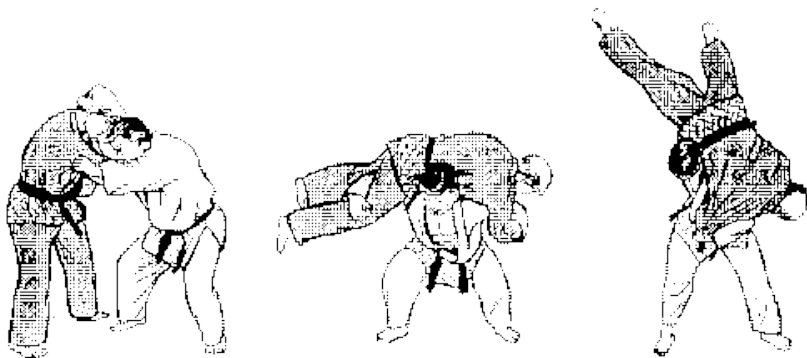


Na stopień 3 KYU: / pas zielony /

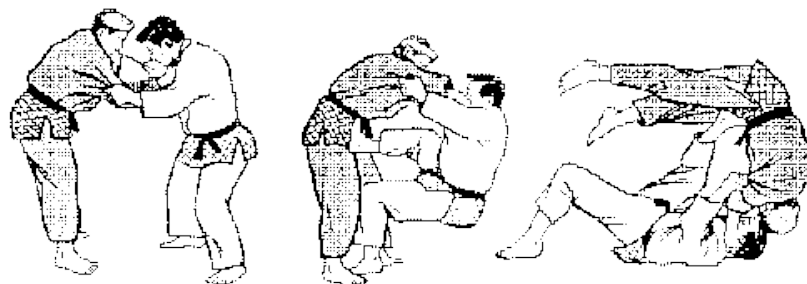
I. Podstawowe umiejętności:

1. Nage-waza - rzuty:

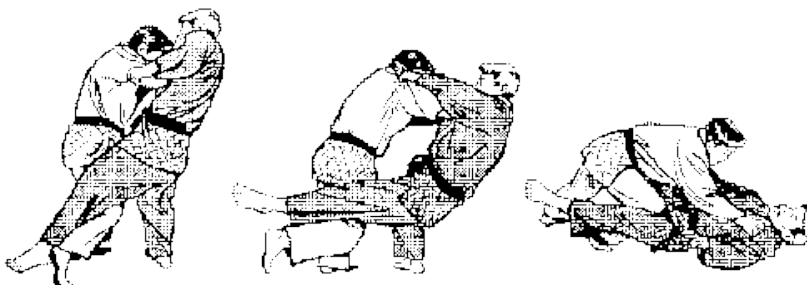
kata-guruma - rzut przez plecy



tomote-nage - rzut po łuku przez siebie w tył



o-uchi-gari - rzut przez duże wewnętrzne podcięcie nogi



2. Ne waza - walka w parterze:

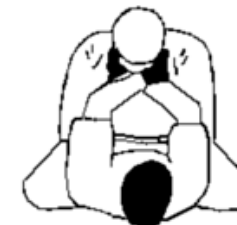
kata-juji-jime - jednostronne duszenie krzyżowe



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 obchwytu 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 (morowe-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 zgięcie podkolanowe - kansetsu-geri
- 7. Taiho-waza** - chwytły 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 kantem 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