

Na stopień 6 KYU: pas żółty z dwiema pomarańczowymi naszywkami

I. Podstawowe umiejętności i wiadomości:

1. teoria:

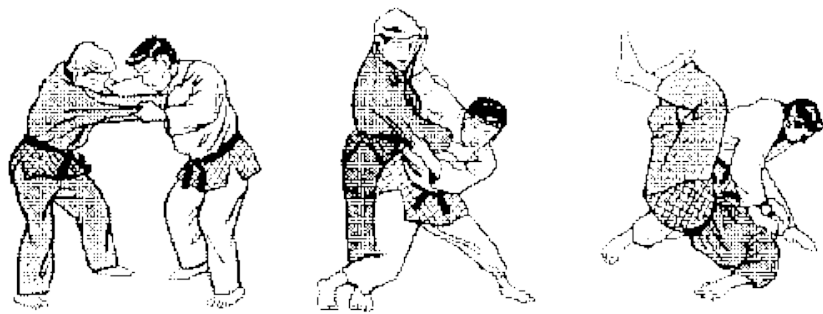
historia jiu-jitsu w szerszym zakresie
zasady jiu-jitsu, etyka, prawne aspekty samoobrony

2. nage-waza - rzuty:

o-soto-gari - rzut przez duże zewnętrzne podcięcie nogi



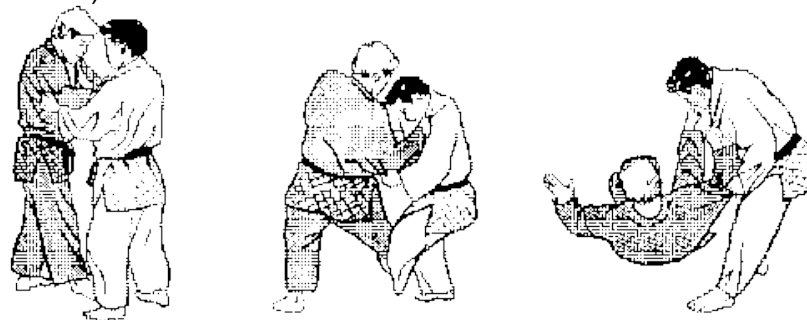
tai-otoshi - rzut z obniżeniem ciała



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 kolaniem 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