

**Stopień 7 KYU:** /pas żółty z jedną pomarańczową naszywką/

**I. podstawowe umiejętności i wiadomości:**

**1. Teoria:**

sens terminu jiu-jitsu  
miejsce jiu-jitsu w japońskiej sztuce wojennej BUGEI (bu-jitsu)  
historia jiu-jitsu w podstawowym zakresie

**2. Ojigi - ukłony:**

**ritsu-rei (tachi-rei)** - ukłon wysoki  
**zarei** - ukłon niski w siadzie zazen

**3. Kamae (shisei)** - postawy z trzymaniem rąk w gotowości do walki:

**shisenhontai** - postawa frontalna  
**hidari-shisentai** (hidari-sankakutai) - lewa postawa,  
**migi-shisentai** (migi-sankakutai) - prawa postawa  
**jigotai** (hidari, migi) - postawa obronna lewa, prawa

**4. Shintai** - poruszanie się:

**tsugi-ashi** - krok dostawny (w przód, w tył, w prawo, w lewo)  
**ayumi-ashi** - krok przestawny posuwisty("-")  
**tobi-konde** - szybki podwójny krok (od-, do-, prze-skok)  
**tai-sabaki** - obroty ciała (1/4, 1/2 obrotu)

**5. Ukemi-waza** - pady:

**koho-ukemi** (ushiro-ukemi) pad w tył  
**yoko-ukemi** - pad w bok hidari, migi,  
**zempo-ukemi** - pad w przód (prosty i kołyskowy)

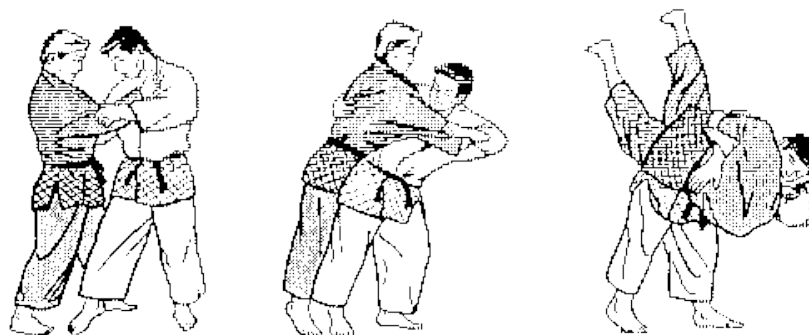
**6. Chugaeri-waza** - przewroty:

**ushiro-chugaeri** - przewrót w tył  
**mae-chugaeri** - przewrót w przód (do leżenia i pozycji stojącej)

**7. Renzoku-ukemi-chugaeri** - pady i przewroty kombinowane

**8. Nage-waza - rzuty:**

**uki-goshi** - rzut przez małe biodro



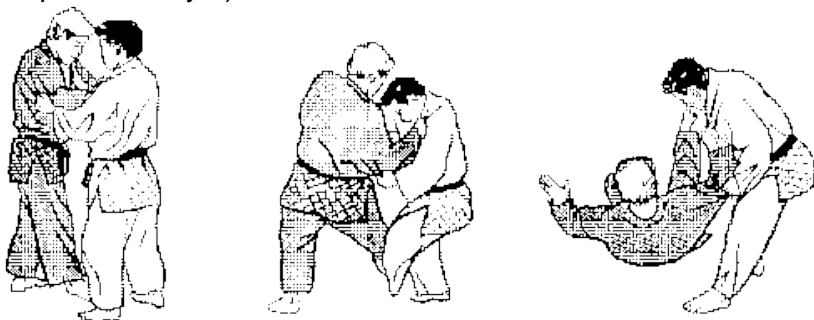
**o-goshi** - rzut przez duże biodro



**goshi-guruma** - rzut z przetoczeniem przez biodro



**de-ashi-barai** - rzut przez zahaczenie wystawionej nogi (nauczenie w stopniu podstawowym)



- uwolnienie ręki uchwyconej jednorącz w dole z przeciwległej strony przez obrót na zewnątrz i uderzenie wolną ręką w nadgarstek przeciwnika,

**4. Mae-tai-ryote-mochi** - uwalnianie się z obchwytu tułowia z przodu:

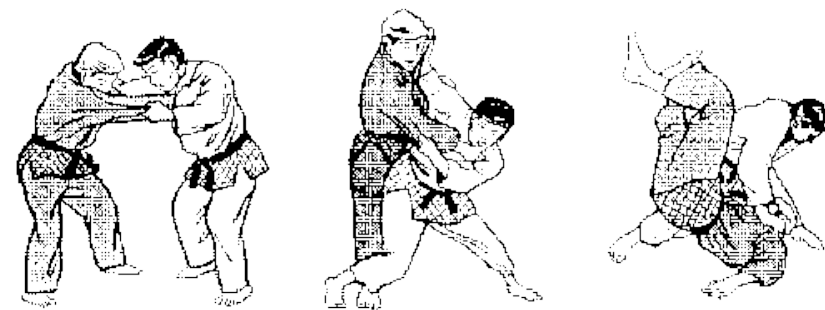
- uwolnienie się z obchwytu tułowia z przodu przez naciskanie kantem dłoni pod nos,  
- uwolnienie się z obchwytu tułowia z przodu przez wykonanie rzutu przez nogę (odm. tai-otoshi)

**9. Ne-waza** - walka na ziemi:

**kesa-gatame** - trzymanie opasujące



**makura-kesa-gatame** - trzymanie opasujące z podkładką



**5. Ushiro-tai-ryote-mochi** - uwalnianie się z obchwytu tułowia z tyłu:

- uwalnianie się z obchwytu tułowia z tyłu przez uderzenie pięścią w grzbiet ręki przeciwnika  
- uwolnienie się z obchwytu tułowia z tyłu przez poderwanie rękami nogi przeciwnika i wykonanie dźwigni na stopę - ashi-kubi-garami

**6. Atame-mochi** - uwalnianie głowy z uchwytu pod pachą:

... gdy przeciwnik stoi z boku przez naciskanie pod nos i poderwanie nogi

**7. Kaminoke-mochi** - uwalnianie się z chwytów za włosy:

- uwolnienie się z chwytu za włosy z przodu przez wykonanie dźwigni na staw nadgarstkowy i obalenie przeciwnika w przód

**8. Waki-ashi-geri** - obrona przed kopnięciem:

... prostą nogą z przodu przez poderwanie nogi w górę i obalenie - sukui-uke

**9. Kubi-jime-ryote-mochi** - obrona przed duszeniem:

... oburącz z przodu przez zabicie uchwytu, uderzając ramionami z góry

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

**1. Ryote-dori-ryote-mochi:** uwalnianie rąk z chwytu oburęcznego:

- uwalnianie rąk uchwyconych dwiema rękami w górze w dole  
- uwolnienie rąk wykręconych dwiema rękami na plecy przez uderzenie stopą w kolano przeciwnika

**2. Katate-dori-ryote-mochi** - uwalnianie ręki z chwytu oburęcznego:

- uwolnienie ręki uchwyconej oburącz w górze i w dole

**3. Katate-dori-katate-mochi** - uwalnianie ręki z obchwytu jednorącz:

- uwolnienie ręki uchwyconej jednorącz w dole przez obrót na zewnątrz i kontratak łokciem

**10. Kenju-mochi** - obrona przed zagrożeniem pistoletem:

... z przodu przez wybicie go w górę

**11. Waki-ken-tsuki** - obrona przed ciosem pięścią:

... prostym w twarz przez wykonanie bloku krzyżowego górnego (jodan-juji-uke) i kontrataku pięścią

**12. Tanto-dori** - obrona przed ciosem nożem:

... z góry przez wykonanie bloku lewą ręką i założenie klamry prawą - ude-garami

### **III. Umiejętności uzupełniające:**

**1. Boheki** - zasłony(przegrody) - przed zaskakującym atakiem:

- przez uniesienie dłoni otwartych rąk przed głowę
- przez uniesienie otwartych rąk grzbietami przed głowę
- przez uniesienie pięści przed głowę (dłonie do środka)

**2. Uke-waza** - bloki:

- blok krzyżowy w dole - gedan-juji-uke (otwarte dłonie)
- blok krzyżowy w górze - jodan-juji-uke(dłonie otwarte)

**3. Łączenie rąk podczas obchwyków:**

- zamek, klin, haczyk, przeplatanie palców, wydłużony zamek.

**4. Pozycje siedzące:**

- ...zazen - siad klęczny medytacyjny,
- ...kekka - siad skrzyżny (agura)