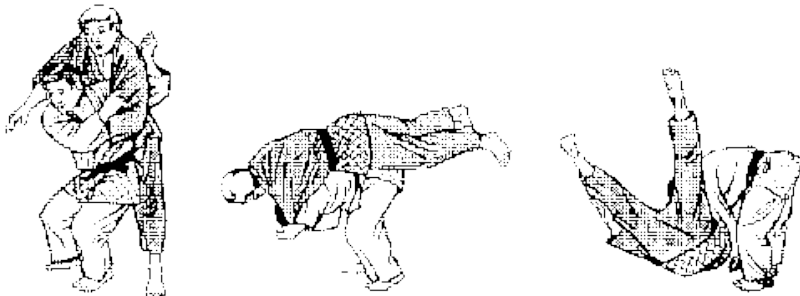


Na stopień 5 KYU: / pas żółty z trzema naszywkami pomarańczowymi /

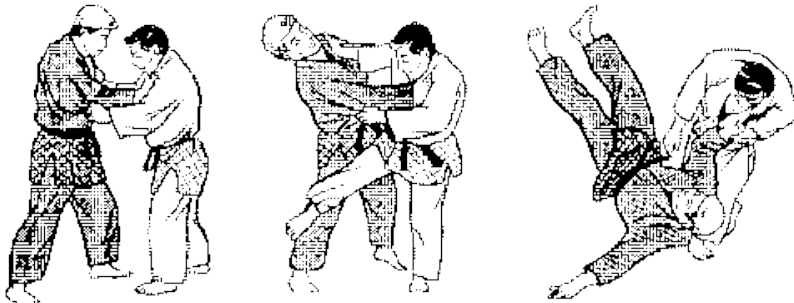
I. Podstawowe umiejętności:

1. nage-waza - rzuty:

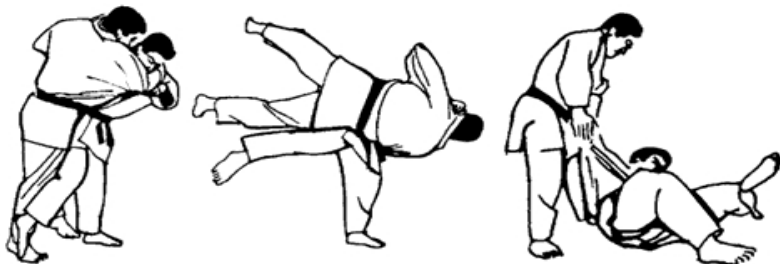
seoi-nage - rzut przez bark



ashi-guruma - rzut przez nogę w przód



harai-goshi - rzut biodrowy zagarniający



2. ne-waza - walka w parterze:

ude-garami - 2 wersje - dźwignia barkowa na zgiętą rękę



waki-gatame - dźwignia łokciowa pod pachą stojąc

yoko-shiho-gatame - boczne trzymanie czworoboczne



3. Atemi-waza - atakowanie miejsc wrażliwych:

tegatana-ate (shuho) - cios zewnętrznym krawędziem otwartej dłoni (od zewnątrz i wewnątrz)

haito-ate - cios wewnętrzną krawędzią otwartej dłoni

tettsui-ate - cios krawędzią ściśniętej pięści (żelazny młot)

kakato-ate - cios piętą

II. Techniki jiu jitsu goshin ryu:

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

- przez zastosowanie dźwigni łokciowej i nadgarstkowej - gyaku-waki-gatame

- przez wykonanie rzutu przez bark - seoi-nage

2. **Atama-mochi** - uwalnianie głowy z chwytu pod pachą:

- gdy przeciwnik stoi na przeciw - przez rzucenie go w tył za siebie

3. **Kaminoke-mochi** - uwalnianie się z chwytu za włosy:

- z przodu przez wykonanie dźwigni na staw łokciowy - w pozycji stojącej - waki-gatame

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

- oburącz z boku przez zabicie ramieniem z góry chwytu przeciwnika

5. Jo-dori - obrona przed uderzeniem kijem:

- z góry przez wykonanie rzutu przez bark seoi-nage

6. Tanto-dori - obrona przed ciosem nożem:

- z dołu przez wykręcenie ręki na plecy - kuzure-ude-garami

7. Kubi-jime-ryote-mochi - obrona przed duszeniem:

- w leżeniu tyłem, gdy przeciwnik klęczy z boku przez wykonanie dźwigni łokciowej - ne-waki-gatame



8. Kenju-mochi - obrona przed zagrożeniem pistoletem:

- z przodu przez obalenie przeciwnika w tył w wyniku dźwigni nadgarstkowej - kote-gaeshi

9. dobre opanowanie technik z zakresu 6 KYU

III. Umiejętności uzupełniające:

1. uke-waza - bloki:

soto-uke - blok z zewnątrz do wewnątrz

otoshi-uke - blok z góry w dół

2. Kyokugei - akrobatyka:

kołyska w przód z klęku z rękami założonymi na plecy

kołyska w przód z postawy stojącej z rękami założonymi na plecy
przez pośrednie wykonanie klęku