

ZATWIERDZONO
UCHWAŁĄ
ZARZĄDU POLSKIEJ FEDERACJI
DALEKOWSCHODNICH SZTUK
WALKI

w dniu 07.01.1990 r.

POLSKIE CENTRUM JIU - JITSU GOSHIN – RYU
WARSZAWA

WYMAGANIA (NORMY) EGZAMINACYJNE
NA STOPNIE JIU – JITSU GOSHIN – RYU

/obowiązujące od 07.01.1990 r. /

Opracował:
PRZEWODNICZĄCY PCJJ GOSHIN – RYU
DYREKTOR TECHNICZNY
dr *Krzysztof Kondratowicz 10^o dan*
SOKE - KAIDEN – DAI

STOPNIE UCZNIOWSKIE – KYU

Wymagania ogólne

Od kandydatów na stopnie uczniowskie KYU wymaga się:

1. *Dobrego opanowania technik Jiu – Jitsu Goshin - Ryu przewidzianych na dany stopień.*
2. *Uzyskana określonych na dany stopień norm ogólnej sprawności fizycznej i rozwoju takich cech motorycznych- jak siła, szybkość, zręczność, wytrzymałość i siła.*
3. *Znajomość historii, filozofii, etyki i form Jiu – Jitsu.*
4. *Przestrzegać szlachetnych zasad etyki Jiu – Jitsu Goshin – Ryu.*
5. *Wewnętrznego zaangażowania w sztuce walki Jiu – Jitsu Goshin - Ryu oraz umiejętności samodoskonalenia pod względem technicznym, fizycznym, duchowym i moralnym.*

OKRESY TRENINGOWE (minimalne) – wymagane do uzyskania poszczególnych stopni:

- na 7 KYU – 3 m-ce
- na 6 KYU – 3 m-ce
- na 5 KYU – 4 m-ce
- na 4 KYU – 6 m-cy
- na 3 KYU – 6 m-ce
- na 2 KYU – 9 m-cy
- na 1 KYU – 12 m-cy

- na 1 DAN – 1 rok (ukończone 18 lat)
- na 2 DAN – 2 lata
- na 3 DAN – 3 lata
- na 4 DAN – 3 lata
- na 5 DAN – 3 lata

INNE POSTANOWIENIA – dotyczące okresów treningowych:

1. Wymienione okresy treningowe są okresami minimalnymi.
2. Instruktorom z uprawnieniami instruktorskimi – do wymaganych okresów treningowych wlicza się ich pracę szkoleniową.
3. Kandydatom na dany stopień wykazującym duże zdolności, czyniącym szybkie postępy w opanowaniu przewidzianego materiału – wymagane okresy treningowe mogą być odpowiednio skrócone, nie więcej jednak niż o 25% tego okresu.

Stopień 7 KYU: / pas biały /

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
- _ *zareii* - 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)

1. 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)

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

kesa-gatame - trzymanie opasujące

makura-kesa-gatame - trzymanie opasujące z podkładką

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

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*)

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

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

... z przodu przez wybicie go w górę

11. 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*)

Na stopień 6 KYU: / pas żółty z pomarańczową naszywką /

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 obchwyty tułowia z przodu:

... przez naciskanie dłonią na twarz

2. ushiro-tai-ryote-mochi - uwalnianie się z obchwyty tułowia z tyłu:

... przez rozrywanie palców

3. atama-mochi - uwalnianie głowy z obchwyty 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 kolanem 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. **dobrze 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

Na stopień 5 KYU: / pas żółty z dwiema 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 kantem otwartej dłoni (od zewnątrz i od wewnątrz)

haito-ate - cios wewnętrzną krawędzią otwartej dłoni

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

kakto-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

Na stopień 4 KYU: / pas pomarańczowy /

I. Podstawowe umiejętności:

1. Nage-waza - rzuty:

Morote-seoi-nage - oburęczny rzut przez bark

o-guruma - rzut z przetoczeniem przez udo

Ushiro-goshi - rzut biodrowy w tył (kontr rzut)

2. Ne-waza - walka w parterze:

hadaka-jime - gołe duszenie 2 odmiany

3. Atemi-waza - atakowanie miejsc wrażliwych:

seiken-tsuki - cios prosty nasadą pięści

hiji-ate - cios łokciem

uraken-uchi - cios grzbietem pięści

II. Techniki jiu-jitsu goshin ryu:

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

... przez obalenie przeciwnika w tył skręcając jego głowę *hachi-mawashi*

... przez poderwanie rękami nóg przeciwnika - *morote-gari*

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

przez wykonanie rzutu z poderwaniem rękami nóg przeciwnika - *sukui-nage*

3. Atama-mochi - uwalnianie głowy z obchwytu pod pachą:

... gdy przeciwnik stoi z boku wykonując rzut przez bark *seoi-nage*

4. Kaminoke-mochi - uwalnianie się z chwytu za włosy:

z przodu przez obalenie przeciwnika wykręcając jego rękę przez - *kote-gaeshi*

5. Ki-mochi - uwalnianie się z chwytów za ubranie:

... jedną ręką za ubranie z przodu przez wykonanie dźwigni nadgarstkowej do wewnątrz - *kote-gaeshi* i obalenie przeciwnika w tył

..oburęcznego z tyłu przez uderzenie stopą w brzuch przeciwnika *ushiro-geri*

6. Ne-waki - obrona w pozycji leżącej przed przeciwnikiem stojącym:

obrona w pozycji leżącej bokiem przez uderzenie nogą w kolana przeciwnika i obalenie go w tył

... przez uderzenie nogą w zgięcie podkolanowe nóg przeciwnika i obalenie go w przód

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

... ruchem zamachowym z boku przez obalenie przeciwnika w przód i zastosowanie dźwigni na nogę - *ashi-dori-garami*

8. *Taiho-waza* - chwyt transportowe:

prowadzenie przeciwnika przez wykonanie dźwigni łokciowej na własnym przedramieniu z trzymaniem za swoje ubranie - *ude-hishigi*

prowadzenie przeciwnika przez wykonanie dźwigni łokciowej na własnym przedramieniu z trzymaniem za rękę przeciwną - *ude-hishigi*

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

... oburącz z przodu przez uchwycenie i wyginanie palców rąk przeciwnika - *gyaku-yubi*

10. *Atama-ateru* - obrona przed uderzeniem głową:

... z przodu przez uderzenie łokciem w twarz przeciwnika od dołu - *hiji-ate*

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

... z przodu przez wykonanie dźwigni łokciowej pod pachą - *waki-gatame*

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

... z góry przez uchwycenie w obie dłonie ręki przeciwnika i wykonanie dźwigni - *waki-gatame*

13. **dobrze opanowanie technik z zakresu 5 KYU**

III. Umiejętności uzupełniające:

1. Uke-waza - bloki:

tegatana-uke - blok zewnętrznym kantem otwartej dłoni

teisho-uke - blok podstawą dłoni

2. *Kyokugei* - akrobatyka:

przewrót w przód (sposobem gimnastycznym) ze stania na rękach
sprężyk po padzie w tył

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 (*morote-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 skrócenie 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 zgięciu podkolanowe - *kansetsu-geri*

7. Taiho-waza - chwyt transportowe:

przewodzenie 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

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 zabicie nogi w przód i kontratak stopą w zgięcie kolanowe - *kansetsu-geri*

3. Taiho-waza - chwyt 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:

... trzymanym przy biodrze przez obalenie przeciwnika w tył z pomocą dźwigni nadgarstkowej - *kote-gaeshi*

10. **dobrze 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

Na stopień 1 kyu: /pas brązowy/

I. Podstawowe umiejętności:

1. Nage-waza:

soto-maki-komi - rzut zewnętrzny obrotowo-wciągający

uchi-mata - rzut przez wewnętrzne udo

ko-soto-gari - rzut przez małe podcięcie zewnętrzne

kami-basami - rzut za pomocą "nożyc kraba"

2. Ne-waza - walka w parterze:

okuri-eri-jime - duszenie przesuwającym kołnierzem

kata-ha-jime - duszenie skrzydłowe

3. Atemi-waza - atakowanie miejsc wrażliwych

hiza-ate - cios kolaniem

haisoku-ate (ashi-kubi-ate) - cios grzbietem stopy

chusoku-ate - cios podstawą palców stopy (podeszwy)

II. Techniki jiu-jitsu goshin-ryu:

1. Taiho-waza - chwyt transportowy:

prowadzenie przeciwnika przez wykręcenie jego ręki na plecy

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

... oburącz z tyłu przez wykonanie dźwigni na nadgarstek - *kote-gaeshi*

... przedramieniem przez przeciwnika stojącego z tyłu rzutem przez bark - *seoi-nage*

3. Atama-ateru - obrona przed uderzeniem głową:

... z przodu przez wykonanie rzutu w tył przez siebie - *tomoe-nage*

4. Waki-ken-tsuki - obrona przed ciosem pięścią:

... ciosem prostym przez kontratak nogą w brzuch ze skłonu podpartego tyłem

5. Tanto-dori - obrona przed ciosem nożem:

... na odlew przez wykonanie dźwigni łokciowej - *waki-gatame*

... pchnięciem z przodu przez obalenie przeciwnika w tył za pomocą dźwigni nadgarstkowej - *kote-gaeshi*

... z góry z chwytem za ubranie z przodu przez wykonanie dźwigni łokciowej pod pachą - *waki-gatame* na rękę trzymającą za ubranie

... z góry z chwytem za ubranie z przodu przez uchwycenie w obie dłonie uderzającej ręki - *teisho-morote-uke* i wykonanie na niej dźwigni łokciowej pod pachą - *waki-gatame*

6. Kenju-mochi - obrona przed zagrożeniem pistoletem:

... skierowanym do leżącego na wznak przez wykonanie obrotu i dźwigni łokciowej - *waki-gatame*

7. Shoju-mochi - obrona przed zagrożeniem karabinkiem:

... z przodu przez podbicie go lewą ręką w górę i uderzenie kantem prawej ręki - *te-gatana* w uchwyt ręki przeciwnika

... z tyłu przez wykonanie obrotu w prawo i podbicie nogi przeciwnika od tyłu w rodzaju *o-soto-gari*

8. dobre opanowanie technik z zakresu 2 KYU

III. Umiejętności uzupełniające:

1. Kyokugei - akrobatyka:

przerzut w przód

przerzuty w przód łączone (na ugiętych ramionach)

salto w przód

Uwaga: Kandydat na dany stopień *jiu – jitsu* powinien mieć dobrze opanowane techniki przewidziane na niższe stopnie z czego może być egzaminowany.

STOPNIE MISTRZOWSKIE DAN:

Wymagania ogólne:

Od kandydatów na stopnie mistrzowskie Dan wymaga się:

1. Właściwej postawy etycznej wyrażającej się w przestrzeganiu ogólnie przyjętych norm postępowania a w tym szlachetnych zasad JIU – JITSU GOSHIN – RYU
2. Cech charakteru takich jak: siła woli, obowiązkowość, pracowitość, zdyscyplinowanie, koleżeństwo, skromność.
3. Zamiłowania do kultuwowania sztuki walki JIU – JITSU GOSHIN – RYU i chęć zgłębiania jej tajników.
4. Systematycznego samodoskonalenia pod względem duchowym, fizycznym, cech charakteru, i technik JIU – JITSU GOSHIN – RYU
5. Umiejętności koncentrowania się i wyzwiania wewnętrznej energii duchowej **KI** w wykonywanych akcjach sztuki walki.
6. Dobra znajomość historii, filozofii i zasad etyki dalekowschodnich sztuk walki a zwłaszcza JIU – JITSU GOSHIN – RYU, mistrzowskiego opanowania określonych na dany stopień technik oraz wykazania się wysoką ogólną i specjalną sprawnością fizyczną i ruchową.

Ponadto zaleca się aby mistrz JIU – JITSU GOSHIN – RYU zdobył umiejętności i uprawnienia instruktorskie w JIU – JITSU.

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE

Aby uzyskać odpowiedni stopień mistrzowski JIU – JITSU GOSHIN – RYU – należy w trakcie egzaminu wykazać się mistrzowskim opanowaniem technik – określonych ilością w poniższej tabeli. Techniki te powinny być wykonane sprawnie, skutecznie (z zachowaniem bezpieczeństwa współwiczającego) pewnie, spokojnie i w pełnej koncentracji. Mogą to być techniki z zakresu stopni od 7 do 1 KYU – lub inne dowolne dobrane techniki przez egzaminowanego techniki JIU – JITSU.

**TABELA TEMATYCZNO – ILOŚCIOWA TECHNIK OBOWIĄZUJĄCYCH
NA STOPNIE MISTRZOWSKIE JIU – JITSU GOSHIN – RYU**

ILOŚĆ TECHNIK NA	1	2	3	4	5
-------------------------	----------	----------	----------	----------	----------

I. PODSTAWOWE TECHNIKI JIU – JITSU GOSHIN - RYU

1. Techniki Jiu – Jitsu Goshin - Ryu od 7 do 1 KYU	X				
2. Ukemi – Chugaeri – Waza Pady i przewroty	X				
3. Gyaku – te – yubi Dźwignie na palce rąk	5	6	7	8	10
4. Te – kubi – waza Dźwignie nadgarstkowe	6	8	10	12	14
5. Ude – kensetsu – waza Dźwignie łokciowe	6	8	10	12	14
6. Ashi – kensetsu - waza Dźwignie nożne /prosta , zgięta noga	3	4	5	6	7
7. Ashi – kubi – waza Dźwignie na staw skokowy i palce	4	5	6	7	8
8. Dojime – waza Ściskanie nożycowe	2	3	4	5	6
9. Shime – waza Duszenia	8	10	12	16	20
10. Gyaku – kubi – waza Dźwignie szyjne	2	3	4	6	8
11. Osaekomi – waza Trzymania ograniczające ruchy	6	7	8	9	11

II. NAGA – WAZA – TECHNIKI RZUTÓW

1. Te - waza Techniki rzuty ręczne	8	9	10	11	12
2. Ashi - waza Techniki rzutów nożnych	9	10	11	12	14
3. Koshi - waza Techniki rzutów biodrowych	6	7	8	9	10
4. Sutemi - waza Techniki rzutów z poświęceniem	3	4	5	7	10

III. ATEMI – WAZA / KYUSHO / - ATKOWANIE MIEJSC WRAŻLIWYCH

1. Osae - waza Uciskanie miejsc wrażliwych	20	26	32	38	48
2. Ciosy w miejsca wrażliwe / cięte, miażdżące, dźgające /	17	25	30	35	39

ILOŚĆ TECHNIK NA	1	2	3	4	5
-------------------------	----------	----------	----------	----------	----------

IV. TECHNIKI JIU – JITSU GOSHIN – RYU

1. Ryote – mochi Uwalnianie rąk / bez kontrataku /	12	14	16	18	22
2. Ryote – mochi – kaeshi Uwalnianie rąk z kontratakiem	10	12	14	16	20
3. Mae – tai – ryote - mochi Uwalnianie się z obchytu tuł. z przodu	9	10	11	12	13
4. Ushiro – tai –ryote - mochi Uwalnianie się z obchytu tułowia z tyłu	9	10	11	12	13
5. Atama - mochi Uwolnienie głowy z uchwytu pod pachy / z boku, naprzeciw	8	9	10	12	15
6. Kaminoke – mochi Uwalnianie się z chwytu za włosy / z przodu i z tyłu /	6	7	8	9	10
7. Ki - mochi Uwalnianie się z chwytów za ubranie / z przodu i z tyłu /	12	14	16	20	22
8. Mae – kubi – jime – ryote – mochi Obrona przed duszeniem z przodu	8	9	10	13	16
9. Ushiro – kubi – ryote – mochi Obrona przed duszeniem z tyłu	8	9	10	13	16
10. Yoko – kubi – jime – ryote – mochi Obrona przed duszeniem z boku	2	3	4	5	6
11. Ne – kubi – jime – ryote – mochi Obrona przed duszeniem w leżeniu	10	12	14	16	18
12. Ne – waki Obrona w pozycji leżącej przed przeciwnikiem stojącym	6	6	7	8	9
13. Waki – ken – tsuki Obrona przed ciosem pięścią	4	5	6	7	9
14. Atama – ateru Obrona przed uderzeniem głową	4	5	6	7	9
15. Waki – ashi – geri Obrona przed kopnięciem	4	5	6	7	9
16. Jo – dori Obrona przed uderzeniem kijem	4	5	6	7	9

ILOŚĆ TECHNIK NA	1	2	3	4	5
17. Tanto – dori Obrona przed ciosem nożem:					
- z góry	4	5	6	7	10
- z dołu	3	3	4	5	6
- pchnięciem	3	4	5	6	7
- z boku	3	4	5	6	7
- na odlew	3	4	5	6	7
- z chwytem za ubranie	3	3	4	5	6
- osoby trzeciej	2	3	4	5	6
18. Kenju – mochi Obrona przed zagrożeniem pistoletem / z przodu, z tyłu, leżąc /	4	5	6	7	8
19. Shoju – mochi Obrona przed zagrożeniem karabinkiem / z przodu i z tyłu /	3	4	5	6	7
20. Taiho – waza Chwyty „transportowe”	8	9	10	12	14
21. Kenso – waza Chwyty rewizyjne	2	3	4	5	6
22. Futari – gakai Obrona przed kilkoma przeciwnikami	1	2	2	3	4

V. TEORIA JIU – JITSU GOSHIN – RYU

- praca pisemna na temat JIU – JITSU	1	1	1	1	2
---	---	---	---	---	---