



ŠKOLA
SENSIRYU - JIU JITSU
POŽADAVKY NA TECHNICKÉ STUPNĚ
DĚTSKÁ KYU

„Kde je vůle, je i cesta“.

„Jen skrze oheň může být silný meč ukován.“



BUĎ MILÝ, ALE NE SLABÝ.

BUĎ SILNÝ, ALE NE HRUBÝ.

BUĎ ODVÁŽNÝ, ALE NE SUROVÝ.

BUĎ POKORNÝ, ALE NE PLACHÝ.

BUĎ PYŠNÝ, ALE NE AROGANTNÍ.

BUĎ SI JISTÝ, ALE NE NAMYŠLENÝ.

VĚŘ, ALE NIKDY NEBUĎ POŠETILÝ.

BUĎ SPOKOJENÝ, ALE NIKDY NEPŘESTAŇ RŮST.



1. STUPEŇ - 6. KYU

„Nejsou žádné chyby, jen lekce...“

I. SHIZEI – POSTOJE (základní provedení)

Zaujmutí správného postoje:

BOJOVÝ STŘEH: ŠIZEN HON TAI, ŠIZEN TAI MIGI – HIDARI,

PŘÍPRAVNÉ POSTOJE: MUSUBI DACHI, HEISOKU DACHI, HEIKO DACHI

II. SHINTAI – TECHNIKY PŘEMISŤOVÁNÍ (základní provedení)

Přemísťování a pohyb v bojovém postoji ŠIZEN TAI – MIGI, HIDARI

CUGI ASHI – PŘÍSUVNÁ CHŮZE

III. UKEMI WAZA – TECHNIKY PÁDŮ (základní provedení)

Pády na žíněnce, z místa (lze provádět z podřepu):

KOTOUL VPŘED A VZAD

USHIRO UKEMI (PÁD VZAD - TVRDOU FORMOU Z PODŘEPU)

IV. ATEMI WAZA – TECHNIKY ÚDERŮ A KOPŮ (základní provedení)

a) KOBUSHI ATE WAZA:

OI TSUKI (úder přední rukou)

GYAKU TSUKI (zadní rukou)

V. KATAME WAZA – TECHNIKY ZNEHYBNĚNÍ (základní provedení)

a) OSAE KOMI WAZA:
(TECHNIKY DRŽENÍ)

KESA GATAME (základní držení na zemi na obě strany)

VI. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM (základní provedení)

Vyprošťovací techniky proti úchopu: ÚCHOP ZA ZÁPĚSTÍ

KATATE DORI - JEDNOU RUKOU

RIOTE DORI – OBĚMA RUKAMA

USHIRO RIOTE DORI – OBĚMA RUKAMA ZE ZADU

VII. TEORIE

DOJO ETIKETA:

- Vysvětlení a ukázka vstupu do DÓJÓ a na TATAMI
- Pozdravení učitele a kamarádů.

OBLÉKÁNÍ OBI:

- Správné uvázání OBI (uvázání pásku).

VYSVĚTLI A PŘEDVEĎ:

- MA-AI (harmonická - bezpečná vzdálenost)

JAPONSKÉ VÝRAZY:

Vysvětlení a znalost pojmů: SENSEI, TATAMI, SEIZA, JAME, KIRICU, TSUKI, SEIRECU.



2. STUPEŇ - 6. KYU

„Víra není otázkou volby, nýbrž přesvědčení“

I. SHIZEI – POSTOJE (základní provedení)

Zaujmutí správného postoje: ŠIZEN TAI – MIGI, HIDARI
DŽIGO TAI – MIGI, HIDARI
KIBA DACHI

II. SHINTAI – TECHNIKY PŘEMISŤOVÁNÍ (základní provedení)

Přemisťování a pohyb v bojovém postoji ŠIZEN TAI – MIGI, HIDARI

AJUMI ASHI – PŘIROZENÁ CHŮZE

III. UKEMI WAZA – TECHNIKY PÁDŮ (základní provedení)

Pády na žíněnce, z místa, na dominantní stranu (lze provádět z podřepu):

MAE UKEMI (PÁD VPŘED)

USHIRO UKEMI (PÁD VZAD – MĚKKOU FORMOU)

IV. ATEMI WAZA – TECHNIKY ÚDERŮ A KOPŮ (základní provedení)

GERI WAZA: KIN GERI - (úderová plocha HAIKOKU I KOSHI) (spodní kop)

V. NAGE WAZA – TECHNIKY HODŮ A STRHŮ (provedení dle tabulky a požadavků)

TACHI WAZA:

Goshi waza: Ó GOSHI (JEN NA DOMINANTNÍ STRANU)

VI. KATAME WAZA – TECHNIKY ZNEHYBNĚNÍ (provedení dle tabulky a požadavků)

KANSETSU WAZA: KOTE GATAME (páka na zápěstí)
(TECHNIKY PÁK)

VII. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM

Vyprošťovací techniky proti úchopu:

ÚCHOP ZA ODĚV: KAKATE ERI-DORI – JEDNOU RUKOU

ÚCHOP ZA ODĚV: MOROTE ERI-DORI – OBĚMA RUKAMA

ÚCHOP ZA ODĚV: ZEZADU, Z BOKU ZA RUKÁV

VIII. TEORIE

DOJO ETIKETA:

- Vysvětlení a ukázka malého pozdravu – TACHI REI
- Vysvětlení a ukázka velkého pozdravu – ZA REI

OBLÉKÁNÍ A SKLÁDÁNÍ KEIKO GI:

- Složení KEIKO GI (poskládání cvičební uniformy).

VYSVĚTLI A PŘEDVEĎ:

- KUMIKATA (úchop soupeře).

JAPONSKÉ VÝRAZY:

Vysvětlení a znalost pojmů: YOI, GERI, KEIKO GI, OBI, KAMAE, DÓJÓ.



3. STUPEŇ - 6. KYU

„Sebejistota se nejlépe získává zkušeností“

I. SHIZEI – POSTOJE (základní provedení)

Zaujmutí správného postoje: **OPAKOVÁNÍ:** ŠIZEN HON TAI, ŠIZEN TAI MIGI, HIDARI
DŽIGO HON TAI, DŽIGO TAI – MIGI, HIDARI

II. SHINTAI – TECHNIKY PŘEMISŤOVÁNÍ (základní provedení)

Přemísťování a pohyb v bojovém postoji DŽIGO TAI

AJUMI ASHI – PŘIROZENÁ CHŮZE

III. UKEMI WAZA – TECHNIKY PÁDŮ (základní provedení)

Pády na zíněnce, z místa, na dominantní stranu (Ize provádět z podřepu):

OPAKOVÁNÍ VŠECH PŘEDCHOZÍCH PÁDŮ

JOKO UKEMI (PÁD NA BOK NA OBĚ STRANY)

IV. NAGE WAZA – TECHNIKY HODŮ A STRHŮ (provedení dle tabulky a požadavků)

a) TACHI WAZA:
Goshi waza: Ó GOSHI (NA OBĚ STRANY)

V. KATAME WAZA – TECHNIKY ZNEHYBNĚNÍ

KANSETSU WAZA: KOTE GATAME (PÁKA NA ZÁPĚSTÍ NA OBĚ STRANY)
(techniky pák)

VI. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM (provedení dle tabulky a požadavků)

Vyprošťovací techniky proti úchopu:

OBEJMUTÍ PŘES RUCI: KAKAE-DORI – ZEPŘEDU

OBEJMUTÍ PŘES RUCI: USHIRO KAKAE-DORI – ZE ZADU

OBEJMUTÍ POD RUKAMA – ZEPŘEDU

OBEJMUTÍ POD RUKAMA – ZE ZADU

VII. TEORIE

DOJO ETIKETA:

- Vysvětlení rituálu nástupu na začátku a na konci vyučovací hodiny.

VYSVĚTLI A PŘEDVEĎ:

- KUZUSHI (vychylování soupeře).

JAPONSKÉ VÝRAZY:

Vysvětlení a znalost pojmů: MAITA, BUDOKA, MOKUSO, REY, DÓZO, DŽIKAN.

ZNALOST KODEXU MORÁLNÍCH HODNOT STUDENTA ŠKOLY SENSHI RYU – JIU JITSU!

ZNALOST PŘÍSAHY VĚRNOSTI PRINCIPŮM ŠKOLY SENSHI RYU – JIU JITSU!



1. STUPEŇ - 5. KYU

„Sebejistota nevychází z toho, že vždy víš, co děláš, ale z toho, že se nebojíš šlápnout vedle“.

I. UKE WAZA – TECHNIKY BLOKŮ RUKAMA A NOHAMA (základní provedení)

TE UKE WAZA JODAN: AGE UKE, JODAN DŽUŽI UKE, NAGASHI UKE (VNITŘNÍ I VNĚJŠÍ),
TEISHO UKE, HAISHU UKE

II. SHINTAI – TECHNIKY PŘEMISŤOVÁNÍ (základní provedení)

Přemist'ování a pohyb v bojovém postoji: ŠIZEN TAI, DŽIGO TAI

SURI ASHI – přísuvná chůze

III. SABAKY – TECHNIKY ÚNIKU, OBRATU A ÚHYBU (základní provedení)

ÚNIK: mimo osu útoku o 45°, o 90°

IV. UKEMI WAZA – TECHNIKY PÁDŮ (základní provedení)

Pády na žíněnce, z místa, na obě strany: TACHI MAE UKEMI,
TACHI MAE UKEMI TVRDÁ FORMA
TACHI JOKO UKEMI

V. NAGE WAZA – TECHNIKY HODŮ A STRHŮ (provedení dle tabulky a požadavků)

TACHI WAZA:

Ashi waza: O SOTO GARI

VI. ATEMI WAZA – TECHNIKY ÚDERŮ A KOPŮ (základní provedení)

KOBUSHI ATE WAZA: KAGI TSUKI (hák), AGE TSUKI (zvedák),
URA TSUKI (obrácená pěst), TATE TSUKI (na 90°)

VII. KATAME WAZA – TECHNIKY ZNEHYBNĚNÍ (provedení dle tabulky a požadavků)

a) SHIME WAZA: HADAKA SHIME

b) KANSETSU WAZA: WAKI GATAME

VIII. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM

Proti přiložení nože na krk zepředu i zezadu.

IX. TEORIE

TRESTNÍHO ZÁKON § 29 NUTNÁ OBRANA

- Popsat vlastními slovy.
- Co je přímo hrozící útok ?
- Co je trvajícím útok ?
- Můžu zbít toho, co mě např. srazil na zem a odchází pryč ?
- Můžu někomu zlomit ruku za to, že se mi snaží např. vrazit pohlavek ?

JAPONSKÉ VÝRAZY: TORI, UKE, SEMPAI, KOHAI, GOŠI, MAE, JOKO, USHIRO.



2. STUPEŇ - 5. KYU

„Věř svým přátelům a oni budou mít důvod věřit tobě“.

I. UKE WAZA – TECHNIKY BLOKŮ RUKAMA A NOHAMA (základní provedení)

TE UKE WAZA

CHUDAN: SOTO UKE, UČI UKE, SHUTO UKE

GEDAN: GEDAN BARAE, GEDAN DŽUŽI UKE, SUKKUI UKE
UENO NAGASHI UKE

II. SHINTAI – TECHNIKY PŘEMISŤOVÁNÍ (základní provedení)

Přemísťování a pohyb v bojovém postoji: KIBA DACHI

OKURI ASHI – boční chůze (ŠIZEN TAI)

III. SABAKY – TECHNIKY ÚNIKU, OBRATU A ÚHYBU (základní provedení)

OBRAT:

MAWATE (obrat na místě s přešlapem)

TENKAI (obrat na místě bez přešlapu)

TENKAN (obrat kolem osy o 180°, o 90° od přední nebo zadní nohy)

IRIMI TENKAN (obrat v chůzi)

IV. UKEMI WAZA – TECHNIKY PÁDŮ (základní provedení)

Pády na žíněnce, z místa, na obě strany: UŠIRO UKEMI (obě formy)

V. NAGE WAZA – TECHNIKY HODŮ A STRHŮ (provedení dle tabulky a požadavků)

TACHI WAZA:

Te waza: MOROTE GARI
USHIRO MOROTE GARI

SUTEMI WAZA:

Joko sutemi waza: JOKO WAKARE

VI. ATEMI WAZA – TECHNIKY ÚDERŮ A KOPŮ (základní provedení)

KERI WAZA:

HIZA GERI (MAE, MAWASHI, JOKO)

VII. KATAME WAZA – TECHNIKY ZNEHYBNĚNÍ (provedení dle tabulky a požadavků)

a) SHIME WAZA: KATATE SHIME

b) KANSETSU WAZA: JUBI HISHIGI

VIII. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM

Pokusu o úchop.

IX. TEORIE

CO TO JE JIU JITSU – FORMULACE!

JAPONSKÉ VÝRAZY: MIGI, HIDARI, JOKO, BUDO, RYU, KYU, DAN.



3. STUPEŇ - 5. KYU

„Prohraj se ctí, nežli úspěj podvodem“.

I. UKE WAZA – TECHNIKY BLOKŮ RUKAMA A NOHAMA (základní provedení)

ASHI UKE WAZA

MIKACUKI GERI UKE

URA MIKA CUKI GERI UKE

HITSUI UKE

II. SHINTAI – TECHNIKY PŘEMISŤOVÁNÍ (základní provedení)

Přemísťování a pohyb v bojovém postoji ŠIZEN TAI s návazností UKEMI WAZY A ATEMI WAZY

III. SABAKY – TECHNIKY ÚNIKU, OBRATU A ÚHYBU

ÚHYBY:

DO STRAN

DOZADU

DOLŮ

IV. UKEMI WAZA – TECHNIKY PÁDŮ (základní provedení)

Pády na žíněnce, z místa, na obě strany: ZENPO UKEMI

V. NAGE WAZA – TECHNIKY HODŮ A STRHŮ (provedení dle tabulky a požadavků)

TACHI WAZA:

Goshi waza:

UKI GOSHI

GOSHI GURUMA

SUTEMI WAZA:

Joko sutemi waza:

JOKO WAKARE

VI. ATEMI WAZA – TECHNIKY ÚDERŮ A KOPŮ (základní provedení)

KERI WAZA:

MIKACUKI GERI (obloukový kop jako útok)

VII. KATAME WAZA – TECHNIKY ZNEHYBNĚNÍ (provedení dle tabulky a požadavků)

KANSETSU WAZA:

OJA JUBI HISHIGI

OJA JUBI GARAMI

VIII. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM (provedení dle tabulky a požadavků)

- Pomoc 3. Osobě (Úchopy, ždouchání, facka).

IX. NE WAZA – BOJ NA ZEMI

ZÁKLADNÍ POZICE, KRYT, KOP, ÚDERY – SEKY, ZVEDNUTÍ SE, POHYB.

X. TEORIE

POČÍTÁNÍ DO DESÍTI JAPONSKY

JAPONSKÉ VÝRAZY: KUZURE, MATE, TENKAN, MAWATE.



1. STUPEŇ - 4. KYU

„Správné věci neděláme, protože pokaždé vyjdou, ale protože jsou správné.“

I. UKEMI WAZA – TECHNIKY PÁDŮ (základní provedení)

Pády na žíněnce, na obě strany – variace:

TACHI MAE UKEMI, NA KŘÍŽOVOU RUKU, S MAWATE, DO LEHU NA BOK

II. ATEMI WAZA – TECHNIKY ÚDERŮ A KOPŮ (základní provedení)

KOBUSHI ATE WAZA: TEISHO CUKI (RŮZNÁ PÁSMA) (úder dlaní)
HIRA TE - (facka)

III. NAGE WAZA – TECHNIKY HODŮ A STRHŮ (provedení dle tabulky a požadavků)

TACHI WAZA:

Ashi waza: TAI OTOSHI
HIKI OTOSHI

IV. KATAME WAZA – TECHNIKY ZNEHYBNĚNÍ (provedení dle tabulky a požadavků)

- a) OSAE KOMI WAZA: KATA GATAME
- b) KANSETSU WAZA: TEKUBI GATAME (páka na zápěstí)
(HORIZONTÁLNÍ I VERTIKÁLNÍ PROVEDENÍ)

V. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM

Proti škrčení nataženýma i pokrčenýma rukama, ve stoje i na zemi.

VI. TEORIE

HISTORIE JIU JITSU

- Původ a vznik JIU JITSU.

STUPNĚ BOLESTI A JEJICH VÝZNAM V JIU JITSU

JAPONSKÉ VÝRAZY: ZA REI, RICU REI, BUDO.



2. STUPEŇ - 4. KYU

„Nebudete-li si důvěřovat sami, nebude ani nikdo jiný.“

I. UKEMI WAZA – TECHNIKY PÁDŮ (základní provedení)

Pády na žíněnce, na obě strany – variace:

TACHI JOKO UKEMI, SE ZMĚNOU BOKU (přetočením na zemi), DO POSTOJE (2 varianty zvednutí)

USHIRO UKEMI TVRDÁ FORMA, MĚKKÁ S MAWATE, S DOŠLAPEM NOHOU VPŘED

II. ATEMI WAZA – TECHNIKY ÚDERŮ A KOPŮ (provedení dle tabulky a požadavků)

HIDJI ATE WAZA: EMPI UCHI – JOKO, AGE, MAWAŠI, USHIRO, OTOSHI (sek loktem)

III. NAGE WAZA – TECHNIKY HODŮ A STRHŮ (provedení dle tabulky a požadavků)

a) TACHI WAZA:

Te waza: SUKUI NAGE

b) SUTEMI WAZA:

Mae sutemi waza: SUMI GAESHI

IV. KATAME WAZA – TECHNIKY ZNEHYBNĚNÍ (provedení dle tabulky a požadavků)

a) SHIME WAZA: DŽUDŽI SHIME – KATA, NAMI, GYAKU (škrčení za pomoci límce)

b) KANSETSU WAZA: KOTE GAESHI (V TAHU, VE VSTUPU) (páka na zápěstí)

UDE HINERI (PÁKA NA POKRČENOU PAŽI)

V. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM

Proti kopům MAE GERI, KIN GERI.

VI. TEORIE

PRVNÍ POMOC – kardiopulmonální resuscitace, tlakový obvaz, zaškrčení, zlomenina, popáleniny atd.

JAPONSKÉ VÝRAZY: DO, BUSHIDO, RYU.



3. STUPEŇ - 4. KYU

„Přijmout pomoc je někdy obtížnější, než ji nabídnout.“

I. UKEMI WAZA – TECHNIKY PÁDŮ (základní provedení)

Pády na žíněnce, na obě strany – variace:

ZENPO UKEMI
ZENPO UKEMI DO MAE UKEMI
ZE ZENPO DO KRYTU NA BOKU

II. ATEMI WAZA – TECHNIKY ÚDERŮ A KOPŮ (základní provedení)

GERI WAZA: MAE GERI (úderové plochy KOSHI A KAKATO) (KE AGE, KE KOMI)

JOKO GERI (úderové plochy SOKUTO A HEISOKU) (KE AGE, KE KOMI)

KAKATO GERI, GYAKU KAKATO GERI (kop – sek patou shora dolů)

III. NAGE WAZA – TECHNIKY HODŮ A STRHŮ (provedení dle tabulky a požadavků)

a) TACHI WAZA:

Te waza: KATA HA OTOSHI

Goshi waza: HARAI GOSHI

b) SUTEMI WAZA:

Mae sutemi waza: TOMOE NAGE

IV. KATAME WAZA – TECHNIKY ZNEHYBNĚNÍ (provedení dle tabulky a požadavků)

a) SHIME WAZA:

TSUKI KOMI ŠIME (škrčení za pomocí límce)

a) KANSETSU WAZA:

UDE OSAE (páka na nataženou paži – loket - IKKYO)

V. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM

Běžné útoky v postoji proti přímým úderům na hlavu a úderům obloukem – facka, hák, sek atd.

VI. TEORIE

TRESTNÍHO ZÁKON § 28 KRAJNÍ NOUZE – Popsat vlastními slovy.

ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ PRO BOJ

JAPONSKÉ VÝRAZY: HON, KATA, KIAI, KE AGE, KE KOMI.

3. – 1. KYU JE TOTOŽNÉ S TECHNIKAMI ZE ZKOUŠKOVÉHO ŘÁDU NA KYU A JIŽ SE NEDĚLÍ NA STUPNĚ.

TABULKA č.2

- rozdělení útoků pro dětská KYU konkrétní technické stupně + min. čekací doba

TECHNICKÝ STUPEŇ	ÚTOKY			MINIMÁLNÍ ČEKACÍ DOBA PŘED DALŠÍ ZKOUŠKOU OD POSLEDNÍ CERTIFIKACE
	ÚCHOP	ÚDER KOP	ZBRAŇ	
1. stupeň 6. KYU	1X			3 měsíce od počátku cvičení
2. stupeň 6. KYU	1X			3 měsíce
3. stupeň 6. KYU	1X			3 měsíce
1. stupeň 5. KYU	1X			4 měsíce
2. stupeň 5. KYU	obránce volí jednu z variant - úchop nebo úder			4 měsíce
3. stupeň 5. KYU	obránce volí jednu z variant - úchop nebo úder			4 měsíce
1. stupeň 4. KYU	obránce volí jednu z variant - úchop nebo úder			6 měsíců
2. stupeň 4. KYU	obránce volí jednu z variant - úchop nebo úder			6 měsíců
3. stupeň 4. KYU	obránce volí jednu z variant - úchop nebo úder			6 měsíců
3. KYU	obránce volí dvě z variant – úchop, úder, zbraň			10 měsíců
2. KYU	obránce volí dvě z variant – úchop, úder, zbraň			12 měsíců
1. KYU	1X	1X	1X	12 měsíců a dovršení 15 let věku



Požadavky na technické stupně DĚTSKÁ KYU zpracoval Radek Ruml Sensei SENSHI RYU – JIU JITSU v souladu se stanovami, prováděcími předpisy a požadavky na technické stupně KYU a DAN Union Jiu-Jitsu Organisations – Konfederace bojových umění.

Za

UNION JIU-JITSU ORGANISATIONS
KONFEDERACI BOJOVÝCH UMĚNÍ

schválil

Bc. David Horák
předseda
trenér 1. třídy

WATASHI TACHI NO JIU JITSU ZLÍN Sensei
3. DAN JIU JITSU
2. DAN KARATE JUTSU

Union Jiu-Jitsu Organisations -
Konfederace bojových umění, spolek
Lomenná 2278, 760 01 Zlín
iČ 04633474



Mgr. Michael König Renshi
čestný prezident, zakladatel
trenér 1. třídy

WATASHI TACHI NO JIU JITSU ZLÍN Sensei
V. DAN JIU JITSU
IV. KARATE JUTSU
I. DAN JUDO



Mgr. Bc. Radek Ruml
SENSHI RYU – JIU JITSU Sensei
I. DAN JIU JITSU
I. DAN TAEKWONDO ITF

