



ŠKOLA

SENSHI RYU - JIU JITSU

POŽADAVKY NA TECHNICKÉ STUPNĚ

6. KYU – II. DAN

*„Dobré věci přichází k těm, kteří věří.
Lepší věci přichází k těm, kteří si počkají.
A nejlepší k těm, kteří se nevzdávají.“*



**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.**

6. KYU

„Nejsou žádné chyby, jen lekce...“

I. SHIZEI – POSTOJE (základní provedení)

Zaujmutí správného postoje:

BOJOVÝ STŘEH: ŠIZEN HON TAI, ŠIZEN TAI MIGI – HIDARI,
DŽIGO HON TAI, DŽIGO TAI MIGI – HIDARI, KIBA DACHI

PŘÍPRAVNÉ POSTOJE: MUSUBI DACHI, HEISOKU DACHI, HEIKO DACHI,

II. SHINTAI – TECHNIKY PŘEMÍSTOVÁNÍ (základní provedení)

Přemístování a pohyb v boj. postoji ŠIZEN TAI MIGI – HIDARI (VPŘED I VZAD):

AJUMI ASHI – PŘIROZENÁ CHŮZE

CUGI ASHI – PŘÍSUVNÁ CHŮZE

III. UKEMI WAZA – TECHNIKY PÁDŮ (základní provedení)

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

KOTOUL VPŘED A VZAD

TACHI MAE UKEMI (PÁD VPŘED)

TACHI JOKO UKEMI (PÁD NA BOK)

USHIRO UKEMI (PÁD VZAD – TVRDOU FORMOU I MĚKKOU FORMOU)

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

a) TACHI WAZA:

Goshi waza:

Ó GOSHI

Te waza:

HACHI MAWASHI (svedení za obličej)

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

a) KOBUSHI ATE WAZA:

OI TSUKI, GYAKU TSUKI (úder přední a zadní rukou),

b) GERI WAZA:

KIN GERI - (úderová plocha HAISOKU - KOSHI) (spodní kop)

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

a) OSAE KOMI WAZA:

KESA GATAME (základní držení na zemi)

(TECHNIKY DRŽENÍ)

c) KANSETSU WAZA:

KOTE GATAME (kolmá páka na zápěstí)

(TECHNIKY PÁK)

VII. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM (jedno provedení techniky na každý uvedený útok)

Vyprošťovací techniky proti úchopu:

ÚCHOP ZA ZÁPĚSTÍ: KATATE DORI AIHANMI + GYAKUHANMI, K. RIOTE DORI
(JEDNOU RUKOU SOUHLASNĚ – DO KŘÍŽE, OBĚMA ZA JEDNU)

RIOTE DORI, USHIRO RIOTE DORI (OBĚMA RUKAMA, ZEZADU OBĚMA R.)

ÚCHOP ZA ODĚV: ERI DORI, MOROTE ERI DORI, USHIRO ERI DORI

(JEDNOU RUKOU ZA LÍMEC - ODĚV, OBĚMA RUKAMA, ZEZADU)

OBEJMUTÍ PŘES RUCI: KAKAE-DORI (ZEPŘEDU A ZEZADU)

OBEJMUTÍ POD RUKAMA: (ZEPŘEDU I ZEZADU)

VIII. TEORIE

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

ZNALOST PŘÍSAHY VĚRNOSTI PRINCIPŮM ŠKOLY SENSHI RYU – JIU JITSU!

DOJO ETIKETA:

- Vysvětlení a ukázka vstupu do DÓJÓ a na TATAMI – pozdravení učitele a kamarádů.
- Vysvětlení a ukázka malého pozdravu – TACHI REI, velkého pozdravu – ZA REI.
- Vysvětlení rituálu na začátku a na konci vyučovací hodiny.

OBLÉKÁNÍ A SKLÁDÁNÍ GI A OBI:

- Správné uvázání OBI (uvázání pásku)
- Složení GI (poskládání KEIKO GI – cvičebního oděvu)

VYSVĚTLI A PŘEDVEĎ:

- MA-AI (harmonická – bezpečná vzdálenost) - KUZUSHI (vychylování soupeře) - KUMIKATA (úchop soupeře)

JAPONSKÉ VÝRAZY - Vysvětlení a znalost pojmů: SENSEI, TATAMI, MAITA, SEIZA, YOI, BUDOKA, JAME, MOKUSO, KIRICU, DÓZO, REY, GERI, TSUKI, KEIKO GI, OBI, KAMAE, DÓJÓ, SEIRECU, DŽIKAN.

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)

- a) TE UKE WAZA JODAN: AGE UKE, JODAN DŽUŽI UKE, SHITANO NAGASHI UKE (VNITŘNÍ I VNĚJŠÍ), TEISHO UKE, HAISHU UKE
CHUDAN: SOTO UKE, UČI UKE, SHUTO UKE,
GEDAN: GEDAN BARAE, GEDAN DŽUŽI UKE, SUKKUI UKE, UENO NAGASHI UKE
- b) ASHI UKE WAZA MIKACUKI GERI UKE, URA MIKA CUKI GERI UKE, HITSUI UKE

II. ASHI SABAKI - SHINTAI – TECHNIKY PŘEMISŤOVÁNÍ

Přemísťování a pohyb v bojovém postoji s návazností ukemi wazy a atemi wazy.

SURI ASHI – přísuvná chůze

OKURI ASHI – boční chůze

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

- a) ÚNIK: mimo osu útoku o 45°, o 90°
- b) OBRAT: MAWATE - TENKAI (obrat na místě)
TENKAN (obrat kolem osy o 180° a o 90, PŘEDNÍ I ZADNÍ NOHA)
IRIMI TENKAN (obrat v chůzi)
- c) ÚHYBY: DO STRAN, DOZADU, DOLŮ

IV. UKEMI WAZA – TECHNIKY PÁDŮ (základní provedení)

Pády na žíněnce, z místa, na obě strany: MAE UKEMI, JOKO UKEMI, USHIRO UKEMI (obě formy), ZENPO UKEMI

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

- b) TACHI WAZA: Goshi waza: UKI GOSHI
GOSHI GURUMA
Ashi waza: O SOTO GARI
Te waza: MOROTE GARI, USHIRO MOROTE GARI
- c) SUTEMI WAZA: Joko sutemi waza: JOKO WAKARE

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

- a) KOBUSHI ATE WAZA: KAGI TSUKI (hák), AGE TSUKI (zvedák),
TATE TSUKI (na 90°), URA TSUKI (obrácená pěst),
- b) GERI WAZA: HIZA GERI (MAE, MAWASHI, JOKO)
MIKACUKI GERI (obloukový kop, provedený jako útok)

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

- a) SHIME WAZA: HADAKA SHIME
KATATE SHIME
- b) KANSETSU WAZA: WAKI GATAME
JUBI HISHIGI, OJA JUBI HISHIGI - JUBI GARAMI

VIII. NE WAZA – BOJ NA ZEMI (základní provedení)

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

IX. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM (jedno provedení techniky na každý uvedený útok)

Proti přiložení nože na krk zepředu i zezadu, pokusu o úchop. Pomoc 3. osobě, úchopy, žduchání, facka.

X. 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? Nůž vs. Facka atd.

CO TO JE JIU JITSU – FORMULACE! POČÍTÁNÍ DO DESÍTI JAPONSKY.

JAPONSKÉ VÝRAZY: TORI, UKE, SEMPAL, KOHAI, GOSHI, MAE, JOKO, USHIRO, JOKO, MIGI, HIDARI, BUDO, RYU, KYU, DAN, KUZURE, MATE, TENKAN, MAWATE.

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, TVRDÁ FORMA,
TACHI JOKO UKEMI, SE ZMĚNOU BOKU, DO POSTOJE (2 varianty)
UŠIRO UKEMI TVRDÁ FORMA, MĚKKÁ S MAWATE, S DOŠLAPEM VPŘED,
ZEMPO UKEMI, DO MAE UKEMI, DO KRYTU NA BOKU

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

a) KOBUSHI ATE WAZA:

TEISHO TSUKI - RŮZNÁ PÁSMA (úder dlaní)
HIRA TE UCHI - (facka)

b) HIDZHI ATE WAZA:

EMPI UČI – MAWASHI, URA MAWASHI, OTOSHI, AGE, JOKO, USHIRO.
(sek loktem)

c) GERI WAZA:

MAE GERI (úderové plochy koshi a kakto) (KE AGE, KE KOMI)
JOKO GERI (úderové plochy sokuto a teisoku) (KE AGE, KE KOMI)
KAKATO GERI, GYAKU KAKATO GERI (kop – sek patou shora dolů)

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

a) TACHI WAZA:

Goshi waza:

HARAI GOSHI (tři nohy ve vzduchu)

Ashi waza:

UCHI MATA

TAI OTOSHI, HIKI OTOSHI (zakleknuté tai otoshi)

Te waza:

KATA HA OTOSHI (var. provedení se svedením pod obránce rukou i nohou)
SUKUI NAGE, RYU KUI („sukui nage bez chycení za nohy,,“)

b) SUTEMI WAZA:

Mae sutemi waza:

TOMOE NAGE (JOKO TOMOE NAGE)

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

a) OSAE KOMI WAZA:

KATA GATAME

b) SHIME WAZA:

DŽUDŽI SHIME – KATA, NAMI, GYAKU (škrčení za pomocí límce)
TSUKI KOMI SHIME (škrčení za pomocí límce)

c) KANSETSU WAZA:

KOTE GAESHI (páka na zápěstí)

UDE HINERI (páka na pokrčenou paži)

UDE OSAE (páka na nataženou paži – loket IKKYO)

TEKUBI GATAME (kolmá páka na zápětí – horizontální/vertikální provedení)

V. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM (jedno provedení techniky na každý uvedený útok)

Běžné útoky v postoji proti přímým úderům na hlavu a úderu obloukem-hák (min 2x). Proti kopům MAE GERI a KIN GERI. Proti škrčení nataženými i pokrčenými rukama.

VI. TEORIE

HISTORIE JIU JITSU

- Původ a vznik JIU JITSU (v Japonsku, ve světě a u nás).

STUPNĚ BOLESTI A JEJICH VÝZNAM V JIU JITSU

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

TRESTNÍHO ZÁKON § 28 KRAJNÍ NOUZE – Popsat vlastními slovy.

ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ PRO BOJ – TAKTIKA, STRATEGIE, PSYCHOLOGIE

JAPONSKÉ VÝRAZY: ZA REI, RICU REI, BUDO, DO, BUSHIDO, RYU, HON, KATA, KIAI, KE AGE, KE KOMI.

3. KYU

„Nezáleží na tom, zda je zlý skutek malý, nebo velký. I malá jiskra dokáže zapálit stoh.“

I. UKEMI WAZA – TECHNIKY PÁDŮ (základní provedení)

Pády provedené s rozběhem, nebo v chůzi, přes překážku, na žíněnce: MAE, JOKO, USHIRO, ZEMPO UKEMI
Pády na tvrdém povrchu bez překážky z místa.

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

a) TACHI WAZA:

Te waza:	SEOI OTOSHI
Goshi waza:	USHIRO GOSHI
Ashi waza:	KO SOTO GARI KO SOTO GAKE DE ASHI HARAI / OKURI ASHI HARAI (podmetení nohy – podmetení obou nohou)

b) SUTEMI WAZA:

Mae sutemi waza:	KO SOTO GAKE MAKI KOMI
------------------	------------------------

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

a) KOBUSHI ATE WAZA:

KIZAMI TSUKI (prodloužený úder s vytočením ramen)

b) TEGATANA ATE WAZA:

URAKEN UČI (šomen i jokomen/ura i otoshi)
TETSUI UČI (sek pěstí – kladivo) (mawashi, ura, otoshi)

c) GERI WAZA:

MAWAŠI GERI (ÚDER. PLOCHA KOSHI I HAIKUKU), URA MAWASHI GERI, FUMIKOMI GERI, (dupací kop na nárt, kotník, žebra) FUMI KIRI, (sekací kop na holeň, nebo GYAKU FUMI KOMI GERI – malíkovou hranou) KANSECU GERI (kopy na kolenní kloub)

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

a) OSAE KOMI WAZA:

JOKO SHIHO GATAME

B) SHIME WAZA:

USHIRO SHIME

C) KANSETSU WAZA:

KANUKI GATAME – NAMI I GJAKU FORMA
UDE HISHIGI DŽUDŽI GATAME (páka na loket)
UDE HISHIGI UDE GATAME
(páka oběma dlaněmi na nataženou paži – loket s rotací)
UDE GARAMI (SHIHO NAGE, GYAKU /USHIRO)

V. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM (minimálně jedno provedení techniky na každý uvedený útok)

Obrany na zemi, únik z držení na zemi, z pokusu o znásilnění, z došime technik, "váleček", soupeř sedí na obránci a útočí - celkem 5 technik.

VI. TEORIE

BOJ PROTI JEDNOTLIVCI

- Taktika (Co to je taktika, aplikace taktiky v JIU JITSU).
- Strategie (Co to je strategie, aplikace strategie v JIU JITSU).
- Psychologie (dýchání, sledování soupeře, tenze) atd.

PREVENCE ZABRÁNĚNÍ ÚTOKŮM

- při konfrontaci
- ze zálohy

ÚDEROVÉ PLOCHY NA RUKOU

- Popsat jednotlivé plochy a předvést jejich aplikaci v technikách.

ZNALOST TECHNICKÝCH STUPŇŮ KYU A DAN A JEJICH BAREVNÉ ROZDĚLENÍ

JAPONSKÉ VÝRAZY: TANTO, ZANSHIN, SENSEINI REI, OTAKANI REI, TAI, MEN, MUNE, HARA, TE, ASHI, HIZA.

2. KYU

„Člověk smí na jiného shlížet shora pouze tehdy, když mu pomáhá postavit se na nohy!“

I. UKEMI WAZA – TECHNIKY PÁDŮ (základní provedení)

Bez pomoci rukou varianty MAE, JOKO, USHIRO UKEMI.

S držením předmětem. Pády s uchopením předmětu.

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

a) TACHI WAZA:

Ashi waza: O UCHI GARI
KO UCHI GARI

b) SUTEMI WAZA:

Joko sutemi waza: TANI OTOSHI (strh zakročením soupeře) WAKI OTOSHI
KO UCHI MAKI KOMI

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

a) KOBUSHI ATE WAZA: MOROTE TSUKI – JODAN, CHUDIN, GEDAN (dvojitý úder pěstmi)

b) TEGATANA ATE WAZA: HAITO UCHI (sek palcovou hranou)
SHUTO UCHI – JOKOMEN UCHI, SHOMEN UCHI
UDE UCHI (HAIWAN UCHI) (seky předloktím)

c) GERI WAZA: UŠIRO GERI - aplikace v tachi waze i v ne waze (kop vzad)

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

a) OSAE KOMI WAZA: KAMI SHIHO GATAME - GYAKU, USHIRO, KUZURE

B) SHIME WAZA: KATA HA SHIME
OKURI ERI SHIME
MOROTE SHIME

C) KANSETSU WAZA: KOTE MAWASHI (tzv. NIKYO)
KOTE HINERI (tzv. SANKYO)
TE GATAME, GYAKU TE GATAME, EMPI GATAME (páka na nataž. paži)
UDE HIŠIGI ASHI GATAME (páka nohama na nataženou paži - loket)

V. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM (min. jedno provedení techniky na každý uvedený útok)

NE WAZA - MIMOÚROVNŮVÝ – MIMOPOSTOJOVÝ BOJ

(Útočník přistupuje od nohou, od hlavy, z boku od nohou a od hlavy, shýbá se, kope do ležícího a klečícího obránce atd. - 5 technik).

Techniky, kdy je UKE na břichu a v parteru.

GAESHI WAZA proti MAWASHI GERI

VI. YAKUSOKU RANDORI – VOLNÝ BOJ S DOHODNUTÝMI TECHNIKAMI ÚTOKU

Obrana proti dvěma útočníkům po dobu 2 minut (útoky - UCHI).

VII. TEORIE

TAKTIKA boje proti skupině, boje proti zbrani.

STRATEGIE boje proti skupině, boje proti zbrani.

PSYCHOLOGIE boje proti skupině, boje proti zbrani.

§ 158 zák. č.40/2009 Sb. “RVAČKA” – Popis vlastními slovy.

CITLIVÁ MÍSTA NA LIDSKÉM TĚLE

- Specifikace alespoň 10 míst s popisem účinku útoku úderem, sekem nebo kopem na tato místa.
- Názorná ukázka útoku úderem nebo kopem na tato místa.

ÚDEROVÉ PLOCHY NA NOHOU

- Popsat jednotlivé plochy a předvést jejich aplikaci v technikách.

JAPONSKÉ VÝRAZY: RANDORI, HAJIME, KI, KUZUSHI – CUKURI – KAKE.



1. KYU

„SINE SACRIFICIO NON POTEST ESSE – Bez obětí, není vítězství.“

I. UKEMI WAZA – TECHNIKY PÁDŮ (základní provedení)

a) PÁDY Z VÝŠKY (například ze židle)

b) GIMNASTIKA A AKROBACIE sklopka (výmyk), přemet bokem, kotoul vzad do stojky, kotoul ze stojky

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

a) TACHI WAZA:

Goshi waza:	HANE GOSHI
Ashi waza:	O SOTO OTOSHI
Te waza:	KATA GURUMA, (plus var. zakleknutá kata guruma) KATA OTOSHI (kata guruma „strhem,“) SEOI NAGE (var. KATA, IPPON, ERI, MOROTE)

b) SUTEMI WAZA:

Joko sutemi waza:	SOTO MAKI KOMI UKI WAZA JOKO GURUMA
-------------------	---

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

a) KOBUSHI ATE WAZA: NUKITE TSUKI (úder prsty)

b) TEGATANA ATE WAZA: FURI UCHI (sek pěstí po oblouku horizontálně, palec dolů)

c) GERI WAZA: USHIRO JOKO GERI (boční kop s rotací)
JOKO TOBI GERI (boční kop ve výskoku)

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

a) OSAE KOMI WAZA: TATE SHIHO GATAME
MUNE GATAME

b) SHIME WAZA: ASHI SHIME, SANKAKU SHIME (2 varianty)

c) KANSETSU WAZA: HARA GATAME (páka na paži břišní částí)
MATA GATAME (páka na loket přes stehno)
UDE HISHIGI HIZA GATAME (páka kolenem na loket natažené paže)
WAKIGE SEKITO GATAME (GYAKU WAKIGE SEKITO)
(tzv. aši kujiki – páka na achillovku, nebo i kyčel – atemi waza)

V. TAMEŠI WAZA – TECHNIKY PŘERÁŽENÍ

Přeražení jedné desky následujícími technikami:

GYAKU TSUKI, SHUTO UCHI, MAWASHI GERI, JOKO GERI, EMPI UCHI

VI. POMOC TŘETÍ OSOBE

Techniky obrany a pomoci třetí osobě při napadení jedním útočníkem (min. 3x)

VII. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM (minimálně jedno provedení techniky na každý uvedený útok)

GAESHI WAZA proti úchopu dvěma útočníky, obrana proti přiloženému noži, útoku holí, proti namířené pistoli.

VIII. YAKUSOKU RANDORI – VOLNÝ BOJ S DOHODNUTÝMI TECHNIKAMI ÚTOKU

Obrana proti dvěma útočníkům po dobu 2 minut (útoky - TSUKY, UČI).

IX. TEORIE

ZNALOST DĚLENÍ SLOŽEK JIU JITSU

UVEĎ PRINCIPY JIU JITSU A PŘEDVEĎ APLIKACI TĚCHTO PRINCIPŮ

UVEĎ MORÁLNÍ A ETICKÉ PRINCIPY JIU JITSU

TAKTIKA BOJE V TERÉNU

CITLIVÁ MÍSTA NA LIDSKÉM TĚLE

- Specifikace alespoň 10 míst s popisem účinku útoku, tlakem, držením, štípáním na tato místa.
- Názorná ukázka útoku tlakem, držením, štípáním na tato místa.



JAPONSKÉ VÝRAZY: HANBO, BO, RENSHI, KIOSHI, HANSHI, SHIHAN, TOBI.

I. DAN

„Většina lidí si myslí že, najdou rovnováhu poté, co najdou úspěch. Ale ve skutečnosti je úspěch dosažení rovnováhy.“

I. KATA

Libovolná technická sestava.

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

a) TACHI WAZA:

Ashi waza: O SOTO GURUMA („O soto gari přes obě nohy,“)
Te waza: TE GURUMA
AŠI MAWAŠI NAGE (tech. Iriminage Aikido)
GURUMA GAESHI

b) SUTEMI WAZA:

Mae sutemi waza: TAWARA GAESHI
Joko sutemi waza: JOKO GAKE

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

a) KOBUŠI ATE WAZA:

HASAMI TSUKI
(střížný úder, pěsti jsou každá v jiné úrovni – např. čelist+spánek)
JAMA TSUKI (úder, kdy dvě pěsti míří proti sobě např. břicho+ledvina)

b) GERI WAZA:

GYAKU MAWASHI GERI (USHIRO MAWSAHI GERI)
2 VARIANTY KOPU NA 3. OSOBU PŘI ÚCHOPU JEDNÍM ÚTOČNÍKEM

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

a) SHIME WAZA:

SODE GURUMA

b) KANSETSU WAZA:

JUJI GARAMI (křížná páka na ruce v loktech)
ASHI GARAMI/ ASHI GATAME/ ATEMI WAZA (páky a tlaky pomocí nohou)
KUBI GARAMI

V. GAESHI WAZA - OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM A ŘEŠENÍ BOJOVÝCH SITUACÍ

(V technikách GAESHI WAZA by měl být zohledněn možný pokračující útok ze strany útočníka u min. u třetiny technik.)

GAESHI WAZA proti obejmutí krku – kravata. 2x

GAESHI WAZA proti obejmutí těla pod rukama i přes paže 4x

GAESHI WAZA proti škrcení a nelsonu. 2x

GAESHI WAZA proti škrcení. 2x

GAESHI WAZA proti úderům a sekům. 4x

GAESHI WAZA proti pokusu o úchop 2x

GAESHI WAZA proti úchopu zápěstí 4x

GAESHI WAZA proti úchopu za límec nebo oděv. 3x

GAESHI WAZA proti úchopu za límec a za vlasy. 2x

GAESHI WAZA v NE WAZE jak škrcení tak i údery a držení. 3x

GAESHI WAZA proti kopům – kakato geri, mawashi geri, mae geri.

GAESHI WAZA proti útočníkovi ozbrojenému nožem (ÚTOKY: sek shora, sek ze strany zevnitř, sek ze strany z vnějšku, přímý bod, bod zdola na bradu, přiložení nože).

GAESHI WAZA proti útočníkovi ozbrojenému holí (ÚTOKY: sek shora, sek ze strany zevnitř, sek ze strany z vnějšku, sek na nohy, přímý bod, bod zdola na bradu, škrcení tyčí zezadu)

GAESHI WAZA techniky obrany jednou rukou. 2x

GAESHI WAZA techniky obrany pomocí hole, nebo jiné zbraně. 3x

VI. BOGIO WAZA

Techniky obrany proti pokračujícímu útoku (3 obrany proti 3 útokům).

VII. POMOC TŘETÍ OSOBY



Techniky obrany a pomoci třetí osobě při napadení jedním útočníkem.(3x)

VIII. RENRAKU WAZA

Přechody mezi technikami JIU JITSU, jejich plynulé navazování. (3x)

IX. RANDORI

Obrana proti třem útočníkům po dobu minimálně 2 minut (útoky - tsuky, uči, geri).

Obrana proti třem útočníkům po dobu minimálně 2 minut, jeden má nůž a jeden má hůl, jeden beze zbraně.

X. TEORIE

OSOBNOST UČITELE JIU JITSU – TECHNICKÁ, PEDAGOGICKÁ, DIDAKTICKÁ, MORÁLNĚ - ETICKÁ STRÁNKA.

UKÁZKA VEDENÍ TRÉNINKU JIU JITSU – PŘÍPRAVA A VEDENÍ ALESPŇ 3 VYUČOVACÍCH HODIN.

JAPONSKÉ VÝRAZY: SHIWARI WAZA.

II. DAN

„Svět čestného muže stojí na čtyřech pilířích, na učenosti moudrých, spravedlnosti velikých, víře pravdivých a odvaze statečných.“

I. NAGE WAZA – TECHNIKY HODŮ A STRHŮ

a) TACHI WAZA:

Goshi waza:	JAMA GURUMA / KUBI NAGE MACU KAZE
Ashi waza:	KANI BASAMI (krabí nůžky)
Te waza:	UDE GAESHI / TENBIN NAGE – TENBIN GATAME (po staru Ude kime nage) (vahadlová páka o paži)

b) SUTEMI WAZA:

Mae sutemi waza:	SAKA OTOSHI
Joko sutemi waza:	JOKO OTOSHI

II. ATEMI WAZA – TECHNIKY ÚDERŮ A KOPŮ

a) KOBUSHI ATE WAZA: SAN BON TSUKI (3x úder – první navolnění, další dva rychle po sobě)

b) GERI WAZA: URA MAWASHI GERI
USHIRO MAWAŠI GERI
5 VARIANT KOPU VLEŽE NA ZEMI

III. KATAME WAZA – TECHNIKY ZNEHYBNĚNÍ

- a) OSAE KOMI WAZA: USHIRO GATAME
- b) SHIME WAZA: ASHI GATAME SHIME
- c) KANSETSU WAZA: KUBI HISHIGI
NO GATAME (fixace protivníka bez rukou)
UDE OSAE (IKKYO)

IV. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM A ŘEŠENÍ BOJOVÝCH SITUACÍ

- GAESHI WAZA proti kopům s otočkou UŠIRO MAWAŠI GERI (MIKA TSUKI GERI, URA MIKA TSUKI GERI)
- GAESHI WAZA proti útočníkovi ozbrojenému střelnou zbraní (pistole, puška)
- GAESHI WAZA proti noži za pomoci vlastního nože
- GAESHI WAZA proti židli (tj. úder shora, sek z boku, bod)
(ÚTOKY: kopy a údery na ležícího ze stoje, popř. sedu a kleku, úchopy, blokování, škrcení)

V. KATA

- libovolná KATA z JIU JITSU
(např. SUTEKI NO KATA, GOSHIN JUTSU NO KATA, NAGE NO KATA, KIME NO KATA)
- aplikace technik obsažených v KATA (demonstrace)

VI. TEORIE

- historie JIU JITSU v naší zemi
- demonstrace principu JIU JITSU na konkrétních technikách
- zvláštnosti tréninku žen a dětí
- trénovanost a adaptační podněty (homeostáza)
- teorie boje s nožem

POKYNY K PROVEDENÍ TECHNIK NA ZKOUŠKY KYU/DAN

JE-LI ZA BLOKEM UVEDENO ZÁKLADNÍ PROVEDENÍ

- 1) **Techniku není třeba provádět v reakci na útok útočnicka jako celek.**
(celek = blok, vstup, navolnění, technika, zakončení, odstup, kontrola okolí atd.)
- 2) Demonstruje se základní provedení techniky, obvykle v základní pozici/postoji.
- 3) Zkoušející může požadovat doplňující provedení v návaznosti na další techniku.
(např. provedení kopu po pádu vpřed atd.)
- 4) Zkoušející může požadovat slovní popis od zkoušeného k provedení techniky.
- 5) Zkoušející může požadovat demonstraci aplikace techniky od zkoušeného.
- 6) U základních provedení, zejména při skupinové zkoušce, může zkoušející požadovat opakované provádění techniky, dokud toto provádění nezastaví povel.

JE-LI ZA BLOKEM UVEDENO PROVEDENÍ TECHNIK DLE TABULKY A POŽADAVKŮ

- 1) **Techniku je třeba provádět v reakci na útok útočnicka jako CELEK.**
(CELEK = blok, vstup, navolnění, technika, zakončení, odstup, kontrola okolí atd.)
- 2) Počet provedení dané techniky je uveden v tabulce dle jednotlivých technických stupňů.
- 3) Je možné zcela stejný CELEK aplikovat během zkoušky na více technik.
(např. pokud na 5. KYU CELEK obsahuje KAGI TSUKI + GOSHI GURUMU, lze toto provedení provést a demonstrovat u obou technik.
(CELEK by se neměl opakovat během zkoušky více jak dvakrát)
- 4) Je-li na jednom řádku uvedeno více technik, a tabulka požaduje pouze jedno provedení techniky, pak si zkoušený vybírá, kterou techniku chce demonstrovat.
(např. 5. KYU techniky KAGI TSUKI, AGE TSUKI)
- 5) Je-li za technikou uvedeno více variant provedení techniky, zkoušený si vybírá varianty dle svého uvážení tak, aby splnil požadavky dle tabulky.
(např. 5. KYU HIZA GERI - MAE, MAWASHI, JOKO zkoušený volí jednu z těchto tří)
- 6) Je-li na jednom řádku uvedeno více technik, a tabulka požaduje dvě provedení, pak zkoušený volí dvě, kdy u jedné techniky demonstruje obranu proti úchopu a u druhé obranu proti úderu.
- 7) Útoky ze strany útočnicka musí být „různorodé„!
(nelze u všech demonstrací technik použít jen chycení za ruku, nebo jen facku atd.)
- 8) Od 3. KYU by měl být útok ze strany útočnicka aktivní a více násobný.
(např. útok: chycení + tlačení + facka, útok: strčení + strčení + facka + facka)
- 9) Zkoušející může požadovat slovní popis od zkoušeného k provedení techniky.
- 10) Zkoušející může požadovat demonstraci jen základního provedení určité techniky.
(např. strh JOKO WAKARE z kumikaty atd.)

JE-LI ZA BLOKEM UVEDENO JEDNO PROVEDENÍ TECHNIKY NA KAŽDÝ UVEDENÝ ÚTOK

- 1) U obrany proti předepsaným útokům je možné provést zcela stejné provedení technik/CELEKU, jako u obrany pomocí jednotlivých technik.
- 2) Je nutné zachovat předepsaný útok ze strany útočnicka.
(např. při vytváření obrany z bloků NAGE WAZA a ATEMI WAZA je možné zakomponovat do provedení už i předepsané útoky z bloku - Obrana proti předepsaným útokům.
- 3) Od 3. KYU je vhodné do bloku obrana proti předepsaným útokům zakomponovat i pokračující útok, snahu o únik atd. ze strany útočnicka.

OBEČNÉ POKYNY

- 1) Obrany proti zbraním je nutno zakončovat odebráním zbraně, kontrolou zbraně, nebo účinným blokováním končetiny se zbraní.
- 2) Zkoušený musí po provedení techniky/celku stále zachovávat bojovou připravenost = postoj.
- 3) Pokud se předváděná technika zkoušenému nepovede, musí **akci dokončit i jiným způsobem** a pak zkusit znovu.
- 4) Kromě technik na příslušný technický stupeň, na který se student připravuje, musí znát zpětně i **všechny techniky na stupně nižší**, a to proti všem typům útokům, které má uvedeny na svou novou zkoušku (tedy např. ten, co skládá zkoušky na 1. KYU musí znát techniky z 5. KYU proti úchopu, úderu (kopu) i zbraní.
- 5) Obrany proti předepsaným útokům lze předvést **formou** secvičeného, nebo volného **boje**. (podle uvážení zkoušeného)
- 6) S vyšší technickou vyspělostí se zvyšují nároky na dokonalejší provádění technik!
- 7) Je vhodné zkoušky provádět včetně ceremoniálu, počáteční a koncový nástup atd.

TABULKA č.1

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

TECHNICKÝ STUPEŇ	ÚTOKY			MINIMÁLNÍ ČEKACÍ DOBA PŘED DALŠÍ ZKOUŠKOU OD POSLEDNÍ CERTIFIKACE
	ÚCHOP	ÚDER KOP	ZBRAŇ	
6. KYU	1X			3 měsíce od počátku cvičení
5. KYU	obránce volí jednu z variant - úchop nebo úder			6 měsíců od 6. KUY
4. KYU	obránce volí jednu z variant - úchop, úder, zbraň			6 měsíců od 5. KYU
3. KYU	obránce volí dvě z variant – úchop, úder, zbraň			9 měsíců od 4. KYU
2. KYU	obránce volí dvě z variant – úchop, úder, zbraň			9 měsíců od 3. KYU
1. KYU	1X	1X	1X	12 měsíců od 2. KYU
I. DAN	1 X	1X	1X	18 měsíců od 1. KYU
II. DAN	1 X	1X	1X	2. roky od I. Danu



Požadavky na technické stupně 6. KYU – II. DAN školy SENSHERYU - JIU JITSU zpracoval
Mgr. Bc. Radek Ruml SENSHERYU – JIU JITSU Sensei 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

Union Jiu-Jitsu Organisations -
Konfederace bojových umění, spolek
Lomenná 2278, 760 01 Zlín
② IČ 04633474

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



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
SENSHERYU – JIU JITSU Sensei
I. DAN JIU JITSU
I. DAN TAEKWONDO ITT

