



Union Jiu Jitsu Organisation – Czech republic

Zkušební řád
5. kyu – II. DAN



Zkušební řád – 5. kyu

I. UKEMI WAZA

- na žíněnce, z místa, na obě strany (mae, joko, uširo, zempo, ukemi). Mimo žíněnku zempo ukemi pouze z kolen.

II. NAGE WAZA

a) TACHI WAZA:

- Goši waza: **ko curi goši** (o goši, uki goši, goši guruma)
- Aši waza: **o soto gari**
- Te waza: **morote gari** (uširo morote gari)

b) SUTEMI WAZA:

- Joko sutemi waza: **joko wakare**

III. ATEMI WAZA

a) KOBUŠI ATE WAZA:

- tsuki** (oi, gyaku, kagi, ura, tate, age)

b) KERI WAZA:

- kin geri**
- hiza geri** (mae, mawaši, joko)

IV. KATAME WAZA

a) OSAE KOMI WAZA:

- kesa gatame**

b) ŠIME WAZA:

- hadaka šime**

c) KWANSETSU WAZA:

- kote mawaši**
- waki gatame**
- jubi hišigi** (oja jubi hišigi)
- oja jubi garami**

V. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM

- vyprošťovací techniky (proti úchopu za zápěstí, oděv, obejmutí přes ruce a pod rukama, za vlasy)

VI. TEORIE

- § 13, 14 Trestního zákona
- principy a význam Jiu Jitsu
- vysvětlení pojmů – tori, maita, goši, mae, joko, migi, hidari

Zkušební řád – 4. kyu

I. UKEMI WAZA

- viz. 5. kyu, s rozběhem, na žíněnce, na obě strany (mae, joko, uširo, zempo ukemi).

II. NAGE WAZA

a) TACHI WAZA:

- Goši waza: **harai goši** (jama araši)
Aši waza: **tai otoši**
Te waza: **seoi nage** (kata, ippon, eri, morote, seoi otoši)

b) SUTEMI WAZA:

- Mae sutemi waza: **curi otoši** (sumi gaeši)

III. ATEMI WAZA

a) KOBUŠI ATE WAZA:

teišo

b) HIDŽI ATE WAZA:

empi (joko, age, mawaši, uširo, otoši, atd.)

c) KERI WAZA:

mae geri (ke age, ke komi, mae aši geri)
joko geri (ke age, ke komi)

IV. KATAME WAZA

a) OSAE KOMI WAZA:

kata gatame

b) ŠIME WAZA:

džudži šime (kata, nami, gyaku)
tsuki komi šime

c) KWANSETSU WAZA:

kote gaeši
ude gatame
waki garami (ikkyo)
tekubi gatame

V. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM

- běžné útoky v postoji (proti přímým úderům na hlavu, mae geri, kin geri, proti škrcení nataženými a pokrčenými rukama, obloukem)

VI. TEORIE

- historie Jiu Jitsu
- taktika boje proti jednotlivci (dýchání, sledování soupeře, tenze)
- vysvětlení pojmů – zbývající japonské pojmy z 6. – 4. kyu

Zkušební řád – 3. kyu

I. UKEMI WAZA

- viz. 4. kyu, přes překážku, na žíněnce (mae, joko, uširo, zempo ukemi).
- na parketách bez překážky

II. NAGE WAZA

a) TACHI WAZA:

Goši waza:	uširo goši
Aši waza:	sasae curi komi aši (joko sasae, hiza guruma) de aši barai (ko soto gari, ko soto gake)
Te waza:	sukkui nage (ryo kui)

b) SUTEMI WAZA:

Mae sutemi waza:	tomoe nage (joko tomoe nage)
------------------	-------------------------------------

III. ATEMI WAZA

a) KOBUŠI ATE WAZA:

kizami tsuki
nagaši tsuki

b) TEGATANA ATE WAZA:

uraken uči
tetsui uči

c) KERI WAZA:

mawaši geri
fumi komi geri (fumi kiri)

IV. KATAME WAZA

a) OSAE KOMI WAZA:

joko šiho gatame

b) ŠIME WAZA:

uširo šime (kuzure uširo šime)

c) KWANSETSU WAZA:

kanuki gatame
džudži gatame
ude garami (kuzure ude garami, šiho nage)
gyaku ude garami

V. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM

- obrany na zemi (únik z držení 5. – 3. kyu [2 var.], ze znásilnění, z došime technik, "válečků", soupeř sedí na obránci a údírá.
- GAEŠI WAZA proti KAGI ATEMI a JOKO GERI

VI. TEORIE

- prevence zabránění útokům
- 3 stupně bolesti a jejich význam v Jiu Jitsu
- zdravotní péče – první pomoc

Poznámka: techniky v závorkách je možno provést dle vlastního uvážení.

Zkušební řád – 2. kyu

I. UKEMI WAZA

- bez pomoci rukou (mae, joko, uširo, zempo ukemi).
- s drženým předmětem

II. NAGE WAZA

c) TACHI WAZA:

Goši waza:	sode curi komi goši (curi komi goši)
Aši waza:	o uči gari ko uči gari
Te waza:	keiten nage

d) SUTEMI WAZA:

Joko sutemi waza: **tani otoši**

III. ATEMI WAZA

a) KOBUŠI ATE WAZA:

morote tsuki

b) TEGATANA ATE WAZA:

heito uči
šuto uči

c) KERI WAZA:

uširo geri
kakato geri (gyaku kakato geri)

IV. KATAME WAZA

a) OSAE KOMI WAZA:

kami šiho gatame (gyaku, uširo, kuzure)

b) ŠIME WAZA:

kata ha šiime (okuri eri šiime)

c) KWANSETSU WAZA:

nikyo
sankyo
te gatame (gyaku te gatame)
aši gatame

V. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM

- MIMOÚROVNŮVÝ boj (útočník přistupuje od nohou, od hlavy, z boku od nohou a od hlavy, shýbá se, kope do ležícího a klečícího obránce
- UKE na břichu, v parteru
- GAEŠI WAZA proti MAWAŠI GERI

VI. TEORIE

- boj proti skupině
- boj proti zbraním
- § 225 Trestního zákona – “RVAČKA”
- citlivá místa a útoky na ně

Poznámka: techniky v závorkách je možno provést dle vlastního uvážení.

Zkušební řád – 1. kyu

I. UKEMI WAZA

- pády z výšky (například ze židle)

II. NAGE WAZA

e) TACHI WAZA:

Goši waza:	hane goši
Aši waza:	o soto otoši
Te waza:	kata guruma

f) SUTEMI WAZA:

Joko sutemi waza:	uki waza (joko guruma) soto maki komi (uči maki komi)
-------------------	------------------------------------------------------------------------

III. ATEMI WAZA

a) KOBUŠI ATE WAZA:

nukite tsuki

b) TEGATANA ATE WAZA:

furi uči
tetsui uči

c) KERI WAZA:

mikatsuki geri
ura mikatsuki geri
1 varianta tobi geri (libovolná)
1 varianta atemi s otočkou

IV. KATAME WAZA

a) OSAE KOMI WAZA:

tate šiho gatame

b) ŠIME WAZA:

aši šiime (2 varianty)

c) KWANSETSU WAZA:

hara gatame
mune gatame
mata gatame
hiza gatame
wakige sekito gatame (gyaku wakige sekito)

V. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM

- GAEŠI WAZA proti úchopu dvěma útočníky
- GAEŠI WAZA proti kopu do zad UŠIRO GERI
- TRANSPORTNÍ TECHNIKY – aplikace (2 varianty)

VI. TEORIE

- taktika boje v terénu
- orientace v terénu
- TAMEŠI WAZA
- zdravotní věda (KUATSU, AKUPRESURA, AUTOMASÁŽ)

Poznámka: techniky v závorkách je možno provést dle vlastního uvážení.

Zkušební řád – I. DAN

I. NAGE WAZA

a) TACHI WAZA:

Aši waza: **o soto guruma**
Te waza: **uki otoši** (sumi otoši)
aši mawaši nage (irimi nage)
guruma gaeši

b) SUTEMI WAZA:

Mae sutemi waza: **tawara gaeši**
Joko sutemi waza: **joko gake**

II. ATEMI WAZA

a) KOBUŠI ATE WAZA:

hasami tsuki
jama tsuki

b) KERI WAZA:

gyaku mawaši geri
nenkin jurioša geri
2 varianty kopu na 3. osobu při úchopu jedním útočníkem

III. KATAME WAZA

a) OSAE KOMI WAZA:

uki gatame

b) ŠIME WAZA:

sode guruma

c) KWANSETSU WAZA:

juji garami
aši garami
kubi garami

IV. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM A ŘEŠENÍ BOJOVÝCH SITUACÍ

- GAEŠI WAZA proti kopu shora patou – KAKATO GERI
- GAEŠI WAZA proti útočníkovi ozbrojenému holí (ÚTOKY: sek shora, sek ze strany zevniř, sek ze strany z vnějšku, sek na nohy, přímý bod, bod zdola na bradu, škrčení tyčí zezadu)
- GAEŠI WAZA proti neozbrojené skupině – tj. min. 2 lidé (ÚTOKY: běžné útoky v postoji, tj. úchopy za ruce, vlasy, oděv, obejmutí zezadu i zepředu – přes i pod rukama, škrčení bez pomoci oděvu zezadu, zepředu i obloukem, údery a kopy přímé i obloukem)

V. KATA

- libovolná sestava

VI. TEORIE

- metodika výuky Jiu Jitsu
- ukázka vedení tréninku Jiu Jitsu

Zkušební řád – II. DAN

I. NAGE WAZA

c) TACHI WAZA:

- Goši waza: **jama guruma** (kubi nage)
macu kaze
Aši waza: **kani basami**
Te waza: **ude gaeši** (ude kime nage)

d) SUTEMI WAZA:

- Mae sutemi waza: **saka otoši**
Joko sutemi waza: **joko otoši**

II. ATEMI WAZA

a) KOBUŠI ATE WAZA:

san bon tsuki

b) KERI WAZA:

ura mawaši geri
uši ro mawaši geri
5 variant kopu vleže na zemi

III. KATAME WAZA

a) OSAE KOMI WAZA:

šitano gatame

b) ŠIME WAZA:

aši gatame žime

c) KWANSETSU WAZA:

kubi hišigi
so gatame
ude osae

IV. OBRANY PROTI PŘEDEPSANÝM ÚTOKŮM A ŘEŠENÍ BOJOVÝCH SITUACÍ

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

V. KATA

- libovolná KATA z Jiu Jitsu
- aplikace technik obsažených v KATĚ (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

Poznámka: techniky v závorkách je možno provést dle vlastního uvážení.

Zkušební řád - dodatek

POZNÁMKY KE ZKOUŠKÁM

- 1) Novou **zkoušku** je **možno absolvovat** nejdříve po uplynutí **minimální čekací doby** – viz tabulka. Zkoušky uznané v jiné organizaci jujitsu (apod.) je možno verifikovat
- 2) Na **6. kyu** se zkouška neprovádí. 6. kyu uzná učitel studenta (nemusí to tedy být zkušební komisař) po 3 měsících, pokud má student minimální znalost etikety (**nástupy, pozdravy**) stěhu a postojů (**kamae, šikodači**), krytů (**age uke, uči ude uke, soto ude uke, nagaši uke, gedan barai, juji uke**), pádů ze dřepu (**joko ukemi, uširo ukemi, mae ukemi, zempo ukemi**) a přemísťování (**úhybů**)
- 3) Každou techniku je nutno umět použít (tedy i předvést) **proti konkrétnímu útoku**. Útok si prvotně konkretizuje sám zkoušený, případně jej konkretizuje dle uvážení zkoušející (v druhém případě by se ale nemělo jednat o komplikovaný útok)
- 4) Obecně může být pro účely zkoušek za útok pokládán buď jakýkoli **úchop, úder (či kop) nebo použití** jakékoliv **zbraně útočником** (zbraní je každý předmět, činící útok proti tělu důraznější) Každou techniku je nutno umět použít (tedy i předvést) proti konkrétnímu útoku.. Přesnější specifikace útoků je v tabulce.
- 5) Obrany proti zbraním je nutno zakončovat **odebráním zbraně**, nebo účinným blokováním končetiny se zbraní. Pokud není ukončena technika držením, škrcením, či páčením, musí zkoušený po akci stále zachovávat bojovou připravenost. Pokud se předváděná technika zkoušenému nepovede, musí **akci dokončit i jiným způsobem** a pak zkusit znovu.
- 6) 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
- 7) Obrany proti předepsaným útokům lze předvést **formou** secvičeného, nebo volného **boje** (podle uvážení zkoušeného)
- 8) Místo zkoušené techniky je možné **provedení podobné techniky**, která je u zkoušené techniky uvedena v závorce – dle dispozic zkoušeného (což však nevylučuje obecnou znalost zkoušené techniky)
- 9) Při zkoušce se **přihlíží k věku a zdravotnímu stavu** zkoušeného, je možno přihlídnout k individuálním vlastnostem zkoušeného
- 10) S vyšší technickou vyspělostí se zvyšují nároky na dokonalejší provádění technik
- 11) Je vhodné zkoušky provádět včetně ceremoniálu (počáteční i koncový nástup)

Tabulka

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

Technický stupeň	Útoky			Minimální čekací doba před další zkouškou od poslední certifikace
	Úchop	Úder (nebo kop)	Zbraň	
6. kyu	Zkoušky se neprovádí, osvědčení uděluje učitel dle posouzení znalostí studenta			3 měsíce od počátku cvičení
5. kyu	Student si může vybrat dle vlastní volby ke každé technice jeden z výše uvedených útoků (kterýkoliv)			6 měs. od počátku cvičení (3 měs. od 6. kyu)
4. kyu	Student si může vybrat dle vlastní volby ke každé technice jeden z výše uvedených útoků (kterýkoliv)			6 měsíců od 5. kyu
3. kyu	1 x	1 X - (Student si vybere obranu proti úderu, kopu, či zbraní)		9 měsíců od 4. Kyu
2. kyu	1 x	1 X - (Student si vybere obranu proti úderu, kopu, či zbraní)		9 měsíců od 3. kyu
1. kyu	1 x	1 x	1 x	12 měsíců od 2. kyu
I. dan	1 x	1 x	1 x	18 měsíců od 1. kyu

Dále následuje minimální přestávka mezi každým stupněm "dan" o délce dva roky