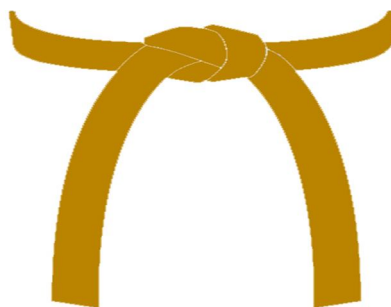


Kyu 1



Poziții de bază (dachi) și gărzile (Kamae)

Heisoku Dachi
Musubi Dachi
Heiko Dachi
Zenkutsu Dachi
Kokutsu Dachi
Kiba Dachi
Shiko Dachi
Sanchin Dachi
Neko-ashi Dachi
Sokumen Dachi

SHINTAI: Deplasări

Mae – înainte, în față
Ushiro – înapoi
Yoko - lateral
Tai Sabaki - deplasare circulară/ eschivă
Tobi - deplasare prin săritură

UKEMI WAZA: Școala căderii pe suprafață dură

Mae Ukemi - căderea înainte
Yoko Ukemi - căderea în lateral
Ushiro Ukemi - căderea înapoi
Mae Chugaeri - rostogolire înainte
Ushiro Chugaeri - rostogolire înapoi

Kata de respirație ju jitsu - 2

Kata din karate (de bază) unde se urmăresc deplasările și execuția corectă a blocajelor și loviturilor - 2

Complexul Shuto – Haito

Complexul Empi

Kata tehnic de ju jitsu – Nihon Uke

Kata de respirație din karate
Ichi No Kata Ju Jitsu – primele 25 de tehnici

UDE WAZA – blocaje cu brațele

Age Uke
Yoko Uke
Gedan Barraï
Soto Uke
Shuto Uke
Otoshi Uke
Haito Uke
Juji Uke
Tensho Uke

GERI WAZA – Lovituri cu piciorul (execuție simplu și cu pas adăugat)

Mae geri – keage / kekomi
Mawashi – descendent, paralel, ascendent
Yoko - keage / kekomi
Ushiro (forme – în funcție de poziționarea tălpilor)
Mika Zuki Geri
Ura Mika Zuki Geri
Hiza Geri – Mae/Mawashi
Ura Mawashi Geri
Low kick
Lovitura de sus în jos pe axă kick

Tanto dori (cuțit), Hanbo dori (baston 60 cm) – 8 procedee

Tambo (băț scurt) – 6 procedee

Tachi Waza (lupta în picioare)

Degajare din priza mâinii – 8
Degajare din priza părului - 6
Degajare din priza reverului - 8
Degajare din ștrangulare cu mâinile și cu antebrațul - 8
Degajări din înceturări - 8
Apărare împotriva loviturilor de picior - 8
Apărare împotriva loviturilor de pumn - 8

Proiectare - 8

Procedee cu control articular - 8

Lupta la sol

Tehnica apărării la sol

Apărare împotriva agresorului rămas în picioare sau genunchi

Test fizic

Flotări	- 50
Abdomene	- 50
Genuflexiuni cu lovituri de mae geri	- 50
