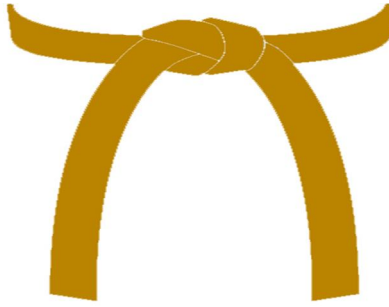


# Kyu 2



## 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** Shi O Empi Kata

---

## UDE WAZA – blocaje cu brațele

Age Uke  
Yoko Uke  
Gedan Barrai  
Soto Uke

Shuto Uke  
Otoshi Uke  
Haito Uke  
Juji Uke  
Tensho Uke

---

**GERI WAZA – Lovituri cu piciorul (execuție simplă 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) – 5 procedee**

---

**Pozițiile de Katana**

---

**Tachi Waza (lupta în picioare)**

Degajare din priza mâinii – 6  
Degajare din priza părului - 6  
Degajare din priza reverului - 6  
Degajare din ștrangulare cu mâinile și cu antebrațul - 7  
Degajări din încenturări - 7  
Apărare împotriva loviturilor de picior - 6  
Apărare împotriva loviturilor de pumn - 6

---

**Proiectare - 6**

---

**Procedee cu control articular - 7**

---

**Procedee de transport forțat - 7**

---

**Lupta la sol**

Tehnica apărării la sol  
Apărare împotriva agresorului rămas în picioare sau genunchi

---

**Test fizic**

Flotări	- 40
Abdomene	- 50
Genuflexiuni cu lovituri de mae geri	- 50

---