

Kyu 3



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

2 Kata de respirație ju jitsu

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

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
Lovitura de sus în jos pe axă kick

Tanto dori (cuțit), Hanbo dori (baston 60 cm) – 6 procedee

Tambo (băț scurt) – 4 procedee

Pozițiile de Katana

Tachi Waza (lupta în picioare)

Degajare din prize mâinii – 6
Degajare din prize părului - 4
Degajare din priza reverului - 5
Degajare din strangulare cu mâinile și cu antebrațul - 6
Degajări din încenturări - 6
Apărare împotriva loviturilor de picior - 5
Apărare împotriva loviturilor de pumn - 5

Proiectare - 5

Procedee cu control articular - 6

Procedee de transport forțat - 6

Lupta la sol

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

Test fizic

Flotări	- 30
Abdomene	- 40
Genuflexiuni cu lovituri de mae geri	- 40
