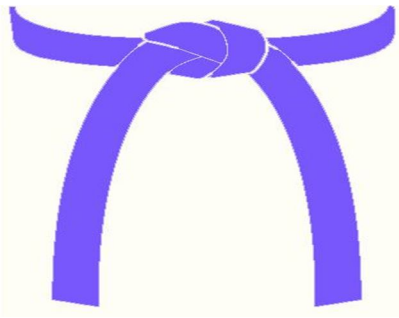


Kyu 4



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 din pozițiile de bază

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 - San Ku Do

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

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
Yoko
Ushiro
Mikazuki Geri
Ura Mikazuki Geri
Hiza Geri – Mae/Mawashi
Ura Mawashi Geri

UCHI WAZA - Lovituri cu brațele

Zuki
Gyaku Zuki
Hizami Zuki
Tetsui
Shuto
Haito
Uraken
Mawashi Zuki
Ura Zuki
Empi – mae, ushiro, yoko, mawashi
Morote Zuki
Yama Zuki

Tanto dori (cuțit), Hanbo dori (baston 60 cm) – 5 procedee

Tambo (băț scurt) – 3 procedee

Tachi Waza (lupta în picioare)

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

Proiectare - 4

Procedee cu control articular - 6

Procedee de transport forțat - 4

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

- 30
