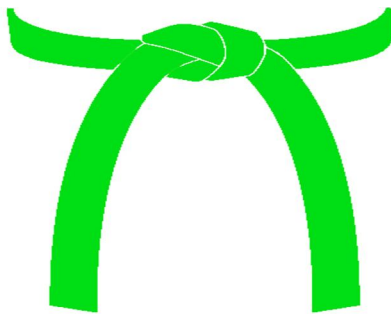


Kyu 5



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

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

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

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

Mae geri – keage / kekomi
Mawashi
Yoko
Ushiro
Mikazuki Geri
Ura Mikazuki Geri
Hiza Geri – Mae/Mawashi

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) – 4 procedee

Tambo (băț scurt) – 2 procedee

Tachi Waza (lupta în picioare)

Degajare din priza mâinii – 5
Degajare din priza părului - 4
Degajare din priza reverului - 4
Degajare din ștrangulare cu mâinile și cu antebrațul - 4
Degajări din înceturări - 4
Apărare împotriva loviturilor de picior - 2

Proiectare - 4

Procedee cu control articular - 4

Lupta la sol

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

Test fizic

Flotări	- 20
Abdomene	- 35
Genuflexiuni cu lovituri de mae geri	- 30
