

Kyu 6



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: Deplasari din pozițiile de bază

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

UKEMI WAZA: Școala căderii pe tatami

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

UDE WAZA – blocaje cu brațele

Age Uke
Yoko Uke
Gedan Barrai
Soto Uke
Shuto Uke
Otohi Uke
Haito Uke

Juji Uke
Tensho Uke

GERI WAZA – Lovituri cu piciorul

Mae geri – keage / kekomi
Mawashi
Yoko
Ushiro
Mika Zuki Geri
Ura Mika Zuki 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

Tanto dori (cuțit), Hanbo dori (baston 60 cm) – 3 procedee

Fusegi - Tehnici de apărare nr de procedee

Tachi Waza (lupta în picioare)

Degajare din prize mâinii - 4
Degajare din prize părului - 4
Degajare din priza reverului - 4
Degajare din ștrangulare cu mâinile și cu antebrațul - 3
Degajări din înceturări - 2

Proiectare 3

Procedee cu control articular 3

Test fizic

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