

Kyu 7



Poziții de bază (dachi) și gărzile (Kamae)

Heisoku Dachi
Musubi Dachi
Heiko Dachi
Zenkutsu Dachi
Kokutsu Dachi
Kiba Dachi
Shiko Dachi
Sanchin Dachi

SHINTAI: Deplasări din pozițiile de bază

Mae – înainte, în față
Ushiro – înapoi
Yoko - lateral

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

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
Otoshi Uke
Haito Uke
Juji Uke

UCHI WAZA - Lovituri cu brațele

Zuki

Gyaku Zuki

Hizami Zuki

Tetsui

Shuto

Haito

Uraken

Mawashi Zuki

Ura Zuki

Empi – mae, ushiro,yoko, mawashi

GERI WAZA – Lovituri cu piciorul

Mae geri – keage / kekomi

Mawashi

Yoko

Ushiro

Tanto dori (cuțit), Hanbo dori (baston 60 cm) – 2 procedee

Fusegi - Tehnici de apărare nr de procedee**Tachi Waza (lupta în picioare)**

Degajare din priza mâinii – 3

Degajare din priza părului - 3

Degajare din priza reverului - 3

Degajare din ștrangulare cu mâinile - 2

Degajări din înceturări - 2

Proiectare - 2

Procedee cu control articular - 2
