

Zkušební řád KYU

Žákovské stupně jiu jitsu (6.kyu – 1.kyu)

Technická část zkušebního řádu určuje rozsah znalostí, vyžadovaných na jednotlivé stupně technické vyspělosti KYU a DAN. Zkušební komisař je oprávněn prověřit cvičence nejen z vědomostí vyžadovaných na příslušný stupeň technické vyspělosti, ale i z náplně kteréhokoliv předcházejícího STV. Dále může zkušební komisař upřesnit techniky aplikace a akce, které umožní komplexně zhodnotit jeho předvedený výkon. Toto upřesnění však musí být v souladu s nároky požadovanými na příslušný STV.

[6.KYU](#) | [5.KYU](#) | [4.KYU](#) | [3.KYU](#) | [2.KYU](#) | [1.KYU](#)

6.kyu (žluto – bílý pás)

1. DÓJO
 - a) význam
 - b) pravidla zdvořilosti
2. ŠIZEN TAI – princip přirozeného držení těla
 - a) Shizen – hontai – základní přirozený postoj
 - b) Migi – shizen tai – pravý přirozený postoj
 - c) Hidari – shizen tai – levý přirozený postoj
3. ŠINTEI – technika kroků
 - a) Tsuru – ashi – normální krok
 - b) Tsugi – ashi – následný krok
4. TAI – SABAKI – technika těla, princip JÚ
 - a) Te – sabaki – technika paží
 - b) Ashi – sabaki – technika nohou
 - c) Tai – sabaki – technika těla
5. KAWAŠI – WAZA – technika úhybů
 - a) Tai – sabaki – Irimi – technika úhybu
 - b) Tai – sabaki – O – Irimi – technika úhybu – velký oblouk
 - c) Tai – sabaki – Nagashi – technika úhybu s otočkou
6. KUZUSHI – princip vychýlení
 - a) Happo – no – kuzushi – osm směrů vychýlení
 - b) Hando – no – kuzushi – vychýlení soupeře s využitím jeho reakce
7. ROZDĚLENÍ ÚTOČNÉ TECHNIKY
 - a) Kuzushi – vychýlení – výklad
 - b) Tsukuri – nástup – výklad
 - c) Kakke – hod – výklad
8. UKEMI – pády
 - a) Mae – ukemi – pád kotoulem vpřed z postoje
 - b) Ushiro – ukemi – pád vzad z postoje
 - c) Yoko – ukemi – pád na bok z postoje
 - d) Zempo – ukemi – pád vpřed přímý s dopadem na břicho
9. NAGE WAZA – technika v postoji
 - a) O – soto – gari – velký vnější podraz (podkosení) nohou, varianty Judo i Jiu Jitsu
10. UKE WAZA – technika krytů
 - a) Shuto – uke – blok rukou
 - b) Utshi – ude – uke – vnitřní blok předloktím
11. ATEMI WAZA – úderové plochy
 - a) Seiken – čelo pěsti

- b) Teisho – základ dlaně
- c) Shuto – hrana dlaně
- 12. NE WAZA – technika na zemi
- a) Kesa gatame – svrchní šerpa
- b) Kata – gatame – svěr podpažní (šerpa podpažní)
- c) Kamishiho gatame – zalehnutí přes hlavu (od hlavy) pomocí čtyř bodů na zemi
- d) Yokoshiho gatame – držení napříč – pomocí čtyř bodů na zemi
- e) Tateshiho gatame – držení podélně – pomocí čtyř bodů na zemi

5.kyu (žlutý pás)

- 1. NAGE WAZA – technika v postoji
- b) O – uchi – gari – velký oblouk, velký vnitřní podmet
- c) Ko – uchi – gari – malý oblouk, malý vnitřní podmet
- 2. MA AI – harmonická vzdálenost – výklad – ukázka
- 3. SEN – reakce na záměr protivníka
- a) Sen no sen – protivník začíná svůj útok – úprava vzdálenosti k němu
- b) Tai no sen – protivník provádí svůj útok – příprava na techniku pomocí pohybu těla
- c) Go no sen – reakce po uchopení soupeře – způsob obrany
- 4. KANSETSU WAZA – technika páčení
- a) Teorie páčení – výklad
- b) Význam páky – použití v sebeobraně
- 5. NIKKYO – páka na zápěstí
- a) Kote – hineri – vnitřní rotace – využití při uvolnění z úchopu
- b) Kote – gaeši – vnější rotace – využití při uvolnění z úchopu
- c) Jubi – hishigi – úchop za prsty – využití při uvolnění z úchopu
- d) Kote – hishigi – rotace při úchopu opačné ruky
- e) Využití páky na zápěstí – výklad
- 6. IKKYO – páka na loketní kloub
- a) Ude – hishigi – waki – gatame – držení podpažím (průlom podpažím) v rotaci
- 7. Etika bojových umění
- Stručná znalost historie bojových umění
- Lékařské minimum – první pomoc křížení
- Teoretická část – právní minimum
- § 28 tr.z. – krajní nouze + § 29 tr.z. – nutná obrana – základní znění

4.kyu (oranžový pás)

- 1. TSUKKAMI KATA – Základní chvaty a způsoby obrany
- 1A. NAGE – WAZA – technika v postoji
- a) Morote – gari – obouručný poraz
- b) O – goshi – přehoz bederní (velký bok)
- c) De – ashi – harai – vnější podmet chodidlem
- 1B. TSUKKAMI KATA – aplikace základních způsobů obrany
- Uvolňování z úchopu za ruce
- a) Junte – dori – úchop zápěstí z vnější strany
- b) Dosokute – dori – úchop opačného zápěstí z vnější strany
- c) Ryote – dori – úchop obou zápěstí z vnější strany
- d) Kuzure – ryote – dori – úchop opačného zápěstí oběma rukama
- Uvolňování z úchopu za oděv
- a) Hidari – eri – dori – úchop pravou rukou za levý límec
- b) Migi – eri – dori – úchop pravou rukou za pravý límec
- c) Ushiro – eri – dori – úchop pravou rukou za límec zezadu
- d) Yoko – eri – dori – úchop pravou rukou za límec ze strany
- e) Migi – sode – dori – úchop pravou rukou za rukáv

- f) Hidari – sode – dori – úchop levou rukou za rukáv
- g) Ryote – sode – dori – úchop oběma rukama za rukávy
- 2. UWATE WAZA – obrana proti obejmutí přes ruce
 - a) Mae – uwate – obejmutí zepředu přes ruce
 - b) Yoko – uwate – obejmutí ze strany přes ruce
 - c) Ushiro – uwate – obejmutí zezadu přes ruce
- 3. SHITATE WAZA – obrana proti obejmutí pod rukama
 - a) Mae – shitate – obejmutí zepředu pod rukama
 - b) Yoko – shitate – obejmutí zepředu pod rukama
 - c) Ushiro – shitate – obejmutí zepředu pod rukama
- 4. OSAE GAMI – držení za vlasy
 - a) Mae – osae – gami – držení za vlasy zepředu
 - b) Ushiro – mae – gami – držení za vlasy zezadu
- 5. ŽIME WAZA – škrčení
 - a) Žime Ai – jednou rukou – oběma rukama
 - b) Ushiro – žime – jednou rukou – oběma rukama
 - c) Hadaka – žime – škrčení bez oděvu
 - d) Kesa – žime – škrčení za pomoci oděvu
- 6.
 - rozdíl mezi sportovním zápasem, skutečným bojem a sebeobranou
 - zahájení boje – přepad, střetný boj
 - vývoj bojové – sebeobrané situace
 - a) sebeobraná situace
 - b) útočná situace
- 5. NE WAZA
 - b) Ushiro kesa gatame – obrácená šerpa
- 3.kyu (zelený pás)
 - 1. NAGE – WAZA – technika v postoji
 - a) Uki – goshi – přehoz přes bok (malý bok)
 - b) O – soto – guruma – vnější podkosení obou nohou
 - 2. ATEMI WAZA – úderové plochy
 - a) Kakato – pata
 - b) Shuto – malíková hrana
 - c) Hiraken – ohnuté klouby prstů
 - d) Haito – palcová hrana
 - e) Empi – loket
 - 3. GERI WAZA – kopy, obrana
 - a) Mae geri – přímý kop
 - b) Yoko geri – boční kop
 - c) Kin geri – kop nártem do genitálií
 - d) Hiza geri – kop kolenem
 - e) Mawashi geri – obloukový kop
 - f) Kakato geri – kop patou shora dolů
 - 4. ATEMI WAZA – technika úderů, obrana, aplikace
 - a) Teisho – úder dlaní
 - b) Teisho yoko men uči – obloukový úder (facka) ze strany patou dlaně
 - c) Haito yoko men uči – obloukový úder (facka) ze strany palcovou hranou
 - d) Oi tsuki, Kizami tsuki – úder pěstí, přímý direkt – z přední nohy (stejnopostojový úder)
 - e) Age tsuki – zvedák
 - f) Gjaku tsuki – úder pěstí, direkt – ze zadní nohy
 - 5. ŠO MEN – údery hlavou, obrana
 - a) Sho men uči – čelní deska

- b) Čudan men – na břicho
- c) Yoko men – úder temenem
- 6. KAWAŠI – WAZA – vysvětlení, zakl. postavení, v pohybu
- 7. Zvládnutí a předvedení dvou účinných technik Judo, Karate, Aikido. Akce provádět s okamžitou reakcí na útok.

8. TEORETICKÁ ČÁST

- a) etika bojových umění
- b) právní minimum:
– § 28 tr.z. – krajní nouze + § 29 tr.z. nutná obrana – základní znění
- c) lékařské minimum: křížení, první pomoc, atd.

2.kyu (modrý pás)

- 1.A IKKYO – páka na loketní kloub
- b) Ude – hishigi – ude – gatame – průlom dlaněmi v rotaci
- c) Ude – hishigi – kannuki – gatame – zámek na paži v rotaci
- d) Ude – garami – výkrut lokte (doporučeno pouze v poloze na zemi)

1.B OHROŽENÍ BODNOU ZBRANÍ

Útok / Odpověď

- a) Furi – age (nápřah holí) / Nagashi – Hadaka žime, O soto gari
- b) Furi – oroshi (zášvih holí) / Shiho – nage – Ude hishigi hiza gatame, Shuto – uke – Ude hishigi hara gatame
- c) Naname – tsuki (bodnutí ze strany) / Shiho – nage
- d) Čoko – tsuki (bodnutí zepředu) / Shiho – nage
- e) Heimen – tsuki (proti bodnutí zezadu) / Shiho – nage
- f) Hanbo – furi oroshi (zášvih holí) / Hanbo – mukkae daoshi shiho nage
- g) Obrana pomocí hole / Nagashi – mukkae daoshi

2. OHROŽENÍ ŽIDLÍ

- a) zepředu
- b) ze strany
- 3. OBRANA POMOCÍ ŽIDLE
- a) proti noži
- b) proti každému předmětu použitému k útoku

4. OHROŽENÍ BODNOU ZBRANÍ

- a) Tsuki – kake – pokus o bodnutí
- b) Čoko – tsuki – přímé bodnutí
- c) Naname – tsuki – bodnutí ze strany
- d) Age – tsuki – bodnutí směrem nahoru
- e) Yoko – men – tsuki – bodnutí shora
- f) – bodnutí napříč

5. OHROŽENÍ STŘELNOU ZBRANÍ

- a) Shomen tsuke – proti čelnému napadení – přiložení pistole
- b) Koshiga mae – proti bočnímu napadení – přiložením pistole
- c) Haimen tsuke – proti napadení zezadu – přiložením pistole
- d) Příprava útoku – pistole tažena od pasu
- e) Příprava útoku – pistole tažena zezadu

6. NAGE WAZA – technika v postoji

- a) Sukui – nage – zdvih vzad poodsunutím obou nohou oběma rukama v oblasti kolen (šuplík)
- c) Tai – otoshi – přehyb přes poklesající tělo

7. ZPŮSOB PROVÁDĚNÉ OBRANY

Při realizaci obrany se předpokládá:

- a) stávající útok řešit v souladu s principy JIU JITSU, s maximální účelností a účinností v pohybu, přizpůsobení se útoku v duchu principu JÚ, dodržení racionální vzdálenosti a v

souladu s časem, útok bezpečně zakončit správně zvolenou technikou

8. APLIKACE PRINCIPU

- a) Přirozený postoj – první reakce na pravděpodobný začátek útoku
- b) Přizpůsobení – vzdálenost, úhyb
- c) Porušení soupeřovy rovnováhy – vychýlení
- d) Útok v okamžiku oslabení soupeře

9. TEORETICKÁ ČÁST

- a) Taktické zásady pro boj s útočníkem ozbrojeným sečnou zbraní
- b) Taktické zásady pro boj s útočníkem ozbrojeným bodnou zbraní
- c) Taktické zásady pro boj s útočníkem ozbrojeným střelnou zbraní
- d) právní minimum – § 28 tr.z. krajní nouze + § 29 tr.z. nutná obrana – základní znění

1.kyu (hnědý pás)

1. OHROŽENÍ LEŽÍCÍHO ÚTOKEM SHORA

Obránce ležící na zádech

Útok / Odpověď

- a) Útok vedený přímým směrem od nohou obránce / Hiza basami waza – migi, hidari
- b) Útok vedený z pravé strany nohou obránce / Hiza basami waza – migi
- c) Útok vedený z levé strany nohou obránce / Hiza basami waza – hidari
- d) Útok vedený k pravému boku obránce / Do basami waza – migi
- e) Útok vedený k levému boku obránce / Do basami waza – hidari
- f) Útok vedený přímým směrem od hlavy obránce

2. ZNEŠKODNĚNÍ ÚTOKU V MIMOPOSTOJOVÉM POSTAVENÍ

Útočník sedí na obránci, který leží na zádech

a) Ohrožení nožem

útok:

- vedený přímo na hlavu
- vedený ze strany na hlavu

obrana:

Uči uke – Ude garami

Soto uke – Ude hišigi hiza gatame

b) Ohrožení škrčením

útok:

- vedený jednou rukou
- vedený oběma rukama

obrana:

Uči uke – Ude garami

Ryote uči uke – Kanuki gatame

c) Ohrožení tesenem, jawarou

útok:

- vedený přímo na hlavu
- vedený ze strany na hlavu

obrana:

Uči uke – Ude garami

Soto uke Ude hišigi hiza gatame

Nezbytná prostorová orientace, nutná vzhledem k zvláštnostem mimo postojového boje.

3. SUTEMI WAZA – technika strhů (překotů)

- a) Tani otoshi – strh (překot) vzad posouváním nohy za klesající tělo (pád do údolí)
- b) Yoko guruma – překot obejmutím (strh stranou mírně vzad pomocí pádu na bok po vsunutí jedné nohy mezi nohy soupeře)
- c) Soto maki komi – zátočka nadpažní

4. OHROŽENÍ JEDNOTLIVCE SKUPINOU

Z taktického hlediska dbát na zásady:

- udržovat co nejmenší velikost úhlu ohrožení
- při nezbytí útočit – zaměřit útok na vedoucího skupiny
- následující varianta – zaútočit na nejbližšího útočníka
- prorazit z obklopení
- taktickým manévrem zajistit rukojmí

5. ODVÁDĚCÍ A ZNEHYBŇOVACÍ TECHNIKY

- znehybnění na zemi, zvednutí a odvedení
- zajištění, zvednutí účinnou technikou ze židle a odvedení
- při trestné činnosti zajištění, odvedení a předání

6. NIKYO – IKYO použité v obraně a útoku

7. BOGIO WAZA

- a) Tsuki waza – technika úderů
- b) Uči waza – technika seků
- c) Uke waza – technika krytů
- d) Geri waza – technika kopů
- e) Tači waza – technika postojů
- f) Harai waza – technika podmetů
- g) Ata waza – technika útoků na citlivá místa

8. JAWARA, TOMFA, NUNČAKU, BO, HANBO, SAI předvedení obrany dle výběru

Předpoklad výběru je předvedení dvou účinných technik. Techniky musí být provedeny bez rozmýšlení s okamžitou reakcí na daný útok. Smyslem zkoušek JIU JITSU je zajistit, zda kandidát je schopen účelně reagovat na nečekaný útok. Rozhodujícím faktorem při hodnocení je podvědomé, mimovolné a účelné reagování na vzniklé situace vycházející z principů pohotovosti, technické vyspělosti, pestrosti a rozmanitosti jednotlivých vykonaných obranných technik.

9. TEORETICKÁ ČÁST

- taktické zásady pro mimo postojový boj
- taktické zásady pro boj jednotlivce proti skupině
- bolest a její využití v sebeobraně
- právní minimum:
- § 28 tr.z. – krajní nouze + § 29 tr.z. nutná obrana – základní z