

JJIF - JJEU

HRVATSKI JU-JITSU SAVEZ

ZAGREBAČKI JU - JITSU SAVEZ



P R O G R A M

ZA STJECANJE UČENIČKIH

KYU / MUDANSHA

JU-JITSU ZVANJA (POJASEVA)

Temeljem članka 69. i 70. Statuta Zagrebačkog ju-jitsu saveza, Predsjedništvo Zagrebačkog ju-jitsu saveza, na osnovi prijedloga svoje Stručno-trenerske Komisije i Stručno-trenerske Komisije HJJS-a, na svojoj sjednici održanoj u Zagrebu, 25. svibnja 2004. godine, pod točkom 5. , donosi

I S P I T N I P R O G R A M

ZA STJECANJE UČENIČKIH (KYU / MUDANSHA) ZVANJA

UVODNA RIJEČ :

- Poštovani !

Pred Vama se nalazi ispitni Program za stjecanje **učeničkih (KYU ili MUDANSHA)** zvanja (pojaseve) u ju-jitsu športu, koji predstavlja službeni dokument našega Saveza prema kojem su se dužni ravnati pri obučavanju i vršenju ispita za učenička ju-jitsu zvanja (pojaseve) svi ju-jitsu klubovi – članovi našega Saveza. Program predstavlja najosnovniju okosnicu znanja stečenog u obuci ju-jitsu športaša bez koje nije moguće kandidate pustiti na ispit. To u praksi znači, da su pojedini ju-jitsu klubovi slobodni da, osim ovoga ovdje službenog i minimalnog programa obuke i ispitnih pitanja, još, prema vlastitim potrebama, eventualno razumno nadgrade i oblikuju svoje vlastite programe obuka za iste stupnjeve ju-jitsu zvanja (pojaseve) sa još nekim dopunskim sadržajima karate športa i judo športa. Budući da je ju-jitsu šport u Hrvatskoj još u prvim godinama svoga razvoja, to je i sam ovaj Program rađen uz konsultacije i svesrdnu pomoć stručnjaka više stranih nacionalnih ju-jitsu Saveza Europe i Svijeta, koji su većiskusni dugogodišnji nacionalni ju-jitsu savezi i koji su već dokazani lideri u različitim segmentima ju-jitsu športa kako u Europi tako i u Svijetu. Tu prije svega zahvaljujem slijedećim nacionalnim ju-jitsu Savezima i njihovim ekspertima ju-jitsu športa : Njemačke, SAD-a, Francuske, Nizozemske, Belgije, Austrije, Švedske, Finske, Italije, Španjolske i Slovenije. Pri izradi ovog Programa rukovodili smo se činjenicom da je ju-jitsu šport zaista složen šport koji se sastoji od svih tehnika dva športa : karatea i judoa. To je zaista veliko bogatstvo tehnika i svih ostalih neophodnih znanja bezuvijetno potrebnih kako za sve oblike športskih ju-jitsu natjecanja tako i za ju-jitsu kao vještinu samoobrane. Stoga je i razumljivo što su u ovome športu daleko veći zahtjevi i pogledu kvantitete ispitnih pitanja za pojedini pojas (zvanje) nego u samim pojedinačnim športovima koji su sastavnice ju-jitsu športa. Otuda i daleko veći zahtjevi za licencirane ispitivače Saveza pri odvijanju pojedinih ispita za pojaseve kao poreba za daleko većim vrednovanjem njihovog rada pri održavanju pojedinih ispita. Jer, oni su ti (pored , naravno, klubskih trenera) koji direktno utječu na kvalitetu ju-jitsu športa pojedine sredine i nacije. Također, svjesni činjenice da se sve karate i judo tehnike ne mogu niti smiju jednostavno „potrpati“ ili bez smisla i reda „prekopirati“ u ispitni Program našeg Saveza, nego da se mora, koliko je to god najviše moguće, voditi računa o više vrlo važnih komponenata i principa u njegovoj izradi (postavljeni ciljevi, širina općih znanja, postotak zastupljenosti judo i karate dijelova, primjerenost, logičnost, postupnost, metodičnost, iskustvena zastupljenost na natjecanjima, mogućnost dalje nadogradnje, i dr.), formirali smo ovaj Program sa slijedećim, nama u ovome trenutku važnim ciljevima i zadacima :

- da se putem njega u naše postojeće i neposredno nastupajuće generacije vježbača ju-jitsu športa i ju-jitsu vještine unese smisao, red, konkurentnost sličnih ispitnih nivoa u odnosu na karate šport i judo šport, primjereno visoka kvaliteta tehničkih znanja te neophodni minimum u kvantiteti i kvaliteti općih znanja i kulture kako iz konkretnog športskog ju-jitsu miljea tako i iz općeg miljea dalekog istoka (prvenstveno Japana) kao jedne od važnih kolijevki borilačkih športova i vještina ali također i brojnih pozitivnih, vrijednih i visokih kulturnih i civilizacijskih tekovina današnjeg Svijeta;

- da se putem njega u naše postojeće i neposredno nastupajuće generacije vježbača ju-jitsu športa i ju-jitsu vještine unese spoznaja i sigurnost da je nivo i zahtjevnost njihove obuke i službenih ispita za ju-jitsu zvanja (pojaseve) potpuno konkurentan ali i kompatibilan sa programima obuke i ispita za ju-jitsu zvanja najjačih zemalja Europe i Svijeta u ju-jitsu športu;

da se putem njega pomognu uvesti i trajno uspostave jasniji ciljevi za ulaganje kvalitetnog rada, obuke, napredovanja i održavanje ispita za ju-jitsu zvanja (pojaseve) u samim ju-jitsu klubovima a time i u našem Savezu, te da se na taj način doprinese sigurnijoj, konkurentnijoj, jasnijoj i svijetlijoj budućosti ju-jitsu športa i vještine u Hrvatskoj.

Na kraju ovog kompletnog ispitnog Programa dan je i PRIKAZ SA OBJAŠNJENJIMA – u vidu crteža, skica ili fotografija, te opisnih objašnjenja i odgovora – samo nekih pojedinačnih ispitnih tehnika iz svakog pojedinog ispitnog poglavlja tj. za svaki pojas pojedinačno, kao mala pomoć kandidatima koji se pripremaju za ispit kako bi se mogli brže i kvalitetnije podsjetiti na pojedine ispitne tehnike i ispitna pitanja.

Naravno, podrazumijeva se da opseg zastupljenih tehnika i karate športa i judo športa za pojedine ju-jitsu pojaseve u ovome ispitnom Programu, nikako ne predstavlja kraj i granicu znanja koju treba da posjeduje učenik sa određenim ju-jitsu zvanjem (pojasom)! Ovo je tek osnovni kostur i okvir znanja potreban za stjecanje određenog ju-jitsu zvanja (pojasa), a na samom pojedincu - učeniku je obveza daljeg proširivanja, brušenja, uvježbavanja, razumijevanja i podizanja nivoa automatizma u primjeni na treninzima i natjecanjima te tako podizanja ukupne vlastite kvalitete i uspješnosti i kao osobe i kao športaša! Shvaćamo naravno, da je i ovaj ispitni Program kao i svi drugi „živa stvar“ koja je rađena za ljude – vježbače ju-jitsu športa i koji će stoga imati potrebu da se on - paralelno potrebama i eventualnim mijenama u samom ju-jitsu športu i samim potrebama vježbača - i sam eventualno odgovarajuće mijenja. I biti će nam izuzetno drago učestvovati, doprinositi i biti dio te evolucije samog ju-jitsu športa u Svijetu! Do tada, vjerujemo da dovoljno volite ovaj zaista divni, beskrajno bogati i interesantni ju-jitsu šport – da svim žarom i marljivošću krenete u treniranje i uspješno savladavate ispit za ispitom! Nadamo se da smo Vam ovim ispitnim Programom u tome i pomogli!

Sretno!

Vaš suvježbač i autor Programa,

Franjo Begonja, prof.

- Sastavni dio ovoga ispitnog Programa je i službeni Obrazac za polaganje učeničkih (KYU / MUDANSHA) zvanja (pojaseva) HJJS-a / ZJJS-a, koji se nalazi na kraju!

VAŽNE NAPOMENE :

A) NAČELA PONAŠANJA VJEŽBAČA JU-JITSU VJEŠTINE I ŠPORTA U SAMOBRANI

- 1. NIKADA NE PREKORAČI NUŽNU SAMOBRANU** – posljedice tvoje samoobrane moraju biti u srazmjeri s načinom i vrstom napada na tebe. (Npr.: ako te netko hoće ošamariti, ne brani se smrtonosnim udarcima ili bacanjima ili tehnikama čije su posljedice teške tjelesne povrede !)
- 2. IZBJEĞAVAJ SUKOB, UČINI SVE DA DO NJIH NE DOĐE – UPOTREBA JU-JITSU TEHNIKA JE KRAJNJE SREDSTVO** - izbjegavanje takovih situacija je najbolje rješenje, jer ćeš u takovim situacijama možda morati upotrijebiti sve svoje znanje do krajnjih granica , a ishod će biti ozljede, invalidnost ili smrt.
- 3. UPOTRIJEBI TEHNIKU S KOJOM ĆEŠ NAJMANJE NAŠTETITI ZDRAVLJU I ŽIVOTU** – kada se eventualno nađeš u stvarnoj situaciji da moraš upotrijebiti stečeno znanje ju-jitsua, budi brz, učinkovit i sa što manje „krvi“.Napadača nastoj ostaviti što više „cijelog“ a tvoja će mirnoća, sabranost i znanje i drugima biti pouka da te puste na miru. U tome je tajna uspjeha!
- 4. U JU-JITSU ŠPORTU I VJEŠTINI NIJE DOPUŠTENO KRIVITI NIKOGA** – pa niti sebe, ukoliko eventualno dođe do nezgode (bilo lakše bilo teže), što vrijedi kako za trening i natjecanje tako i za stvarnu upotrebu ju-jitsua u samoobrani. Mora ti biti jasno da se baviš opasnim športom (napor, znoj, bol, opasnost od ozljeda) pa se što prije pomiri sa tim. I u svakodnevnom životu te čeka dosta lošega a treniranjem ju-jitsua i življenjem s njim lakše ćeš to prebroditi!
- 5. ŽIVOT I RAD POZNAVATELJA BORILAČKIH VJEŠTINA MORA BITI U SKLADU S ETIČKIM NAČELIMA OKOLINE KOJOJ PRIPADA** - učenje borilačkih vještina nije i ne smije biti škola za nasilnike i kriminalce ! Uvijek se sjeti životne izreke : Radi dobro i dobro će ti se vratiti ! Bori se za pravdu ! Štiti slabijeg, pomoz onome kojemu je pomoć potrebna! Razmišljaj mirno i trezveno! Djeluj promišljeno i pravovremeno ! Alkohol, droga i cigarete su stvar ljudskih slabosti, taj život nije za tebe, to nije tvoj izbor !

B) NAČELA (PRINCIPI) PRIMJENE JU-JITSU VJEŠTINE :

1. **NAČELO NAJVEĆEG UČINKA** - *To je načelo „popuštanja i guranja“. Uvijek teži ka načinu (akciji) koja doseže najveći željeni konačni efekt. Nekada treba popustiti ili se prividno oduprijeti, tako da protivnik učini grešku, jer ti znaš učiniti protutehniku kojom ćeš ga savladati koristeći njegovu akciju !*
2. **NAČELO AKCIJE I REAKCIJE** - *Ako te netko gura ti ga povuci ! Ako te povlači ti ga gurni ! Znaš tehniku djelovanja i prema naprijed i prema natra - upotrijebi je najpravičnije!*
3. **NAČELO PRAVOGA TRENUTKA** - *Ne brzaj s postupcima ! Ne razbacuj svoje znanje nepotrebno ! Čekaj trenutak kada je protivnik najmanje sabran. Odrvati mu pozornost lažnim potezom rukom ili nogom, pogledom u stranu ili u dio tijela koji ne napadaš. Ti izaberi način i tehniku koju ćeš upotrijebiti. Upotrijebi onu tehniku koja će u tom trenutku dati rezultat- sve ostalo je za tebe opasno !*
4. **NAČELO KONCENTRACIJE ENERGIJE** - *Kada odlučiš koju tehniku ćeš upotrijebiti, svu energiju usmjeri u određeni dio tijela i točku koju napadaš ! Ako rasipaš svoju energiju na puno neučinkovitih tehnika, brzo ćeš je istrošiti ! Zato unaprijed IMAJ samo neke tehnike s kojima ćeš postići svoj cilj !*
5. **NAČELO POLUGE** - *Prvo promisli prije nego što izvedeš polugu ! Nemoj udarati i bacati protivnika kojeg možeš kontrolirati polugom ! Upotreba male sile sa velikim učinkom biti će odobrena i od strane okoline (ljudi koji su vidjeli akciju). Poznavanje dobrih tehnika poluga omogućit će ti savladavanje fizički jačih napadača. Zato dobro NAUČI te tehnike !*
6. **NAČELO POTPUNOSTI I USKLAĐENOSTI BITNIH ELEMENATA** - *Za pobjedu su bitni : pravilan psihološki stav, pravilna maksimalna koncentracija, pravilna snaga, pravi trenutak napada, pravi smjer napada, prava brzina, prava distanca i dobro odabrana i dobro uvježbana tehnika. Tek tada je ju-jitsu efikasan i kao vještina i kao šport!*
7. **GLAVNA OPĆA NAČELA** - *Dva su osnovna opća načela (principa) za stvaranje osnovnih bitnih uvijeta za pobjedu u svakom borilačkom športu i vještini – pa tako i u ju-jitsu športu (vještini) :*
 1. **Dovesti sebe u situaciju da ti nešto možeš učiniti (ili da protivnik nešto ne može učiniti) ;**
 2. **To što ti možeš učiniti – učini maksimalno efikasno tj. u maksimalnom skladu sa 6. Načelom !**

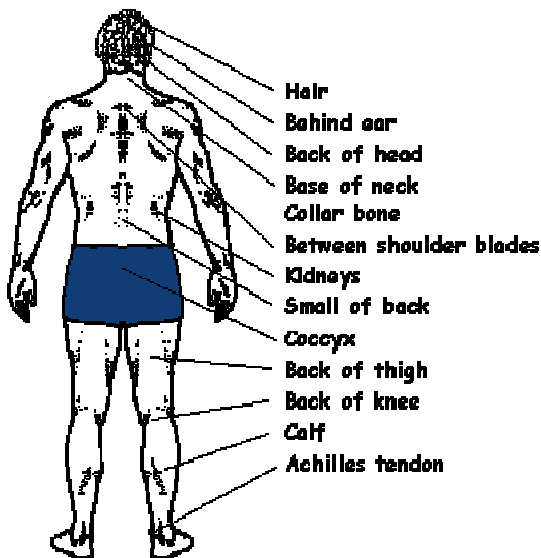
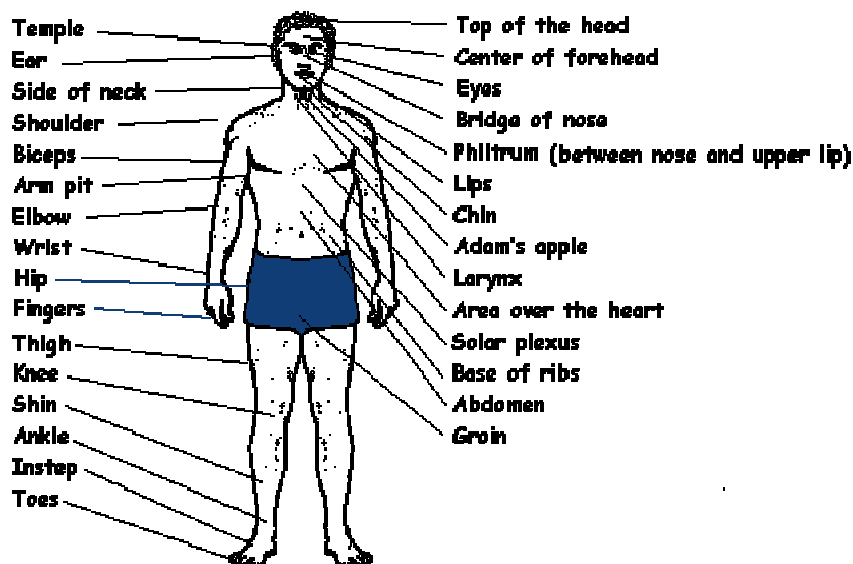
Prvo načelo se poštiva maksimalno dobrom uvježbanošću osobnog KRETANJA vlastitog tijela i/ili (zavisno od potreba!) uzrokovanja KRETANJA tijela protivnika !

Kretanje vlastitog tijela u ju-jitsu športu (i vještini) u stojećem položaju (stavu) u prva dva dijela športske ju-jitsu borbe (karate dio i prvi judo dio) , rade se : izmjenama pravilnih i školovanih karate i judo stavova, horizontalno i verikalno translacionim , rotacionim kretanjama nogu, donjeg dijela tijela, gornjeg dijela tijela te čitavoga tijela !

Uzrokovanje kretanja tijela protivnika se u karate dijelu vrši promjenama distance i ritma vlastitog kretanja, a u prvom judo dijelu se vrši poštivanjem odgovarajućih pravilnih vlastitih kuzushi i tsukuri kretanja. U drugom judo dijelu se vrši poštivanjem vlastitih odgovarajućih i pravilnih fusegi i kaeshi kretnji !

C) VITALNE TOČKE LJUDSKOG TIJELA :

Vitalnim točkama nazivamo posebno slaba i osjetljiva mjesta natijelu. One se često podudaraju sa tzv. akupunkturnim točkama“ na tijelu. Sa stanovišta suvremene medicine prilično ih je teško objasniti jer se zasnivaju na principima tradicionalne kineske medicinekoja je znanje o njima tisućljećima razvijala i prenosila samo preko pouzdanih učenika poznatih kineskih borilačkih škola i drugih poznavatelja tih tajni. Pritisak, stezanje i određena snaga udarca u te vitalne točke tijela mogu uzrokovati jaku bol, nesvijest, povredu, paralizu, krvarenje, prijelom, iščašenje ili smrt onoga na kome se izvodi. Studiranje istočnjačke medicine bitno proširuje znanje o tome. Mi navodimo samo slike rasporeda nekih od vitalnih točaka sa prednje i stražnje strane ljudskoga tijela.



D) PRVA POMOĆ PRILIKOM POVREDA

Prilikom treniranja ju-jitsua, pa i općenito i drugih športova, dolazi ponekad do povreda izazvanih raznim uzrocima. Najčešće su one povrede koje dolaze uslijed nedovoljnog i nepravilnog zagrijavanja, te nepravilne mišićne kontrakcije (rastezanje i grčenje). Upravo je tu naglašena velika odgovornost trenera, jer trening mora biti koncipiran tako da na samom početku vježbanja ugrijemo sve mišićne skupine i tijekom treninga ih optimalno opterećujemo.

NAJČEŠĆE OZLJEDE I PRVA POMOĆ:

UGANUĆA I IŠČAŠENJA – Ona su dosta ozbiljne ozlijede zglobova. Lakše slučajeve, koji se odnose na uganuća i pojavu manjih hematoma, temeljito ohladimo hladnom vodom ili ledom, te zavijemo elastičnim zavojem. Iščašenja ili prijelom obavezno lagano imobiliziramo i odmah odvodimo liječniku. Ne smijemo sami namiještati iščašena mjesta ili prijelom.

OZLJEDA MIŠIĆA - Nastaje zbog udarca, pada ili drugog djelovanja neke vanjske sile na mišić. Obično se na tom mjestu pojavi oteklina ili hematoma. U tom slučaju cijeli mišić (ne samo ozlijeđeno mjesto) zavijemo elastičnim zavojem i što prije ohladimo hladnom vodom ili ledom. Kod pojave većih hematoma potrebno je zatražiti pomoć liječnika

BOL U MIŠIĆIMA – nastaje zbog nakupljanja mlječne kiseline pri velikim fizičkim naporima. Možemo si pomoći laganim rastezanjem, lakšim zagrijavanjem i masažom. Savjetujemo upotrebu finske saune. Izbjegavajte nagle pokrete.

OZLJEDE GLAVE – Ozljede glave treba uvijek shvatiti krajnje ozbiljno, pa i kod lakših slučajeva. Potrebno je pratiti ponašanje ozlijeđenog i pripaziti na pojavu znakova prijeloma lubanjskog dijela (krv iz ušiju i nosa, nesvijest, ...) i potres mozga (nesvijest, zbunjenost, nestabilan hod, ne sjećanje događaja, ...) . Takvu osobu što prije transportiramo liječniku, a za onesviještene se pobrinemo da liječnik dođe do ozlijeđenog.

KOLAPS – Nastaje zbog prebrzog izlivanja krvi u ekstremitete (ruke, noge) i naglog prestanka jakih napora. Znaci su brzo i duboko disanje i nesvijest. Onesviještenog stavimo u ležeći položaj na leđima, ali mu brzo dignemo ruke i noge , da se krv vrati prema srcu i glavi. Pustimo osobu ležati u tom položajunekoliko minuta. Kolaps spriječavamo pravilnim vođenjem treninga(postupno smanjivanje napora).

KRV IZ NOSA – Nastaje zbog direktnog djelovanja sile na nos. Krv zaustavljamo pritiskom na nos pomoću gaze. Ne podizati glavu jer će se krv sliti u ždrijelo i može uzrokovati povraćanje. Ako krvarenje traje duže vrijeme i ne može se zaustaviti, osobu u sjedećem položaju transportiramo u bolnicu.

ODEROTINE (LACERACIJE) I RAZREZOTINE – Nastaju na koži, najčešće kao posljedica prevelikog trenja kože (najčešće na rukama i nogama) o kimono ili o strunjače, a također i zbog nesmotrenih pokreta partnera u žaru borbe (zapinjanje noktima i sl.). Najčešće su lakšeg tipa i saniraju se odgovarajućim sprejem ili flasterima.

ISPITNA PITANJA

PROGRAMA ZA POLAGANJE

ZA UČENIČKA JU-JITSU ZVANJA

:

1.

BIJELI POJAS SA ŽUTOM TRAKOM: 8. KYU

1. TEORIJA :

A) OPĆA PITANJA :

- značenje riječi (termina): «ju-jitsu» , «ju-jutsu» i «jiu-jitsu»;
- značenje riječi : «kara-te» , «kara-te-do» , «ju-do» i «ai-ki-do»;
- gdje i kada nastaje ju-jitsu (Kina , prije cca 2500 – 3000 godina);
- okvirni pregled povijesti ju-jitsu-a u svijetu – kao vještine ;
- stupnjevi pojaseva u ju-jitsu (školski-mudansha/KYU i majstorski-yudansha / DAN);
- razlike između športa (ju-jitsu) i vještine (ju-jutsu);
- osobna higijena prije i nakon treninga;
- što spada u opremu za treniranje;
- kako oblačimo kimono;
- kako zavežemo pojas;
- kako slažemo kimono;
- kako se ravnamo s kimonom prije treninga;
- osnovne tri regije ljudskog tijela;
- što je «težište» , zašto je ono važno i gdje se ono nalazi kod čovjeka;
- kada tijelo ima ravnotežu a kada je nema;
- vrste ravnoteže tijela;
- što je to «gard» a što je to «stav»;
- što je to „centralna ravnina“ ljudskog tijela i za što služi ;
- koja su dva osnovna principa kako samoobrane tako i športske borbe;
- što su to «vitalne točke» ljudskog tijela;
- koji princip disanja koristimo pri izvođenju borilačkih tehnika;
- što je to «kiaï» , kako nastaje i čemu služi;
- športsko ponašanje i etika u ju-jitsu športu (treningu , natjecanju i svakodnevnom životu);
- kako se ponašamo pri ulasku u športsku dvoranu (dojo);
- kako ulazimo na tatami;
- što znači pozdrav u ju-jutsu;
- okvirni pregled (osnovni podaci) povijesti ju-jitse u svijetu - kao športa;
- okvirni pregled (osnovni podaci) povijesti ju-jitse u Hrvatskoj - kao športa;

B) OPĆA JAPANSKA TERMINOLOGIJA I FRAZE U BORILAČKIM VJEŠTINAMA :

* Učitelj.....	Sensei
* Naklon.....	Rei
* Molim Vas, trenirajte samnom.....	Keiko Onegai Shimasu
* Hvala lijepo.....	Arigato Gozaimashita
* Pažnja !	Kiotsuke
* Tehnike	Waza
* Stani	Mate
* Gornji	Jodan
* Donji	Gedan
* Srednji	Chudan
* Stav.....	Dachi
* Gard u karateu	Kamae
* Gard u judou	Kumi kata
* Naprijed	Mae
* Unazad , nazad, odostraga.....	Ushiro / Koho
* Sa strane, bočno, u stranu	Yoko
* Pripremi se ! , Priprema	Yoi
* Zdravo !	Oss !
* Pesnica , stisnuta šaka.....	Seiken
* Forma , formalna vježba	Kata
* Padovi	Ukemi
* Tehnike blokiranja	Uke Waza
* Tehnike pravilinijskih udaraca rukom	Tsuki Waza
* Tehnike polukružnih udaraca rukom	Uchi Waza
* Ručne tehnike (općenito)	Ate Waza
* Tehnike udaraca nogom	Geri Waza
* Nožne tehnike (općenito)	Ashi Waza
* Desno	Migi
* Lijevo	Hidari
* Ravno naprijed	Masugu Saki / Zempo / Omote
* Koračanje	Ayumi
* Dokorak , prikorak	Tsugi
* Uklizavanje	Yori
* Okret , okretanje.....	Mawate / Mawari

2. REI WAZA (tehnike pozdravljanja) :

- ritsu rei (tachi rei);
- za rei.

KARATE : GARDOVI, STAVOVI, KRETANJA I TEHNIKE

3. KAMAE KATA (karate gardovi) :

- jodan kamae ;
- chudan kamae ;
- gedan kamae.

Prikazuju se : lijevi i desni gardovi , te gardovi sa zatvorenim, poluzatvorenim i otvorenim šakama .

4. DACHI WAZA / TACHI KATA (tehnike stavova tj. borbenih položaja nogu) :

- heisoku dachi;
- musubi dachi;
- heiko dachi;
- yoi dachi;
- renoji dachi .
- zenkutsu dachi i okret (mawari) u njemu;
- kokutsu dachi i okret (mawari) u njemu;

Dachi waza se prikazuje u mjestu (prvih 5 tehnika) a 6. i 7. tehnika 5 x u koračnom kretanju naprijed i nazad !

5. SHINTAI WAZA (tehnike kretanja – I dio) :

- ayumi ashi (koračna tehnika) – naprijed , natrag;
- tsugi ashi (prikoračna tj. dokoračna tehnika) - naprijed, natrag;
- yori ashi (iskoračna tj. uklizavajuća tehnika kretanja – naprijed, nazad, lijevo, desno i dijagonalno);

Shintai waza se prikazuje u zenkutsu dachi stavu, svaka po 3 x u kretanju, u naprijed naznačenim smjerovima .

6. TAI SABAKI (kretanje tijelom – zakretom , rotiranjem) :

- * okret za 45 stupnjeva - iz lijevog te iz desnog stava (na prednjoj te na zadnjoj nozi).

Tai sabaki se prikazuje u zenkutsu dachi stavu, po tri puta u svakom navedenom kretanju.

KIHON (karate tehnike) :

7. UKE WAZA (tehnike ručnih blokada) :

- gedan barai;
- age uke;
- shuto age uke;
- shuto uke .

Uke waza se prikazuje pojedinačno, u zenkutsu dachi stavu, u pet koraka naprijed i pet koraka unazad, a to vrijedi za sve stupnjeve pojaseva !

8. ATEMI WAZA : TSUKI I UCHI WAZA (tehnike ručnih udaraca – direktni i polukružni) :

- choku tsuki (seiken tsuki) - udarci u mjestu u heiko dachi stavu;
- kentsui uchi , tetsui uchi - udarci u mjestu u renoji dachi stavu;
- oi tsuki chudan /jodan (kobushi – ate) – u kretanju;
- uraken uchi – u kretanju;
- haito uchi – u kretanju ;
- shuto uchi (uchi shuto uchi) - u kretanju ;
- shutei uchi (soto shuto uchi) - u kretanju ;
- kentsui uchi - u kretanju ;
- tetsui uchi - u kretanju .

Tsuki waza, u koračnom kretanju , prikazuje se u pet koraka prema naprijed i unazad , a vrijedi za sve stupnjeve pojaseva !

- 3., 4., 5., 6., 7. i 8. tehnika se još rade i po 5 x na vreći iz zenkutsu dachi stava !

9. GERI WAZA (tehnike nožnih udaraca) :

- * hiza geri (3 x u mjestu iz yoi-dachi stava – naizmjenično nogama , te 5 x u kretanju) ;
- * mae-geri keage (3 x u mjestu iz yoi-dachi stava – naizmjenično nogama , te 5 x u kretanju) .

Geri waza, ukoračnom kretanju, prikazuje se u zenkutcu-dachi stavu te u pet koraka prema naprijed i unazad , a vrijedi za sve stupnjeve pojaseva ! Druga tehnika se još radi i 5 x na vreći iz zenkutsu dachi stava !

JUDO : PADOVI, GARDOVI, STAVOVI I KRETANJA

10. UKEMI WAZA (tehnike padova) :

- zenpo tenkai (zenpo kaiten , mae mawari ukemi) ;
- ushiro ukemi;
- yoko ukemi.

Ukemi waza se prikaže sa po tri pada od svake navedene vrste i to (kod onih padova kod kojih je to tehnički moguće) po tri na lijevu ruku / stranu i tri na desnu !

11. SHISEI / DACHI WAZA (stavovi) :

- * shizen hontai / shizen tai (napadački stav);
- * jigo hontai / jigo tai (obrambeni stav).

Dachi waza se pokazuje po 1 x svaki stav (prvi stav : i kao lijevi i kao desni , a drugi i sa lijevim i sa desnim gardom) .

12. KUMIKATA (načini držanja kimona u judu - gardovi) :

- za rukav i rever kimona ;
- za pojas sprijeda , straga i odozgo preko leđa ;
- za rukav i kimono straga ;
- za jednu nogavicu i za rever kimona;
- za obje nogavice kimona .
- *Kumikata se prikazuje po 1 x iz lijevog i 1 x iz desnog stava .*

13. SHINTAI WAZA (tehnike judo kretanja sa držanjem u gardu) :

- * ayumi ashi (koračna tehnika) – naprijed , natrag;
- * yori ashi (iskoračna tj. uklizavajuća tehnika kretanja – naprijed, nazad, lijevo, desno , dijagonalno i kružno-ulijevo i udesno) .
- *Shintai waza se prikazuje u (borbenom) stavu , svaka po 5 x u kretanju – kako je koja naprijed i predviđena .*

14. A) KUZUSHI (pravci i smjerovi neravnoteže te izazivanje neravnoteže) :

- * **HAPPO – GURUMA – NO – KUZUSHI :**
- 8 osnovni h pravaca i smjerova neravnotežnih položaja te načini dovođenja partnera u njih ;
- *prikazuju se 1 x na partneru ;*

B) TSUKURI („ulazi“ tj. postavljanje tijela u ispravan položaj za tehniku bacanja) :

- * **osnovni „ulazi“ - PREDPOSTAVKA : NAPADAČ (TORI) BACANJA RADI NA SVOJU DESNU STRANU !**
- direktni (skraćeni) – desni : mae – mawari, ushiro – mawari; indirektni - lijevi; T – ulaz; iskorakom naprijed (lijevim); iskorakom u stranu (lijevom nogom) .
- *prikazuju se 1 x na partneru ;*

15. NE WAZA (tehnike u parteru) :

A) OSAE KOMI WAZA (zahvati držanja) :

- hon kesa gatame ,
- kuzure kesa gatame ,

- makura kesa gatame ,
- kata gatame .

- *Ne waza se prikazuje , kada god je to moguće , i sa lijeve i sa desne strane partnera .*

B) FUSEGI WAZA (tehnike oslobađanja iz zahvata) i KAESHI WAZA (tehnike kontranapada) :

- *Prikazati po 2 tehnike (načina) oslobađanja iz naprijed navedenih tehnika u parteru (NE WAZA) zadanih pod stavkom 15.- A) . Nakon oslobađanja iz tehnike držanja , odmah sami uspostaviti neki od naprijed navedenih tehnika držanja !*

16. NAGE WAZA (tehnike bacanja) :

A) KOSHI WAZA (bočna bacanja) :

- o goshi ;
- uki goshi .

B) ASHI WAZA (nožna bacanja) :

- o soto otoshi .
- *Nage waza se prikazuje u kretanju , a na osnovu torijeve / ukijeve akcije guranja / povlačenja .*

17. RENRAKU WAZA (vezane tehnike) :

- o goshi + kata gatame ;
- o soto otoshi + hon kesa gatame ;
- uki goshi + kuzure kesa gatame .

18. RANDORI :

- *počinje se iz klečećeg položaja oba partnera . Rade se uspostavljanja zahvata držanja i izlazi iz njih.*
- *Randori se radi : 3 – 5 randorija , svaki traje po 1 minutu.*

2.

BIJELI POJAS SA NARANĐASTOM TRAKOM: 7. KYU

* kandidata se mogu pitati pitanja i tehnike za 8.kyu !

1. TEORIJA :

A) OPĆA PITANJA :

- * športska oprema i higijena;
- * što spada u opremu za treniranje;
- * kako oblačimo kimono;
- * kako zavežemo pojas;
- * kako slažemo kimono;
- * kako se ravnamo s kimonom prije treninga;
- * osnovne tri regije ljudskog tijela;
- * što je «težište», zašto je ono važno i gdje se ono nalazi kod čovjeka;
- * kada tijelo ima ravnotežu a kada je nema;
- * vrste ravnoteže tijela;
- * što je to «gard» a što je to «stav»;
- * što je to „centralna ravnina“ ljudskog tijela i za što služi ;
- * koja su dva osnovna principa kako samoobrane tako i športske borbe;
- * što su to «vitalne točke» ljudskog tijela;
- * koji princip disanja koristimo pri izvođenju borilačkih tehnika;
- * što je to «kiaï», kako nastaje i čemu služi;
- * športsko ponašanje i etika u ju-jitsu športu (treningu , natjecanju i načinu svakodnevnog života);
- * kako se ponašamo pri ulasku u športsku dvoranu (dojo);
- * kako ulazimo na tatami;
- * što znači pozdrav u ju-jutsu;
- * okvirni pregled (osnovni podaci) povijesti ju-jitse u svijetu kao vještine;
- * okvirni pregled (osnovni podaci) povijesti ju-jitse u svijetu - kao športa;
- * okvirni pregled (osnovni podaci) povijesti ju-jitse u Hrvatskoj - kao športa;

B) OPĆA JAPANSKA TERMINOLOGIJA I FRAZE U BORILAČKIM VJEŠTINAMA :

- * Prostor, mjesto treniranja i učenja..... Dojo
- * Tehnika usmjerena na vitalne točke..... Atemi Waza
- * Vitalne točke tijela Kyusho
- * Kretanje tijela zakretanjem (rotacijom)..... Tai Sabaki
- * Pravolonijsko kretanje tijela (translacijom)..... Shintai Waza
- * Počni ! Hajime
- * Vježbe zagrijavanja Taiso / Jumbi Undo
- * Vježbe opuštanja Shumatsu Undo
- * Vrste, pravci i načini izazivanja neravnoteže protivnika Kuzushi
- * Judo „ulazi“ Tsukuri
- * Izvođenje tehnike Kake
- * Tehnike bacanja Nage Waza

* Veliki učitelj (rang iznad ranga „sensei“ , 8. DAN)	Shihan
* Mjesto odavanja počasti	Kamiza
* Tehnike držanja protivnika u zahvatu	Osae Waza / Osae Komi Waza
* Samoobrana	Goshin-jitsu
* Tehnike poluga na zglobovima	Kansetsu Waza
* Tehnike gušenja / davljenja	Shime Waza
* Tehnike u parteru	Ne Waza
* Hrvanje (općenito - tehnike)	Katame (Waza)
* PUT (način života)	Do
* Prije , Unaprijed , ranije nego	De
* Poklon (pozdrav) u stojećem stavu	Ritsu Rei
* Poklon (pozdrav) u klečećem stavu	Za Rei
* Omiljena tehnika, specijalka , tehnika po slobodnom izboru	Tokui Waza
* Put ratnika	Bushido
* Borilačke (ratničke) vještine	Budo
* Stupnjevi učeničkih ju-jitsu pojaseva	Mudansha
* Stupnjevi majstorskih ju-jitsu pojaseva	Yudansha

KARATE : STAVOVI , KRETANJA I TEHNIKE

2. DACHI WAZA / TACHI KATA (tehnike stavova tj. borbenih položaja nogu) :

- * fudo dachi (borbeni stav) ;
- * kiba dachi (jahaći stav) .

Dachi waza se prikazuje :

- prva - po 5 x u sve tri osnovne vrste kretanja naprijed i unazad ;
- druga – jedanput sa lijevom i jedanput sa desnom gardom .

3. SHINTAI WAZA (tehnike kretanja – II dio) :

- * ayumi ashi (koračna tehnika kretanja - naprijed , nazad);
- * tsugi ashi (dokoračna tj. prikoračna tehnika kretanja - naprijed, nazad, lijevo, desno i dijagonalno);
- * yori ashi (iskoračna tj. uklizavajuća tehnika kretanja – naprijed , nazad , lijevo , desno i dijagonalno);

Shintai waza se prikazuje u fudo dachi (borbenom) stavu , svaka po 5 x u kretanju – kako je koja naprijed i predviđena .

4. TAI SABAKI (kretanje tijelom – zakretom , rotiranjem) :

- * okret za 90 stupnjeva - iz lijevog te iz desnog stava (na prednjoj te na zadnjoj nozi) ;
- * okret za 180 stupnjeva na jednoj nozi - iz lijevog te iz desnog stava (na prednjoj te na zadnjoj nozi) ;

Tai sabaki se prikazuje u fudo dachi stavu, po tri puta u svakom navedenom kretanju.

5. UKE WAZA (tehnike blokada rukom) :

- * soto uke ;
- * uchi ude uke;
- * tate uke .

Uke waza (prve dvije tehnike) se radi (5 x u pravolinijskom koračnim kretanju unaprijed i nazad, te 2 x u stavu sa rotacijom zadnje noge u stranu za 45 stupnjeva , iz lijevog i iz desnog zenkutsu-dachi stava) ;

Uke waza (treća tehnika) se radi (5 x u pravolinijskom koračnim kretanju unaprijed i nazad, te 2 x u stavu sa rotacijom zadnje noge u stranu za 45 stupnjeva , iz lijevog i iz desnog kokutsu-dachi stava) ;

6. ATEMI WAZA : TSUKI I UCHI WAZA (tehnike ručnih udaraca – direktni i polukružni) :

- * gyaku tsuki chudan / jodan ;

- * gyaku haito uchi ;
- * gyaku uraken uchi ;
- * gyaku tetsui uchi ;
- * gyaku kentsui uchi ;
- * gyaku shuto uchi (gyaku uchi shuto uchi);
- * gyaku shutei uchi (gyaku soto shuto uchi).

Tsuki waza, u koračnom kretanju, prikazuje se u 5 koraka iz zenkutsu dachi stava a zatim u 5 koraka u fudo dachi stavu, prema naprijed i unazad. Tehnike : 1., 2., 3., te : 5., 6. i 7. se još rade i po 5x na vreći (fudo dachi).

7. GERI WAZA (tehnike udaraca nogom) :

- * mae - geri kekomi chudan (3 x u mjestu iz yoi-dachi stava – naizmjenično nogama, te 5 x u kretanju);
- * mawashi - geri chudan (3 x u mjestu iz yoi-dachi stava – naizmjenično nogama, te 5 x u kretanju).

Geri waza se prikazuje :

a) u kretanju iz fudo dachi stava, sa 5 koraka unaprijed i 5 koraka unazad ;

b) po 5 udaraca (kekomi) u vreću - lijevom i desnom nogom iz fudo dachi stava .

Kandidata se mogu pitati pitanja i tehnike za 8. Kyu !

8. RENZOKU WAZA (vezane karate tehnike , kombinacije karate tehnika) :

- gedan barai , gyaku tsuki ;
- age uke , gyaku tsuki ;
- mae geri kekomi , gyaku tsuki ;
- mawashi geri chudan , gyaku tsuki ;
- ren tsuki - chudan ;
- haito uchi , gyaku haito uchi ;
- haito uchi , mae geri kekomi ;
- haito uchi , mawashi geri chudan ;
- mawashi geri chudan , uraken uchi , gyaku tsuki ;
- mawashi geri chudan , haito uchi , gyaku tsuki ;
- mae geri kekomi chudan , haito uchi , gyaku tsuki ;
- mae geri kekomi chudan , uraken uchi , gyaku tsuki .

Sve kombinacije se rade po 5 x naprijed , okret , i 5 x nazad, u koračnom kretanju, u zenkutsu dachi stavu .

9. SAMBON KUMITE (dogovorena borba na tri koraka, sa partnerom; N = napad, O = obrana) :

- | | |
|--|---|
| - N : oi tsuki jodan (x 3) | - O : age uke (x 3) + gyaku tsuki chudan , |
| - N : oi tsuki chudan (x 3) | - O : soto uke (x 3) + mae geri chudan , |
| - N : haito uchi jodan (x 3) | - O : tate uke (x 3) + haito uchi jodan , |
| - N : mae geri chudan (x 3) | - O : gedan barai (x 3) + gyaku tsuki chudan , |
| - N : mawashi geri chudan (x 3) | - O : gedan barai (x 3) + gyaku tsuki chudan , |

Sve navedene kombinacije se rade u pravolinijskom kretanju oba partnera , na 3 koraka : napadač je u zenkutsu dachi stavu , a onaj koji se brani je do početka napada u yoi - dachi stavu a zatim prilikom obrane prelazi unazad u zenkutsu dachi stav. Pri trećem koraku se odmah nakon blokiranja napada radi kontranapad !

JUDO : STAVOVI , PADOVI I TEHNIKE

9. SHISEI / DACHI WAZA (stavovi) :

- * shizen tai (napadački stav);
- * jigo tai (obrambeni stav).

Dachi waza se pokazuje po 1 x svaki stav (prvi stav : i kao lijevi i kao desni , a drugi stav : i sa lijevim i sa desnim gardom) .

10. UKEMI WAZA (tehnike padova) :

- * ushiro ukemi;
- * zenpo tenkai (mae mawari ukemi);
- * yoko ukemi;
- * mae ukemi.

Ukemi waza se prikaže sa po tri pada od svake navedene vrste i to (kod onih padova kod kojih je to tehnički moguće) po tri na lijevu ruku / stranu i tri na desnu !

11. KUZUSHI i TSUKURI (izazivanje neravnoteže i „ulazi“) :

A) KUZUSHI (pravci i smjerovi neravnoteže te izazivanje neravnoteže) :

*** HAPPO – GURUMA – NO – KUZUSHI :**

- 8 osnovnih pravaca i smjerova neravnotežnih položaja te načini dovođenja partnera u njih ;
- prikazuju se 1 x na partneru ;

B) TSUKURI („ulazi“ tj. postavljanje tijela u ispravan položaj za tehniku bacanja) :

*** osnovni „ ulazi“ - PREDPOSTAVKA : NAPADAČ (TORI) BACANJA RADI NA SVOJU DESNU STRANU !**

- direktni (skraćeni) – desni : mae – mawari, ushiro – mawari; indirektni - lijevi; T – ulaz; iskorakom naprijed (lijevim); iskorakom u stranu (lijevom nogom) .
- prikazuju se 1 x na partneru ;

12. KANSETSU WAZA (tehnika poluga):

A) UDE KANSETSU WAZA (poluga na laktu) :

- ude garami - varijanta 1. ;
- ude garami - varijanta 2.

Kansetsu waza se radi sa partnerom, vrlo pažljivo : 1 x svaka tehnika , lijevom i desnom rukom.

13. NAGE WAZA (tehnika bacanja) :

A) TE WAZA (ručna bacanja) :

- * seoi otoshi ;

B) ASHI WAZA (nožna bacanja) :

- * o uchi gari ;

C) KOSHI WAZA (bočna bacanja) :

- * harai goshi.

Nage waza se prikazuje u kretanju , a na osnovu ukijeve / torijeve akcije povlačenja / guranja !

14. NE WAZA (tehnike u parteru) :

A) OSAE KOMI WAZA (tehnike držanja) :

- * yoko shiho gatame;
- * mune gatame ;

- * kami shiho gatame ;
- * tate shiho gatame .

Ne waza se prikazuje , kada je to god moguće , i sa lijeve i sa desne strane partnera .

B) FUSEGI WAZA (tehnike oslobađanja iz zahvata) i KAESHI WAZA (tehnike kontranapada) :

- Prikazati po 2 tehnike (načina) oslobađanja iz naprijed navedenih tehnika u parteru (NE WAZA) zadanih pod stavkom 14.- A) . Nakon oslobađanja iz tehnike držanja , odmah sami uspostaviti neki od naprijed navedenih tehnika držanja !

15. RENRAKU WAZA (vezane tehnike) :

- * o goshi + kesa gatame ;
- * seoi otoshi + makura kesa gatame ;
- * o uchi gari + yoko shiho gatame ;
- * harai goshi + mune gatame .

16. RANDORI - slobodna i poluslobodna borba :

A) TACHI WAZA :

- počinje se iz stojećeg položaja oba partnera – radi se kompletna ju-jitsu borba.

B) NE WAZA :

- počinje se iz položaja „kornjača“ jednog od partnera . Rade se različiti izlazlazi („otključavanja“) partnera iz tog položaja te zatim uspostavljanje kontrole partnera zahvatima držanja.

- Randori se radi : 3 – 5 randorija od svake vrste . Svaki traje po 1 minutu.

BIJELI POJAS SA ZELENOM TRAKOM: 6. KYU

* kandidata se mogu pitati pitanja i tehnike za 7. kyu !

1. TEORIJA :

A) OPĆA PITANJA :

- * športska oprema i higijena;
- * što spada u opremu za treniranje;
- * kako oblačimo kimono;
- * kako zavežemo pojas;
- * kako slažemo kimono;
- * kako se ravnamo s kimonom prije treninga;
- * osnovne tri regije ljudskog tijela;
- * što je «težište» , zašto je ono važno i gdje se ono nalazi kod čovjeka;
- * kada tijelo ima ravnotežu a kada je nema;
- * vrste ravnoteže tijela;
- * što je to «gard» a što je to «stav»;
- * što je to „centralna ravnina“ ljudskog tijela i za što služi ;
- * koja su dva osnovna principa kako samoobrane tako i športske borbe;
- * što su to «vitalne točke» ljudskog tijela;
- * koji princip disanja koristimo pri izvođenju borilačkih tehnika;
- * što je to «kiai» , kako nastaje i čemu služi;
- * športsko ponašanje i etika u ju-jitsu športu (treningu , natjecanju i načinu svakodnevnog života);
- * kako se ponašamo pri ulasku u športsku dvoranu (dojo);
- * kako ulazimo na tatami;
- * što znači pozdrav u ju-jutsu;
- * okvirni pregled (osnovni podaci) povijesti ju-jitse u svijetu kao vještine;
- * okvirni pregled (osnovni podaci) povijesti ju-jitse u svijetu - kao športa;
- * okvirni pregled (osnovni podaci) povijesti ju-jitse u Hrvatskoj - kao športa;

B) OPĆA JAPANSKA TERMINOLOGIJA I FRAZE U BORILAČKIM VJEŠTINAMA :

- * Što je to ? Nan Desu Ka
- * Molim Vas , molim Dozo / Kudasai
- * Ti , Vi Anatawa
- * Ja Watashiwa
- * Ovdje Koko
- * Gdje ? Doko ?
- * Dobro Yoroshee / Jozu
- * Moj / moja / moje Watakushi
- * Tehnike oživljavanja (oporavka) Kappo
- * Tehnike pružanja umjetnog disanja davljenom..Katsu
- * Ručni zglob Tekubi
- * Lakat Empi / Hiji
- * Sljepoočnica Kasumi
- * Oprostite ! Sumimasen !
- * Žao mi je ! Gomen Nasai !
- * Doviđenja ! Sayo Nara !

- * Tehnike u stojećem stavu Tachi Waza
- * Skok , skočiti Hane / Tobi
- * Gol , golo , gola Hadaka
- * Suprotan (od) , obrnut Gyaku / Hantai
- * Koljeno Hiza
- * Vanjski , izvana (prema unutra) Soto
- * Ukršten, prekršten Juji
- * Plexus solaris Suigetsu
- * Genitalije Kin - Teki
- * Slobodna borba na treningu-judo..... Randory
- * Borba sa suđenjem - judo..... Shiai
- * Sparing – karate (oblici) Kumite (gohon, sambon, ipon, jiu, jissen)
- * Zakvačiti, kvačiti Gake
- * Pokositi , košenje Gari
- * Brzo Hayai
- * Stomak , centar energije tijela Hara
- * Vući , povući Hiki
- * Ruka koja vuče (u judo gardu – lijeva)..... Hiki - te
- * Ruka koja gura (u judo gardu – desna)Tsure - te

KARATE : STAVOVI , KRETANJA I TEHNIKE

2. DACHI WAZA / TACHI KATA (tehnike stavova tj. borbenih položaja nogu) :

- * neko ashi dachi ;

Dachi waza se prikazuje :

– jedanput sa lijevom i jedanput sa desnom stavom i gardom .

3. TAI SABAKI (kretanje tijelom – zakretom , rotiranjem) :

- * okret za 90 stupnjeva - iz lijevog te iz desnog stava (na prednjoj te na zadnjoj nozi) ;
- * okret za 180 stupnjeva na jednoj nozi - iz lijevog te iz desnog stava (na prednjoj te na zadnjoj nozi) ;
- * okret za 180 stupnjeva oko osi tijela (desno , lijevo) dokorakom i odkorakom zadnje noge do projekcije težišta tijela uz rotaciju tijela.

Tai sabaki se prikazuje u fudo dachi stavu, po tri puta u svakom navedenom kretanju.

4. UKE WAZA (tehnike ručnih blokada) :

- * gedan juji uke – sa stisnutom i otvorenom šakom ;
- * jodan juji uke - sa stisnutom i otvorenom šakom ;
- * sukui uke ;
- * otoshi uke ;
- * harai uke ;
- * mawashi uke ;
- * teisho soto mawashi uke.

Uke waza se radi :

- prve dvije tehnike : po 2 x unaprijed i 2 x unazad , u kretanju , iz zenkutsu dachi stava ;
- treća tehnika : 3 x unaprijed i 3 x unazad , u kretanju , iz zenkutsu dachi stava ;
- četvrta tehnika : 3 x unaprijed i 3 x unazad , u kretanju iz fudo dachi stava ;
- peta tehnika : 3 x unaprijed i 3 x unazad , u kretanju , iz zenkutsu dachi stava ;
- šesta i sedma tehnika : 3 x unaprijed i 3 x unazad , u kretanju , iz stava fudo dachi .

5. ATEMI WAZA : TSUKI I UCHI WAZA (tehnike ručnih udaraca – direktni i polukružni) :

- * kizame tsuki - jodan / chudan;
- * ura tsuki – jodan ;
- * gyaku ura tsuki – chudan ;
- * mawashi tsuki - jodan;
- * kage tsuki - chudan ; yohon nukite (chudan) ;
- * gyaku yohon nukite (chudan) .

Atemi waza se prikazuje :

a) u kretanju iz fudo dachi stava, sa 5 koraka unaprijed i 5 koraka unazad ;

b) po 5 udaraca u vreću - lijevom i desnom rukom iz fudo dachi stava .

Kandidata se mogu pitati pitanja i tehnike za 7. kyu ili za još ranije pojaseve !

6. GERI WAZA (tehnika udaraca nogom):

- * kin geri ; ashi kin geri ;
- * mikazuki geri (blok nogom) ; ashi mikazuki geri ;
- * mawashi geri jodan ;
- * ashi mawashi geri jodan .

Geri waza se prikazuje :

a) u kretanju iz fudo dachi stava, sa 5 koraka unaprijed i 5 koraka unazad ;

b) po 5 udaraca (kekomi) u vreću - 3. i 4. tehnika - lijevom i desnom nogom iz fudo dachi stava .

Kandidata se mogu pitati pitanja i tehnike za 7. kyu ili za još ranije pojaseve !

7. RENZOKU WAZA (vezane karate tehnike , kombinacije karate tehnika) :

- sanbon tsuki ;
- kizami tsuki , gyaku tsuki , mae geri kekomi ;
- mae geri kekomi , mawashi geri jodan – drugom nogom , gyaku tsuki ;
- mae geri kekomi , mawashi geri jodan – istom nogom ;
- gedan barai , age uke – istom rukom , ashi mawashi geri jodan , gyaku tsuki ;
- sanbon tsuki , ashi mae geri kekomi , gyaku tsuki chudan ;
- soto uke , uraken uchi – istom rukom , gyaku tsuki chudan ;
- kokutsu dachi : shuto uke , prijelaz u zenkutsu dachi : gyaku tsuki .

Sve kombinacije (osim zadnje) se rade po 5 x naprijed , okret , i 5 x nazad , u potrebnim kombinacijama koračnog, iskoračnog i dokoračnog kretanja, u fudo dachi stavu .

8. IPPON KUMITE (dogovorena borba na jedan korak, sa partnerom; N = napad, O = obrana) :

- | | |
|----------------------------------|--|
| - N : oi tsuki jodan | - O : age uke , gyaku tsuki chudan |
| - N : oi tsuki chudan | - O : soto uke , gyaku ura tsuki chudan |
| - N : haito uchi jodan | - O : tate uke , haito uchi jodan |
| - N : mae geri chudan | - O : harai uke , gyaku tsuki chudan |
| - N : mawashi geri chudan | - O : gedan barai , mae geri chudan |
| - N : mawashi geri jodan | - O : tate uke , gyaku tsuki chudan |

Sve navedene kombinacije se rade u pravolinijskom kretanju oba partnera , na 1 korak : napadač je u fudo dachi stavu , a onaj koji se brani je do početka napada u yoi - dachi stavu a zatim prilikom obrane prelazi unazad u fudo dachi stav . Pri prvom koraku se odmah nakon blokiranja napada radi kontranapad .

JUDO : PADOVI I TEHNIKE

9. UKEMI WAZA (tehnike padova) :

- * ushiro ukemi;
- * zenpo tenkai (mae mawari ukemi);
- * yoko ukemi;
- * mae ukemi.

Ukemi waza se prikazuje sa po tri pada od svake navedene vrste i to (kod onih padova kod kojih je to tehnički moguće) po tri na lijevu ruku / stranu i tri na desnu !

10. KANSETSU WAZA (tehnika poluga) :

- * kote gaeshi (uvrtnje zapešća prema van);
- * kannuki gatame (poluga na ispruženom laktu oko našeg vrata – za transport) .

Kansetsu waza se radi sa partnerom, vrlo pažljivo : 1 x svaka tehnika , lijevom i desnom rukom.

11. NAGE WAZA (tehnika bacanja) :

A) ASHI WAZA (nožna bacanja) :

- * de ashi barai;
- * sasae tsuri komi ashi;
- * ko uchi gari ;

B) TE WAZA (ručna bacanja) :

- * ippon seoi nage.

Nage waza se prikazuje u kretanju , a na osnovu ukijeve / torijeve akcije povlačenja / guranja !

12. NE WAZA (tehnike u parteru) :

A) OSAE KOMI WAZA (tehnike držanja) :

- * kuzure yoko shiho gatame;
- * kuzure kami shiho gatame;
- * kuzure tate shiho gatame.

B) UDE KANSETSU WAZA (tehnike poluga na ruci) :

- * ude hishigi juji gatame

Ne waza se prikazuje , kada je to god moguće , i sa lijeve i sa desne strane partnera .

13. KATAME WAZA (tehnika u parteru koja se počinje izvoditi iz stojećeg stava a završava u parteru sa kontrolom ukea) :

- * kote gaeshi gatame (nastavljanje tehnike „kote gaeshi“ sve dok se partner ne obori na leđa te se tako uspostavi kontrola nad njim) .

Katame waza se radi sa partnerom, vrlo pažljivo : 1 x svaka tehnika , lijevom i desnom rukom (stranom) .

14. FUSEGI WAZA (tehnike oslobađanja iz zahvata) i KAESHI WAZA (tehnike kontranapada) :

- Prikazati po 2 tehnike (načina) oslobađanja iz naprijed navedenih tehnika u parteru (NE WAZA) zadanih pod stavkom **12.- A)** . Nakon oslobađanja iz tehnike držanja , odmah sami uspostaviti neki od naprijed navedenih tehnika držanja !

15. RENRAKU WAZA (vezane tehnike) :

- * ko uchi gari + hon kesa gatame ;
- * de ashi barai + kata gatame ;
- * ko uchi gari + kuzure kesa gatame ;
- * ippon seoi nage + makura kesa gatame ;
- * sasae tsuri komi ashi + mune gatame .

16. RANDORI - slobodna i poluslobodna borba :

A) TACHI WAZA :

- počinje se iz stojećeg položaja oba partnera – radi se kompletna ju-jitsu borba.

B) NE WAZA :

- počinje se iz položaja „kornjača“ jednog od partnera . Rade se različiti izlazlazi („otključavanja“) partnera iz tog položaja te zatim uspostavljanje kontrole partnera zahvatima držanja.

- Randori se radi : 3 – 5 randorija od svake vrste . Svaki traje po 1 minutu.

ŽUTI POJAS : 5. KYU

* kandidata se mogu pitati pitanja i tehnike za 6. kyu !

1. TEORIJA :

A) OPĆA PITANJA :

- * koji su oblici natjecanja u ju-jitsu športu ;
- * što je to „duo-sustav“ i kako se odvija natjecanje u njemu ;
- * koje su službene kategorije natjecanja u ju-jitsu borbama ;
- * koje su službene kategorije natjecanja u duo-sustavu ;
- * koliko traje ju-jitsu športska borba i iz kojih se dijelova sastoji ;
- * od čega se sastoji 1. Dio ju-jitsu borbe i koje su zabranjene tehnike u njemu ;
- * od čega se sastoji 2. Dio ju-jitsu športske borbe i koje su zabranjene tehnike u njemu ;
- * od čega se sastoji 3. Dio ju-jitsu športske borbe i koje su zabranjene tehnike u njemu ;
- * što je to „Full Ippon“ i što on donosi ;
- * nabroji obveznu športsku opremu za športske ju-jitsu borbe: seniora , juniora i kadeta ;
- * kako izgleda i koje su dimenzije ju-jitsu borilišta te koji su dijelovi tog borilišta ;
- * koliko sudaca sudi športske ju-jitsu borbe – navedi nazive pojedinih sudaca na borilištu ;
- * nabroji obveznu športsku opremu za natjecanje u duo-sustavu ju-jitsu športa ;
- * koja su dva osnovna principa kako samoobrane tako i športske borbe ;
- * što je to „Ippon“ a što „Waza Ari“ i kada se koji od njih dosuđuje ;
- * objesni termine sudačkih komandi : „Matte“ , „Yosei – Gashi“ , „Kiken – Gashi“ , „Sono Mama“ , „Yoshi“ , „Shido“ , „Hajime“ , i „Fusen Gashi“ „ .

* OPĆA JAPANSKA TERMINOLOGIJA I FRAZE U BORILAČKIM VJEŠTINAMA :

- * Dobar dan ! Konnichi Wa !
- * Dobro jutro ! Ohayo Gozaimassu !
- * Dobra večer ! Konban Wa !
- * Kako ste ? Ikaga Desu Ka ?
- * Lomljenje tvrdih predmeta Tameshi Wari
- * Mišićna kontrakcija uz usmjerenost pažnje..... Kime
- * Kuk Goshi / Koshi
- * Tjeme glaveTento
- * Rist stopala Kori
- * Požrtvovne tehnike Sutemi Waza
- * Tehnike izbjegavanja i eskivaže Furimi Waza
- * Jetra Inazuma
- * Abdomen Myojo
- * Baza vrata, grla (sa prednje strane)..... Hichu
- * Slezena Tsukikage
- * Veliki (glavni) / velik, prostran..... O / Okii
- * Mali Ko
- * Klizanje, klizajući Okuri
- * Vrat Kubi
- * Kružni (polukružni) / uvrtnje, kruženje Mawashi
- * Tijelo Tai
- * Počistiti, čistiti Barai / Harai

- * Pritisnuti Osae
- * Tehnike oslobađanja iz zahvata Fusegi Waza
- * Tehnike protunapada (kontranapada)-judo..... Kaeshi Waza
- * Vezane tehnike u judou Renraku Waza
- * Kost potkoljenice (tibija) Mokouzune
- * Izmjenjeni , modificirani Kuzure
- * Osnovni , bazični Hon
- * Nadlaktica Udenarashi
- * Glava Atama
- * Izvući , izvaditi Sukui
- * Gurati Osu
- * Sporo, polagano Osoi
- * Bacanje vrtnjom,rolanjem i padom sa partnerom.... Makikomi
- * Vježbanje Keiko
- * Gornji dio tijela Kami
- * Svjetlo Karui
- * Jedna polovina Kataha
- * Vrijeme Jikan
- * Vježbanje sa suvježbačem Sotai Renshu
- * Vježbanje bez suvježbača Tandoku Rensho

KARATE : STAVOVI , KRETANJA I TEHNIKE

2. DACHI WAZA / TACHI KATA (tehnike stavova tj. borbenih položaja nogu) :

- * sanchin dachi ;

Dachi waza se prikazuje :

– u koračnom kretanju – pet puta naprijed i pet puta unazad , sa blokom : dvostruki ude uke , kao gardom .

3. TAI SABAKI (kretanje tijelom – zakretom , rotiranjem) :

- * okret za 90 stupnjeva - iz lijevog te iz desnog stava (na prednjoj te na zadnjoj nozi) ;
- * okret za 180 stupnjeva na jednoj nozi - iz lijevog te iz desnog stava (na prednjoj te na zadnjoj nozi) ;
- * okret za 180 stupnjeva oko osi tijela (desno , lijevo) dokorakom i odkorakom zadnje noge do projekcije težišta tijela uz rotaciju tijela.

Tai sabaki se prikazuje u fudo dachi stavu, po tri puta u svakom navedenom kretanju.

4. UKE WAZA (tehnike ručnih blokada) :

- * tate shuto uke ;

Uke waza se radi :

- po 3 x unaprijed i 3 x unazad, u kretanju , iz fudo dachi stava .

5. ATEMI WAZA : TSUKI I UCHI WAZA (tehnike ručnih udaraca – direktni i polukružni) :

- * age empi uchi ;
- * gyaku age empi uchi .

Atemi waza se prikazuje u kretanju, iz fudo dachi stava , sa 5 koraka unaprijed i 5 koraka unazad.

Tehnike se prikazuju još i : svaka po 5 x na vreći/fokuseru , iz lijevog i desnog fudo dachi stava .

Kandidata se mogu pitati pitanja i tehnike za 6. kyu ili za još ranije pojaseve!

6. GERI WAZA (tehnika udaraca nogom):

- * yoko geri keage ;
- * yoko geri kekomi ;
- * ashi yoko geri keage ;

* ashi yoko geri kekomi .

Geru waza se prikazuje :

a) u kretanju iz kiba dachi stava, sa 5 koraka unaprijed i 5 koraka unazad ;

b) po 5 udaraca (kekomi) u vreću - lijevom i desnom nogom iz fudo dachi stava .

Kandidata se mogu pitati pitanja i tehnike za 6. kyu ili za još ranije pojaseve !

7. RENZOKU WAZA (vezane karate tehnike , kombinacije karate tehnika) :

- shihon tsuki : tate shuto uke + gyaku tsuki , stavovi : fudo dachi + zenkutsu dachi ;
- karate - gram : prikaz svih pravaca kretanja (stupnjeva slobode kretanja) uz direktne napade jednim udarcem te sa prikazima odgovarajućih smislenih funkcionalno-logičkih blokada i kontranapada ;
- mae geri kekomi chudan + yoko geri kekomi chudan + mawashi geri jodan ;
- yoko geri kekomi chudan + uraken uchi ;
- yoko geri kekomi chudan + age empi uchi + uraken uchi ;
- yoko geri keage jodan + yoko geri kekomi ;
- yoko geri kekomi chudan + gyaku tsuki chudan ;
- gyaku tsuki chudan + yoko geri kekomi chudan ;
- ashi mawashi geri jodan + yoko geri kekomi chudan istom nogom + uraken uchi + gyaku tsuki ;
- yoko geri kekomi chudan + haito uchi + mawashi geri jodan + gyaku tsuki chudan .

Sve kombinacije (osim prve tri) se rade po 5 x naprijed , okret , i 5 x nazad , u potrebnim kombinacijama koračnog, iskoračnog i dokoračnog kretanja, u : fudo dachi / zenkutsu dachi / kiba dachi stavu .

Prva i druga kombinacija se izvode samo po: 1 x započinjanje lijevom i 1 x započinjanje desnom nogom.

Treća kombinacija se radi u mjestu, naizmjenično lijevom i desnom nogom, uz jodan kamae i ponavljanje 5 x.

8. IPPON KUMITE (dogovorena borba na jedan korak, sa partnerom; N = napad, O = obrana) :

- | | |
|---------------------------------------|---|
| - N : oi tsuki jodan | - O : age uke / isti stav u stranu + yoko geri kekomi chudan |
| - N : oi tsuki chudan | - O : age uke / isti stav u stranu + ashi mawashi geri jodan |
| - N : haito uchi jodan | - O : tate uke / kontra stav unazad + haito uchi jodan |
| - N : mae geri kekomi chudan | - O : sukui uke / kontra stav u stranu + gyaku tsuki chudan |
| - N : mawashi geri chudan | - O : gedan barai / kontra stav u stranu + haito uchi |
| - N : mawashi geri jodan | - O : tate uke / kontra stav u stranu + gyaku tsuki chudan |
| - N : yoko geri kekomi chudan | - O : soto uke / kontra stav unazad u stranu + uraken uchi |
| - N : haito uchi + gyaku tsuki | - O : tate uke + osae uke / kontra stav unazad + haito uchi |

Sva navedene kombinacije se rade : NAPADI u pravolinijskom kretanju na 1 korak , a OBRANA u odgovarajućoj smislenoj i funkcionalno-logičkoj kombinaciji kretanja iz karate-grama , odgovarajuće blokade i kontranapada : napadač je u zenkutsu dachi stavu , a onaj koji se brani je do početka napada u yoi dachi stavu a zatim prilikom obrane prelazi u fudo dachi / kokutsu dachi stav + zenkutsu dachi stav prilikom kontranapada . Pri prvom koraku se odmah nakon blokiranja napada radi kontranapad .

JUDO : PADOVI I TEHNIKE

Kandidata se mogu pitati pitanja i tehnike za 6. Kyu ili još ranije pojaseve !

9. UKEMI WAZA (tehnike padova) :

- * ushiro ukemi - pad iz stava na rukama u „most“ ;
- * zenpo tenkai (mae mawari ukemi) – sa zaletom i podizanjem u borbeni stav ;
- * yoko ukemi - sa podizanjem u borbeni stav ;
- * mae ukemi .

Ukemi waza se prikazuje sa po tri pada od svake navedene vrste i to (kod onih padova kod kojih je to tehnički moguće) po tri na lijevu ruku / stranu i tri na desnu !

10. KANSETSU WAZA (tehnika poluga) :

- * waki gatame (poluga na laktu i ramenu partnera kada on leži na stomaku ;
- * kuzure kote gaeshi (savijanje lakta partnerove ruke prstima nadolje – nakon kote gaeshi poluge).

Kansetsu waza se radi sa partnerom, vrlo pažljivo : 1 x svaka tehnika , lijevom i desnom rukom.

11. NAGE WAZA (tehnika bacanja) :

A) ASHI WAZA (nožna bacanja) :

- * hiza guruma ;
- * o soto gari ;
- * ko soto gari ;

B) TE WAZA (ručna bacanja) :

- * morote seoi nage;
- * kubi nage .

Nage waza se prikazuje u kretanju , a na osnovu ukijeve / torijeve akcije povlačenja / guranja !

12. NE WAZA (tehnike u parteru – početak i kraj tehnike je u parteru) :

A) OSAE KOMI WAZA (tehnike držanja) :

- * kami sankaku gatame;
- * tate sankaku gatame;
- * uki gatame.

B) UDE KANSETSU WAZA (tehnike poluga na ruci) :

- * waki gatame (poluga na laktu i ramenu partnera kada on leži na stomaku ;
- * kuzure kote gaeshi II (savijanje lakta partnerove ruke prstima nagore – nakon kote gaeshi poluge).

Ne waza se prikazuje , kada je to god moguće , i sa lijeve i sa desne strane partnera .

13. SHIME (JIME) WAZA (tehnike gušenja i davljenja) :

- * hadaka jime ;
- * ushiro jime .

Shime (jime) waza se radi sa partnerom vrlo pažljivo : 1 x svaka tehnika , lijevom i desnom rukom. Obje tehnike se rade po 1 x iz klečećeg stava iza partnera i 1 x u sjedećem stavu iza partnera !

14. KATAME WAZA (tehnika u parteru koja se počinje izvođiti iz stojećeg stava a završava u parteru sa kontrolom ukea) :

- * ude hishigi hiza gatame (uspostavljanje kontrole nakon bacanja istegnute ruke klečćim koljenima na partneru) .

Katame waza se radi sa partnerom, vrlo pažljivo : 1 x svaka tehnika , lijevom i desnom rukom (stranom).

15. FUSEGI WAZA (tehnike oslobađanja iz zahvata) i KAESHI WAZA (tehnike kontranapada) :

- Prikazati po 2 tehnike (načina) oslobađanja iz naprijed navedenih tehnika u parteru (NE WAZA) zadanih pod stavkom **12.- A**) . Nakon oslobađanja iz tehnike držanja , odmah sami uspostaviti neki od naprijed navedenih tehnika držanja !

16. RENRAKU WAZA (vezane tehnike) :

- * ko soto gari + kami sankaku gatame ;
- * hiza guruma + tate sankaku gatame ;
- * o soto gari + uki gatame ;
- * kubi nage + hadaka jime ;
- * moroto seoi nage + ushiro jime .

17. JIGO WAZA 1 (tehnike obrane od nenaoružanog napadača – sve obrane se završavaju uspostavljanjem kontrole nad napadačem) :

A) od udarca rukom :

- N : oi tsuki jodan
- O : age uke + ippon seoi nage

B) od udarca nogom :

- N : hiza kin geri
- O : gedan juji uke + o uchi gari

C) od hvatanja za ruku :

- N : sa desnom za desnu
- O : fiksiranje nap. ruke + izvlačenje svoje ruke + kote gaeshi

D) od hvatanja za odjeću :

- N : hvat s jednom rukom za odjeću i guranje
- O : ippon seoi nage

E) od obuhvata oko tijela :

- N : sprijeda , preko naših ruku
- O : hiza geri + o goshi

F) od davljenja i gušenja :

- N : hvat za vrat s jednom rukom
- O : ippon seoi nage .

