

POLSKI ZWIĄZEK JU-JITSU
KOMISJA DAN



REGULAMIN
KOLEGIUM I KOMISJI DAN

KATOWICE 2017

REGULAMIN KOLEGIUM I KOMISJI DAN POLSKIEGO ZWIĄZKU JU-JITSU

1. Kolegium DAN.

1.1. W skład Kolegium DAN Polskiego Związku Ju-Jitsu wchodzi wszyscy posiadacze stopni mistrzowskich DAN po zakończeniu kariery sportowej .

1.2. Członkowie Kolegium DAN mogą uczestniczyć w pracach Komisji DAN, Która jest organem uprawnionym do przeprowadzania egzaminów i nadawania stopni KYU i DAN w ju-jitsu.

1.3. Członek Komisji Dan zobligowany jest do uczestnictwa w kursach unifikacyjnych organizowanych przez PZJJ .

2. Komisja DAN.

2.1. Komisja nadaje i weryfikuje wszystkie stopnie mistrzowskie zawodnikom, trenerom, instruktorom, sędziom, działaczom wnoszącym wkład w rozwój ju-jitsu.

2.2. Komisja rozstrzyga ostatecznie spory dotyczące stopni,

2.3. Komisja DAN powoływana jest przez Zarząd Polskiego Związku Ju-Jitsu.

2.4. Komisja działa w oparciu o Regulamin zatwierdzony przez Zarząd Polskiego Związku Ju-Jitsu.

2.5. W skład Komisji mogą wchodzić zasłużeni członkowie Kolegium DAN

2.6. Komisja składa się z 5 członków w tym: Przewodniczącego, 2 Wiceprzewodniczących, Sekretarza i członka.

2.7. Do kompetencji Komisji należy:

- a) organizowanie kursów doszkoleniowych,
- b) prowadzenie, organizowanie, kontrolowanie, weryfikowanie i nadzorowanie egzaminów na stopnie KYU i DAN oraz wnioskowanie do Zarządu PZJJ o ich zatwierdzenie,
- c) dokumentowanie egzaminu (w tym zdjęciowe lub filmowe),
- d) przyznawanie stopni DAN z promocji oraz wnioskowanie do Zarządu PZJJ o ich zatwierdzenie,
- e) nadawanie stopni od 5 DAN zgodnie z regulaminem ich uzyskiwania oraz wnioskowanie do Zarządu PZJJ o ich zatwierdzenie,
- e) wnioskowanie do Zarządu Związku w sprawach regulaminu stopni DAN,
- f) prowadzenie dokumentacji komisji i rejestru nadawanych stopni,
- g) powoływanie Komisji Egzaminacyjnych i przedstawianie ich składu do zatwierdzenia Zarządowi PZJJ,
- h) powoływanie Egzaminatorów Związkowych oraz przedstawianie ich do zatwierdzenia Zarządowi PZJJ.

3. Komisja egzaminacyjna.

3.1. Komisja egzaminacyjna przeprowadza egzaminy oraz przedstawia ich rezultaty do zatwierdzenia Komisji DAN

3.2. Skład komisji egzaminacyjnej (1-2 DAN – minimum dwie osoby, 3-5 DAN minimum trzy osoby):

- a) Przewodniczący (Egzaminator Związkowy PZJJ),
- b) Członek/członkowie Kolegium Dan.

5. Egzaminatorzy Związkowi.

Wybitni specjaliści, praktycy ju-jitsu, posiadający minimum 5 DAN. Powoływani są przez Zarząd Polskiego Związku Ju-Jitsu na wniosek Głównej Komisji DAN w celu bezpośredniego nadzorowania i przeprowadzania egzaminów zgodnie z regulaminem Komisji DAN PZJJ.

Regulamin obowiązuje od dnia 13.12.2017 r.

Regulamin uzyskiwania stopni KYU i DAN

Polski Związek Ju-Jitsu

1. Postanowienia ogólne:
 - a. ustala się dwa rodzaje stopni:
 - stopnie uczniowskie - KYU (od 8 do 1 KYU),
 - stopnie mistrzowskie – DAN (od 1 DAN do 10 DAN);
 - b. stopnie KYU oraz 1-5 DAN są stopniami technicznymi zdobywanymi wyłącznie po zaliczeniu egzaminu praktycznego i pozytywnej opinii Komisji Egzaminacyjnej,
 - c. stopień 6-10 DAN są stopniami honorowymi nadawanymi za zasługi oraz za wybitne osiągnięcia w pracy trenerskiej (dydaktycznej), sędziowskiej, organizacyjnej i naukowej,
 - d. prawo do nadawania stopni mają:
 - stopnie uczniowskie do 1 KYU - trenerzy i instruktorzy zweryfikowani przez PZJJ posiadający min 1 DAN kierujący szkoleniem egzaminowanego zawodnika,
 - stopnie mistrzowskie w zakresie od 1 do 4 DAN – nadaje (i przedstawia do zatwierdzenia do Zarządu PZJJ) Komisja DAN (zgodnie z regulaminem) na wniosek Komisji Egzaminacyjnych składających się z posiadaczy stopni mistrzowskich PZJJ, a posiadających stopnie wtajemniczenia wyższe od osoby zdającej (w tym jeden z egzaminatorów musi posiadać min. dwa stopnie wyżej od najwyższego stopnia na który przeprowadzany jest egzamin i status Egzaminatora Związkowego),
 - za wybitne osiągnięcia sportowe dopuszcza się (na wniosek zainteresowanego lub trenera prowadzącego) skrócenie terminu oczekiwania na egzamin,
 - komisje przeprowadzające egzaminy na stopnie DAN zobowiązane są na miesiąc przed egzaminem zgłosić do odpowiedniej Komisji DAN termin i miejsce egzaminów, a następnie do dwóch tygodni po egzaminie do złożenia dokumentacji w sekretariacie PZJJ (adresowane do Komisji DAN),
 - stopnie mistrzowskie w zakresie od 5 do 10 DAN - nadaje Komisja DAN w uzgodnieniu z Zarządem PZJJ oraz zgodnie z regulaminem ich uzyskiwania,
 - e. egzaminy odbywają się wg programu egzaminacyjnego PZJJ lub programów zatwierdzonych przez Komisję DAN PZJJ.
2. Aby uzyskać wyższy stopień w ju-jitsu należy spełnić wymagania zawarte w regulaminie (m.in. zdać egzamin techniczny) zgodnie z wymaganiami dla danego stopnia KYU i DAN.
3. Obowiązuje zachowanie kolejności promowania na stopnie. Przed przystąpieniem do egzaminu konieczne jest posiadanie stopnia poprzedzającego. Nie dopuszcza się omijania stopni KYU i DAN.
4. Nadane stopnie są prawomocne po uzyskaniu certyfikatu KYU lub DAN z PZJJ.
5. W PZJJ honorowane są tylko stopnie nadane lub zweryfikowane przez PZJJ.
6. Podstawą do wydania certyfikatu jest protokół egzaminacyjny wraz z kartami zgłoszenia do egzaminu oraz dowód wpłaty na konto PZJJ opłaty egzaminacyjnej.
7. Opłaty
 - a. Opłatę egzaminacyjną na dany rok ustala Zarząd PZJJ*.

b. Za przeprowadzenie egzaminu i wydanie certyfikatu na stopnie lub nadanie stopnia obowiązują następujące opłaty:

L.p.	Stopień ju-jitsu	Opłata za egzamin	Opłata za rejestrację i wydanie certyfikatu do PZJJ
1.	8-1 KYU		
2.	1-4 DAN		
3.	5-8 DAN		
4.	9-10 DAN*	Bez opłat	Bez opłat

*W szczególnych przypadkach Zarząd PZJJ może obniżyć lub całkowicie odstąpić od pobierania opłaty za nadanie stopnia KYU lub DAN

*Stopnie 9 DAN i 10 DAN nadawane są za wybitne osiągnięcia w popularyzacji i rozwoju ju-jitsu w Polsce i na świecie.

Oznaczenia stopni KYU i DAN

W Polskim Związku Ju-Jitsu obowiązują następujące oznaczenia stopni wtajemniczenia:

1. Stopnie uczniowskie KYU - STOPNIE TECHNICZNE

8 kyu	pas biały z
7 kyu	pas biały – 1 pagon żółty
6 kyu	pas żółty
5 kyu	pas pomarańczowy
4 kyu	pas zielony
3 kyu	pas niebieski
2 kyu	pas brązowy
1 kyu	pas brązowy – 1 pagon czarny

2. Stopnie Mistrzowskie DAN – STOPNIE TECHNICZNE

1 dan (sho-dan)	pas czarny – 1 pagon złoty
2 dan (ni-dan)	pas czarny – 2 pagony złote
3 dan (san-dan)	pas czarny – 3 pagony złote
4 dan (yo-dan)	pas czarny – 4 pagony złote
5 dan (go-dan)	pas biało-czerwony lub pas czarny - 5 pagonów złotych

3. Stopnie Mistrzowskie DAN – STOPNIE HONOROWE

6 dan (roku-dan)	pas biało-czerwony– 6 pagonów złotych
7 dan (shichi-dan)	pas biało-czerwony– 7 pagonów złotych
8 dan (hachi-dan)	pas biało-czerwony– 8 pagonów złotych
9 dan (ku-dan)	pas czerwony – 9 pagonów złotych
10 dan (ju-dan)	pas czerwony – 10 pagonów złotych

W przypadku programu zatwierdzonego przez Komisję DAN PZJJ dla szkół Ju-Jitsu zajmujących się systemami stylowymi dopuszcza się inną kolorystykę pasów na stopnie KYU.

Dopuszcza się w poszczególnych klubach włączenie dodatkowo do 5 dziecięcych stopni KYU (bez ograniczeń wiekowych) oznaczenia na pasie to np. kolorowe belki lub gwiazdki.

Symbolika kolorów pasa w ju-jitsu:

1. Pas biały (biel) symbolizuje otwarty umysł, skłonny chłonąć wszystko z otoczenia. Jak białe światło zawiera w sobie całą gamę kolorów.

2. Pas żółty, związany jest z symbolami ognia (manipura czakra). Adept zyskuje już umiejętności, którymi przewyższa swoich rówieśników. Rozpiera go energia, żądza sukcesów i wiara w swoje umiejętności. Jest nieokiełznany i poszukuje możliwości sprawdzania się. Ufny w swoje ciało, często zapomina o psychicznych aspektach sztuki walki.

3. Pas pomarańczowy - wraz z pierwszymi treningami pierwotna biel nabrała pewnych doświadczeń, pociemniała, wchłonęła kurz i pot. Trenujący uzyskuje poczucie równowagi, zaczyna kontrolować ruchy swojego ciała i kieruje nim.

4. Pas zielony to mieszanina niebieskiego i żółtego. Zielony to mądrość i dojrzałość, połączenie impulsywnego żółtego z ogarniającym i elastycznym niebieskim. Towarzyszy mu zrozumienie, że siła bez mądrości i współczucia jest

jedynie destrukcją. „Zielony” jest świadomy swoich umiejętności, ale zaczyna też rozumieć jak wiele jeszcze musi się nauczyć.

5. Pas niebieski, stopień często określany jako mizu-no-kokoro, czyli „duch jak woda”. Osobowość ucznia nadal daje się kształtować, nie stawia oporu. Adept nabiera płynności i łagodności ruchów, umiejętności dostosowania się do przeciwnika. To także pierwsza poważniejsza próba panowania nad swoim umysłem, przewyciężenia niechęci do wysiłku i monotonii treningu.

6. Pas brązowy łączy w sobie cechy pomarańczowego, niebieskiego i żółtego. Jego posiadacz czuje swoje ciało, bardzo dobrze opanował wszystkie techniki i dzieli się swoją wiedzą z młodszymi kolegami. Spokój i jasność umysłu płyną już z doświadczenia. Zachowanie równowagi pomiędzy ciałem i duchem to jego najważniejsze zadanie.

7. Pas czarny jest kolorem siły. Powiązany z sahasrara czakra, kieruje swoim oddechem, jego medytacja rozszerza świadomość i wykracza poza cielesność. Uzmysławia sobie swoje miejsce na drodze do doskonałej jedności ducha i ciała, miejsce na początku tej drogi.

Wymagania dla osób ubiegających się o stopnie KYU

1. Wymagania sportowe:

1.1. Warunkiem przystąpienia do egzaminu na stopnie 4,3 KYU jest uzyskanie 5 pkt w zawodach PZJJ. Jedna zwycięska walka to jeden punkt. Odstępy pomiędzy stopniami 4 i 3 KYU minimum 1 rok.

1.2. Warunkiem przystąpienia do egzaminu na stopnie 2,1 KYU jest uzyskanie 10 pkt w zawodach PZJJ. Jedna zwycięska walka to jeden punkt. Odstępy pomiędzy poszczególnymi stopniami (3,2,1 KYU) minimum 1 rok.

1.3. Istnieje możliwość uzyskania stopnia w ju-jitsu (w PZJJ) bez udziału w rywalizacji sportowej (tzw. ścieżka rekreacyjna). Osoby, które nie startują w zawodach mają możliwość przystąpienia do egzaminów na stopnie szkoleniowe od 4 do 1 KYU po upływie dwóch lat od daty uzyskania poprzedniego stopnia.

2. Wymagania czasowe

2.1. Egzamin na 8 KYU można zdawać po minimum 2 miesiącach regularnych treningów.

2.2. Egzamin na 7 (wiek minimalny 8 lat) i 6 KYU można zdawać w odstępach minimum 3 miesięcznych.

2.3. Egzamin na stopień 5 KYU można zdawać po minimum 5 miesiącach regularnych treningów od uzyskania 6 KYU.

2.4. Egzamin na stopień 4 KYU można zdawać po minimum 6 miesiącach regularnych treningów od uzyskania 5 KYU.

3. Wymagania techniczne

Egzamin obejmuje wybrane przez komisje elementy techniczne z przedstwowego programu szkolenia na poszczególne stopnie KYU:

8 KYU

1. ZASADY NOSZENIA JUDOGI I WIĄZANIA OBI.

2. ZNACZENIE SŁOWA JU – JITSU ORAZ ZNAJOMOŚĆ ETYKIETY DOJO I PRZYSIĘGI DOJO.

PRZYSIĘGA DOJO

- BĘDZIEMY ĆWICZYĆ NASZE SERCA I CIAŁA DLA OSIĄGNIĘCIA PEWNEGO NIEWZRUSZONEGO DUCHA.
- BĘDZIEMY DĄŻYĆ DO PRAWDZIWEGO OPANOWANIA SZTUKI WALKI, ABY KIEDYŚ NASZE CIAŁO I ZMYŚŁY STAŁY SIĘ DOSKONAŁE.
- Z GŁĘBOKIM ZAPALEM BĘDZIEMY STARAĆ SIĘ KULTYWOWAĆ DUCHA SAMOWYRZECZENIA SIĘ.
- BĘDZIEMY PRZESTRZEGAĆ ZASAD GRZECZNOŚCI, POSZANOWANIA STARSZYCH ORAZ POWSTRZYMYWAĆ SIĘ OD GWAŁTOWNOŚCI.
- BĘDZIEMY SPOGLĄDAĆ W GÓRĘ KU PRAWDZIWEJ MĄDROŚCI I SILE PORZUCAJĄC INNE PRAGNIENIA.
- BĘDZIEMY WIERNYMI NASZYM IDEAŁOM I NIGDY NIE ZAPOMNIMY O CNOCIE POKORY.

- PRZEZ CAŁE NASZE ŻYCIE, PRZEZ DYSCYPLINĘ W SPORTACH WALKI DAŻYĆ BĘDZIEMY DO POZNANIA PRAWDZIWEGO ZNACZENIA DROGI, KTÓRĄ OBRALIŚMY.
- NIE BĘDZIEMY STOSOWAĆ I ROZPOWSZECHNIAĆ SZTUKI WALKI POZA DOJO.

3. LICZENIE PO JAPOŃSKU DO 10.

Liczenie do 10:

1. ICHI
2. NI
3. SAN
4. SHI (SI)
5. GO
6. ROKU
7. SHICHI (SICI)
8. HACHI
9. KU (KYU)
10. JU (DZIU)

4. HISTORIA JU – JITSU.

7 KYU

1. SHISEI (POSTAWY, POZYCJE).

FUDO – DACHI
 YOI – DACHI
 UCHI – HACHI – JI – DACHI
 HAIKUKU – DACHI
 ZENKUTSU – DACHI
 SEIZA
 ZA – REI
 TACHI – REI
 KEKKA
 KUMI – KATA
 KUZUSHI - w 8 kierunkach

2. SHINTAI (PORUSZANIE SIĘ).

SURI – ASHI
 OKURI – ASHI
 ZENKUTSU – DACHI

3. KAWASHI – WAZA (UNIKI I ZEJŚCIA).

W TYŁ
 W PRZÓD
 NA BOKI (LEWO – SKOS, PRAWO – SKOS)
 W GÓRĘ
 W DÓŁ
 TAI SABAKI (OBROTY CIAŁA)

4. UKEMI – WAZA (PADY I PRZEWRÓTY).

KOHO – UKEMI (PADY W TYŁ)
 KOHO – KAITEN – UKEMI (PRZEWRÓT W TYŁ)
 YOKO – UKEMI (PAD W BOK)
 ZEMPO – UKEMI (PAD W PRZÓD)
 ZEMPO KAITEN – UKEMI (PRZEWRÓT W PRZÓD PRZEZ BARK) „
 CZUGERI”

KOMBINACJE PADÓW I PRZEWROTÓW

5. UKE –WAZA (BLOKI).
 - SEIKEN – JODAN – UKE
 - SEIKEN – GEDAN – BARAI
 - KAKE – WAKE – UKE
6. ATEMI – WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ).
 - TE – WAZA (TECHNIKI RĘCZNE).
 - SEIKEN – TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
 - MOROTE – TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
 - KERI –WAZA (TECHNIKI NOŻNE).
 - HIZA – GERI
 - KIN – GERI
 - MAE – KEAGE
7. OSAEKOMI – WAZA (TRZYMANIA).
 - KESA – GATAME
 - KATA – GATAME
8. NAGE – WAZA (RZUTY).
 - DE – ASHI – HARAI
 - O – UCHI – GARI
 - KO – UCHI – GARI (MAKI – KOMI)
 - O – GOSHI
9. SAMOBRONA.
 - UWOLNIENIE RĄK (JEDNEJ, DWÓCH, OBU RĄCZ, JEDNORĄCZ, PRZÓD, TYŁ, GÓRA, DÓŁ)

6 KYU

1. SHISEI (POSTAWY I POZYCJE).
 - MUSUBI – DACHI
 - SANCHIN – DACHI
 - KIBA – DACHI
2. SHINTAI (PORUSZANIE SIĘ).
 - SANCHIN – DACHI
 - KIBA – DACHI
3. UKE –WAZA (BLOKI).
 - SEIKEN – CHUDAN – SOTO – UKE
 - SEIKEN – CHUDAN – UCHI – UKE
 - SEIKEN – JUJI – UKE (JODAN – GEDAN)
4. ATEMI – WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ).
 - TE –WAZA (TEHNIKI RĘCZNE)
 - SEIKEN – AGO UCHI
 - SEIKEN GYAKU – TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
 - SEIKEN OITSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
 - SEIKEN – SAMBO – TSUKI
 - KERI – WAZA (TECHNIKI NOŻNE)
 - MAE – GERI – CHUDAN (CHUSOKU)
 - MAWASHI – GERI – GEDAN I CHUDAN (HAISOKU, CHUSOKU)
 - TEISOKU – MAWASHI – SOTO – KEAGE
 - SOKUTO – MAWASHI – UCHI – KEAGE
5. KANSETSU – WAZA (DŹWIGNIE).

TACHI – WAZA (W STÓJCE)
UDE – GARAMI (KLUCZ)
GYAKU – UDE – GARAMI
UDE – HISHIGI (TE – GATAME)
UDE – OSAE
UDE – GATAME
NE – WAZA (W PARTERZE)
UDE – HISHIGI – JUJI – GATAME
UDE – GARAMI (2 WARIANTY)

6. OSAE KOMI – WAZA (TRZYMANIA).
KUZURE – KESA – GATAME
YOKO – SHIHO – GATAME (4 WERSJE)
7. NAGE – WAZA (RZUTY).
SEOI – NAGE
OKURI – ASHI – HARAI
TSURIKOMI – GOSHI
SODE – TSURIKOMI – GOSHI
8. SAMOOBRONA.
OBRONA Z CHWYTÓW ZA RĘCE ZE SPROWADZENIEM DO PARTERU
I KONTROLA W PARTERZE
9. TEST KONDYCYJNY:
20 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH
20 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH
20 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH

5 KYU

1. SHISEI (POSTAWY I POZYCJE).
KOKUTSU – DACHI
NEKO – ASHI – DACHI
2. SHINTAI (PORUSZANIE SIĘ).
NEKO – ASHI – DACHI
KOKUTSU – DACHI
3. UKE – WAZA (BLOKI).
MOROTE – CHUDAN – UCHI – UKE
SHUTO – MAWASHI – UKE
OTOSHI – UKE
SUKUI – UKE
TE – NAGASHI – UKE
MAE – MAWASHI – UKE
4. ATEMI – WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ).
TE – WAZA (TECHNIKI RĘCZNE)
SEIKEN – CHUDAN – MAWASHI – TSUKI
SEIKEN – TATE – TSUKI – (JODAN – CHUDAN – GEDAN)
SEIKEN – SHITA – TSUKI
URAKEN – SHOMEN – UCHI
SHUTO – SAKOTSU – UCHI
SHUTO – SAKOTSU – UCHI – KOMI
SHUTO – GANMEN – UCHI
SHUTO – HIZO – UCHI

- SHUTO – JODAN – UCHI
 KERI – WAZA (TECHNIKI NOŻNE)
 YOKO – KEAGE (SOKUTO)
 MAWASHI – GERI – KUBI (HAISOKU, CHUSOKU)
 KANSETSU – GERI
 KAKATO – GERI
 YOKO – GERI – CHUDAN
5. KANSETSU – WAZA (DŹWIGNIE).
 TACHI – WAZA (W STÓJCE)
 WAKI – GATAME
 KOTE – GAESHI
 UDE – GATAME
 KANUKI – GATAME
 IKKYO
 NE – WAZA (W PARTERZE)
 UDE – GARAMI (7 WARIANTÓW)
 IKKYO
 ASHI – GARAMI
 UDE – HISHIGI
6. OSAE KOMI – WAZA (TRZYMANIA).
 KAMI – SHIHO – GATAME
 KUZURE – KAMI – SHIHO – GATAME
 MAKURA – KESA – GATAME
7. SHIME – WAZA (DUSZENIA).
 HDAKA – JIME (2 WERSJE)
 NAMI – JUJI – JIME
 KATA – JUJI – JIME
8. NAGE – WAZA (RZUTY).
 HIZA – GURUMA
 SASAE – TSURI – KOMI – ASHI
 O – SOTO – GARI
 MOROTE – SEOI – NAGE
 GOSHI – GURUMA
 TAI – OTOSHI
 KO – SOTO – GARI
9. SAMOOBRONA.
 OBRONA PRZED CHWYTAMI ZA KLAPĘ I DUSZENIEM (6 WŁASNYCH
 SPOSOBÓW ZE SPROWADZENIEM I KONTROLĄ LUB
 WYKOŃCZENIEM W PARTERZE)
10. TEST KONDYCYJNY:
 30 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH
 30 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH
 30 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH

4 KYU

1. SHISEI (POSTAWY I POZYCJE).
 KAKE – DACHI
 TSURU – ASHI – DACHI
2. SHINTAI (PORUSZANIE SIĘ).

TEST PORUSZANIA SIĘ W POZYCJACH: ZENKUTSU – DACHI , KOKUTSU – DACHI, SANCHIN – DACHI, NEKO – ASHI – DACHI, KIBA – DACHI, KAKE – DACHI, TSURU – ASHI – DACHI – STOSUJĄC TECHNIKI ZAWARTE W KIHON – NO – KATA.

3. UKE – WAZA (BLOKI).

5 BLOKÓW

SEIKEN – CHUDAN – SOTO – UKE

SEIKEN – JODAN – UKE

SEIKEN – OTOSHI – UKE

SEIKEN – CHUDAN – UCHI – UKE

SEIKEN – GEDAN – BARAI

4. ATEMI – WAZA (TECHNIKI UDERZEN I KOPNIĘĆ).

TE – WAZA (TECHNIKI RĘCZNE)

URAKEN – SAYU – UCHI

URAKEN – MAWASHI – UCHI

URAKEN – HIZO – UCHI

URAKEN – GANMEN – OROSHI – UCHI

5 WARIANTÓW SHUTO W SANCHINO – DACHI W KOMBINACJI:

SHUTO – SAKOTSU – UCHI, GANMEN – UCHI, UCHI – KOMI, HIZO – UCHI, UCHI – UCHI.

NIHON – NIUKTE, JO – HON – NUKITE

KERI – WAZA (TECHNIKI NOŻNE)

USHIRO – GERI – CHUDAN

MAE – GERI – JODAN

YOKO – GERI – JODAN

MAWASHI – GERI – JODAN (CHUSOKU I HAISOKU)

5. KANSETSU – WAZA (DŹWIGNIE).

TACHI – WAZA (W STÓJCE)

NIKYO

HARA – GATAME

UDE – HIZA – GATAME

GYAKU YUBI

KOHONO – GESHI

GYAKU – KOTE – GAESHI

NE – WAZA (W PARTERZE)

UDE – HISHIGI – HIZA – GATAME

ASHI – UDE – GARAMI (KLUCZ)

ASHI – HISHIGI

KUZURE – UDE – OSAE

6. OSAEKOMI – WAZA (TRZYMANIA).

USHIRO – KESA – GATAME

TATE – SHIHO – GATAME

7. SHIME – WAZA (DUSZENIA).

OKURI – ERI – JIME

KATA – HA – JIME

SODE – GURUMA – JIME

SEIKEN – ERI – JIME

8. NAGE WAZA (RZUTY).

KIBISU – GAESHI (KIBUSHI – DEOSHI)

MOROTE GARI

UKI – OTOSHI
TANI OTOSHI
HARAI – GOSHI
YOKO – WAKARE
WAKI – OTOSHI
UKI – GOSHI

9. SAMOOBRONA.

OBRONA PRZED OBCHWYTAMI TUŁOWIA I GŁOWY
(6 WŁASNYCH OBRON Z KONTROLA LUB WYKOŃCZENIEM
W PARTEZE)

11. TEST KONDYCYJNY:

50 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH
50 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH
50 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH

12. JIYU – KUMITE 3 MINUTY.

3 KYU

1. UKE – WAZA (BLOKI).

TE – WAZA (BLOKI RĘCZNE)

6 BLOKÓW W RÓŻNYCH POZYCJACH:

- SHUTO – JODAN – KAKE – UKE
- SHUTO – JODAN – UKU
- SHUTO – CHUDAN – SOTO – UKE
- SHUTO – CHUDAN – UCHI – UKE
- SHUTO – GEDAN – BARAI
- SHUTO – MAE – MAWASHI – UKE
- BASHI – WAZA (BLOKI NOŻNE)

SOKUTO – OSAE – UKE

HIZO – UKE

2. ATEMI – WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ).

TE- WAZA (TECHNIKI RĘCZNE)

TETTSUI – OROSHI – GANMEN – UCHI

TETTSUI – KOME – KAMI – UCHI

TETTSUI – HIZO – UCHI

TETTSUI – YOKO – UCHI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)

KERI – WAZA (TECHNIKI NOŻNE)

URA – MAWASHI – JODAN

USHIRO – GERI – JODAN

3. KANSETSU – WAZA (DŹWIGNIE)

TACHI – WAZA (W STÓJCE)

USHIRO – KOTE – GAESHI

SANKYO

SHIHO – NAGE

USHIRO – WAKI – GATAME

DŹWIGNIE TRANSPORTOWE

NE – WAZA (W PARTERZE)

UDE – HISHIGI – UDE – GATAME

MOROTE – UDE – HISHIGI

ASHI – UDE – GARAMI

4. OSAEKOMI – WAZA (TRZYMANIA).

- KÓŁKO TRZYMAŃ
 UWALNIANIA SIĘ Z TRZYMAŃ
5. SHIME – WAZA (DUSZENIA).
 KATA – TE- JIME
 JUBI – JIME
 YOKO – HADAKA – JIME
 USHIRO – ERI – JIME
 6. NAGE – WAZA (RZUTY).
 ASHI – GURUMA
 O – GURUMA
 SUMI – OTOSHI
 YOKO – OTOSHI
 SUKUI – NAGE
 UCHI – MATA
 SAIO – TOSHI
 SOTO – MAKIKOMI
 7. SAMOOBRONA.
 OBRONA PRZED ATAKAMI PIĘŚCIĄ I KOPNIĘCIAMI
 (6 WŁASNYCH OBRON Z KONTROLA LUB WYKOŃCZENIEM
 W PARTERZE)
 8. TEST KONDYCYJNY:
 70 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH
 100 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH
 100 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH
 9. JIYU – KUMITE 4 MINUTY.

2 KYU

1. UKE – WAZA (BLOKI).
 SHOTEI – UKE (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
2. ATEMI – WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ).
 TE- WAZA (TECHNIKI RĘCZNE)
 SHOTEI – UCHI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
 7 UDERZEŃ HIJI (ŁOKIEĆ) W POZYCJI KIBA DACHI
 HIJI – AGE – ATE – CHUDAN
 HIJI – AGE – ATE – GEDAN
 HIJI – AGO – UCHI – JODAN
 HIJI – OTOSHI – UCHI – GEDAN
 HIJI – URA (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
 HIJI – YOKO (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
 KERI – WAZA (TECHNIKI NOŻNE)
 USHIRO – MAWASHI – JODAN
 MAWASHI – GERI (GEDAN – JODAN)
3. KANSETSU – WAZA (DŹWIGNIE).
 RZUTY DŹWIGNIOWE
 SANKIO (3 WERSJE)
 SHIHO NAGE
 KOTE- GAESHI
 UDE – HISHIGI – TE GATAME
 TEMBIN – NAGE
 TENCHI – NAGE

- KOKYU – NAGE
 KAITEN – NAGE
4. ZNAJOMOŚĆ MIEJSC WRAŻLIWYCH NA CIELE CZŁOWIEKA – WYKORZYSTANIE W SAMOOBRONIE.
 5. ABC – UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY (KATSU).
 6. SHIME – WAZA (DUSZENIA).
 KONTRATAKI PRZECIWKO DUSZENIOM
 ZAKŁADANIE SWOJEGO DUSZENIA
 7. NAGE – WAZA (RZUTY).
 HANE – GOSHI
 KATA – GURUMA
 TOMOE – NAGE
 SUMI – GESHI
 KAMI – BASAMI
 OBITORI – GAESHI
 TWORZENIE WŁASNYCH KOMBINACJI RZUTOWYCH
 8. SAMOOBRONA.
 OBRONA PRZED RÓŻNEGO TYPU ATAKAMI (CHWYTY, OBCHWYTY, DUSZENIA, TRZYMANIA, UDERZENIA, KOPNIĘCIA, NÓŻ, PAŁKA) – 10 RÓŻNYCH OBRON
 9. TEST KONDYCYJNY:
 80 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH
 20 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA TRZECH PALCACH
 120 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH
 150 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH
 10. JIYU – KUMITE 3x5 MINUT.

1 KYU

1. ATEMI – WAZA (TECHNIKI UDERZEŃ I KOPNIĘĆ).
 TE – WAZA (TECHNIKI RĘCZNE)
 KOKEN (3 WERSJE)
 KERI – WAZA (TECHNIKI NOŻNE)
 MAE – TOBI – GERI (3 WERSJE)
 YOKO – TOBI – GERI (2 WERSJE)
2. KANSETSU – WAZA (DŹWIGNIE).
 DŹWIGNIE NA KRĘGOSŁUP (4 WERSJE)
 DŹWIGNIE NA NOGI I KLUCZE NA STOPY (5 WERSJI)
3. TECHNIKI Z WYKORZYSTANIEM „YAWARY”.
4. TECHNIKI Z TONFĄ.
 UDERZENIA, BLOKI, DŹWIGNIE, KATA, SAMOOBRONA
5. SPOSOBY OBRONY W PARTERZE.
6. NAGE – WAZA (RZUTY).
 HANE – MAKIKOMI
 UK – WAZA
 – SOTO – GURUMA
 YOKO – GURUMA
 USHIRO – GOSHI
 YOKO – GAKE
 URA – NAGE
 KATA- GURUMA – MAKIKOMI

YOKO – TOMOE – NAGE

HARAI – MAKIKOMI

UCHI – MATA – MAKIKOMI

TWORZENIE WŁASNYCH PRZECIW RZUTÓW (RZUT NA RZUT)

7. SAMOOBRONA W SYTUACJACH EKSTREMALNYCH (NÓŻ, PAŁKA, BROŃ PALNA, PRZED WIĘKSZĄ ILOŚCIĄ PRZECIWNIKÓW).

8. 20 WŁASNYCH KOMBINACJI SAMOOBRONY.

9. TEST KONDYCYJNY:

100 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA PIĘŚCIACH

30 UGIĘĆ RAMION W PODPORZE PRZODEM NA TRZECH PALCACH

150 SKŁONÓW W PRZÓD Z LEŻENIA NA PLECACH

200 PRZYSIADÓW NA PEŁNYCH STOPACH

10. JIYU – KUMITE 5x5 MINUT.

DOBRA ZNAJOMOŚĆ SŁOWNIKA JAPONSKIEGO STOSOWANEGO W JU – JITSU.

Wymagania dla osób ubiegających się o stopnie DAN

1. Kryteria wiekowe:
 - a. 1 DAN - min. 18 lat,
 - b. 5 DAN - min. 30 lat (w szczególnych przypadkach – za wybitne sukcesy międzynarodowe lub krajowe - dopuszcza się obniżenia tego limitu wieku przez Komisję DAN PZJJ).
2. Kryteria czasowe:
 - a. od 1 do 3 DAN – można ubiegać się po minimum 2 latach od uzyskania poprzedniego stopnia,
 - b. od 4 do 5 DAN – można ubiegać się po minimum 3 latach od uzyskania poprzedniego stopnia,
 - c. od 6 do 8 DAN – można ubiegać się po minimum 4 latach od uzyskania poprzedniego stopnia.
 - d. od 9 do 10 DAN – można uzyskać po minimum 5 latach od otrzymania poprzedniego stopnia,
UWAGA: W szczególnych przypadkach w/w normy czasowe mogą ulec zmianie za zgodą Komisji DAN PZJJ.
3. Osoby ubiegające się o dopuszczenie do egzaminu mistrzowskiego zobowiązane są do odbycia przed każdym egzaminem konsultacji organizowanych przez Komisję DAN PZJJ.
4. Wymagania-ścieżka sportowa.
 - 4.1. Do egzaminu na stopnie 1, 2, 3 DAN może przystąpić zawodnik który zdobył 10 pkt za zwycięstwa w zawodach PZJJ, gdzie jedna zwycięska walka to jeden punkt.
 - 4.2. Do egzaminu na stopnie powyżej 3 DAN obowiązuje tylko egzamin techniczny.
 - 4.3. Trener klubowy oraz Trener Kadry Narodowej, którzy zdobyli medal w zawodach PZJJ mogą wystąpić do Komisji Dan o nadanie wyższego stopnia na specjalnych warunkach, po spełnieniu kryteriów regulaminowych.
 - 4.4. Sędzia, który sędziując zawody międzynarodowe lub krajowe uzyskuje wysokie noty za swoją pracę może wystąpić do Komisji DAN o nadanie wyższego stopnia na specjalnych warunkach, po spełnieniu kryteriów regulaminowych.
5. Wymagania-ścieżka rekreacyjna.
 - 5.1. Osoby, które nie są sportowcami mają możliwość do przystąpienia do egzaminu na stopnie Dan bez spełnienia warunku sportowego po uzyskaniu zgody Komisji DAN, spełniając warunki regulaminowe (czasowe i techniczne).
6. Dla wybitnych zawodników dopuszcza się inną formę uzyskiwania kolejnych stopni wtajemniczenia, zatwierdzona przez Zarząd PZJJ na wniosek Komisji DAN.
7. Komisja Dan może wnioskować do Zarządu PZJJ o nadanie lub weryfikację stopnia bez uwzględnienia powyższych warunków.
8. Wymagania techniczne:
Doskonałe zaprezentowanie umiejętności technicznych według wykazu - tabela. 1
Znajomość technik podstawowych – załącznik nr 1.

Tabela 1. Wymagania techniczne na stopnie DAN PZJJ

I. Samoobrona (ilość dobrze wykonanych obron na poszczególne rodzaje ataku)					
Rodzaj ataku - ilość obron na	1 dan	2 dan	3 dan	4 dan	5 dan
uchwyty za ręce	4	5	6	7	8
obchwyty tułowia	4	5	6	7	8
chwyt za głowę	4	5	6	7	8
duszenie w stojce i parterze	4	5	6	7	8
ataki pięścią - ciosy	4	5	6	7	8
ataki nogami - kopnięcia	4	5	6	7	8
ataki kijem	3	3	4	4	5
ataki nożem	3	4	4	5	5
zagrożeniem pistoletem	-	-	2	2	3
II. Techniki do wyboru					
rzuty	10	12	14	16	18
duszenia	4	5	6	7	8
dźwignie	4	5	6	7	8
trzymania	4	5	6	7	8
ciosy (kombinacje technik)	1	2	3	3	4
kopnięcia (kombinacje technik)	1	2	2	3	3
bloki	4	5	6	7	8
III. Walka (zwolnieni z walk są aktualni zawodnicy klasy mistrzowskiej)					
Walka	1minx3	2minx3	3minx3	3minx4	3minx5
IV. Formy kata (rodzaj prezentowanej formy powinien być uzgodniony z komisją i wpisany do wniosku przed przystąpieniem do egzaminu)					
Kata	1	2	3	4	5

Dokumenty

Dokumenty wymagane do weryfikacji i egzaminów na stopnie DAN:

- a) wniosek (karta zgłoszenia) wraz z uzasadnieniem,
- b) dokument potwierdzający posiadany aktualnie stopień mistrzowski,
- c) kserokopia lub skan wpłaty bądź przelewu opłaty egzaminacyjnej,
- d) 2 zdjęcia.

UWAGA: opłata egzaminacyjna nie podlega zwrotowi niezależnie od rezultatu egzaminu.

Uwagi końcowe

Przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej informuje Komisję DAN o wynikach egzaminu oraz zgłasza do rejestru centralnego listę osób, które zdały egzamin.

Komunikat o zdanych egzaminach podawany jest na stronie PZJu-Jitsu.

Niniejszy regulamin unieważnia wszystkie poprzednie regulaminy. Stopnie uzyskane oficjalnie przed wejściem w życie regulaminu zachowują ważność według wykazu dostępnego w dokumentacji PZJJ. Regulamin wchodzi w życie z dniem 13.12.2017 roku.

ZAŁĄCZNIKI

1. Podstawowe techniki ju-jitsu.
2. Protokół egzaminacyjny stopni KYU.
3. Protokół egzaminacyjny stopni DAN.
4. Karta zgłoszenia do egzaminu mistrzowskiego – DAN.



Podstawowe techniki ju-jitsu¹

Zaprezentowane poniżej techniki są nauczane w programach szkolenia i uwzględniane jako wymagania podczas egzaminów na stopnie w ju-jitsu.

Techniki zewnętrzne – czyli zachowanie się w dojo, ceremoniał i sposoby walki oraz reanimacji.

Techniki wewnętrzne – medytacja, koncentracja, relaksacja (metody oddechowe), energia „ki”, „kiai”.

Klasyfikacja technik zewnętrznych

Rei	-	ukłony
Shisei (tachi-waza)	-	postawy
Kawashi-waza	-	uniki
Hoko – waza	-	kroki, poruszanie się
Tai – sabaki	-	obroty ciała
Ukemi – waza	-	pady i przewroty
Uke – waza	-	bloki
Nage – waza	-	rzuty
Taosu	-	obalenia
Katame – waza	-	chwyt
osaekomi – waza	-	trzymanie
shime – waza	-	duszenie
kansetsu – waza	-	dźwignie
Atemi – waza	-	kontratakowanie miejsc wrażliwych
Osae – waza	-	uciskanie miejsc wrażliwych
Katsu	-	techniki reanimacji

Techniki realizowane są w:

tachi – waza	-	w postawie stojącej
ne – waza	-	w pozycji leżącej
suwari – waza	-	w pozycji siedzącej
hanmi – handachi – waza	-	w pozycji mieszanej

¹ T. Ambroży, *Struktura treningu ju-jitsu*, Biblioteka Trenera.COS, Warszawa, 2008.

Walka ju-jitsu przewiduje :

kogeki	-	atak
goshin-jitsu	-	obronę
gaeshi	-	kontratak

I. REI (UKŁONY)

Ukłony wchodzi w skład reigi-saho, czyli etykiety dojo. Ponieważ życie japońskich samurajów toczyło się w niskich domach, dlatego kłaniano się zarówno w pozycji stojącej jak i tradycyjnym japońskim siadzie sei-za.

Uklon wysoki tachi-rei i niski za-rei. Tachi-rei wykonuje się stojąc ze złączonymi piętami i palcami stóp lekko rozstawionymi. Pochyleniu tułowia do przodu towarzyszy przesuwanie dłoni po udach. Za-rei wykonuje się w siadzie klęcznym opuszczając najpierw lewą rękę na podłoże a następnie prawą. Następnie wykonuje się lekkie pochylenie tułowia do przodu, aż łokcie dotkną do podłoża.

II. SHISEI (POSTAWY)

Wyróżniamy kilka rodzajów postaw (pozycji) stanowiących element wyjściowy dla skutecznej realizacji większości technik ju-jitsu.

Shihontai (musubi-dachi) - postawa „na baczność”, ręce luźno zwisają po bokach tułowia

Shisenhontai (hachiji -dachi) – postawa frontalna, podobna do poprzedniej, tylko stopy rozsunięte są na szerokość bioder.

Sankakutai kamae (migi, hidari) – stopa wykroczna ustawiona jest prostopadle do stopy zakroczonej, ciężar ciała rozłożony równomiernie. Ta postawa z gardą (kamaete) zwana jest inaczej postawą walki lub gotowości.

Teiji-dachi – postawa odwróconej litery T.

Jigotai kamae – pozycja obronna, w której większa część ciężaru ciała opiera się na nodze zakroczonej.

III. KAWASHI-WAZA (UNIKI)

Są bezpośrednio związane z zasadą ustępowania pod naporem rywala. Stosuje się je czasem zamiast bloków.

W tył - cofnięcie przed przeciwnikiem idącym do przodu.

W przód - bardzo skuteczny daje możliwość kontrataku.

Na boki - typowe zejście, ustąpienie z linii ataku przeciwnika.

W górę - przykładem może być podskok.

W dół - często stosowany przy obchwytach tułowia, a także jako uchylenie się przed atakiem na górne partie ciała.

IV. HOKO-WAZA (KROKI)

Suri - ashi - krok przestawny posuwisty, tsugi – ashi (krok dostawny) - poruszanie w pozycji walki.

Ayumi – ashi (krok przestawny) – naturalne poruszanie się, z obniżonym środkiem ciężkości.

Okuri - ashi (krok przestawny) - poruszanie się idąc bokiem i krzyżując nogi ugięte w kolanach.

Tobi – konde - stosowany często jako odskok lub doskok.

V. TAI SABAKI (OBROTY CIAŁA)

Tai - sabaki są podstawą wielu technik. Wyróżnia się kilka rodzajów obrotów.

VI. UKEMI WAZA (PADY I PRZEWROTY)

Stanowią podstawową umiejętność metodyczną, warunkującą opanowanie innych technik np. rzutów.

Koho – ukemi (ushiro – ukemi) - pad w tył, który wykonywany jest z pozycji stojącej przez szybki przysiad, przetoczenie na plecach i zamortyzowanie upadku uderzeniem rąk o podłoże.

Koho –kaiten –ukemi (ushiro – chugaeri) – przewrót w tył.

Yoko –ukemi - pad w bok. Wykonuje się go przez przetoczenie na boku połączone z amortyzacją o matę.

Zempo – ukemi - pad w przód.

Zempo – kaiten – ukemi (mae— mawari - ukemi) - przewrót w przód. Wykonuje się go przez przetoczenie przez plecy ruchem po kole. W końcowej fazie padu następuje amortyzacja ramieniem.

Renroku – ukemi - chugaeri (pady i przewroty kombinowane) – wychwyty z karku, przewrót w tył przez bark do leżenia przodem itp.

VII. UKE – WAZA (BLOKI)

Age – uke - blok wznoszący się wykonywany przedramieniem, obrona górnych partii ciała (jodan) przed atakiem.

Otoshi – uke - blok opadający. Wykonywany przedramieniem. Stosowany przed atakiem na poziom chudan - środkowa strefa ciała.

Soto – uke - blok z zewnątrz do wewnątrz. Zblokowanie, osłabienie lub amortyzacja ciosu następuje do wewnątrz ruchem przedramienia z zewnątrz.

Uchi - uke - blok od wewnątrz do zewnątrz.

Gedan – barai - blok zagarniający. Blokujące przedramię chroni dolną strefę ciała.

Sukui - uke – blok zagarniający.

Juji-uke – blok krzyżowy.

Shuto-uke – blok bokiem otwartej dłoni.

VIII. NAGE - WAZA (RZUTY)

Składowe rzutu to wytrącenie przeciwnika z równowagi, oderwanie jego nóg od podłoża, faza lotu i zetknięcie ciała z podłożem. Każdy przedstawiony poniżej rzut poprzedzony jest wychyleniem (kuzushi) w jednym z ośmiu kierunków. Po którym następuje wejście do rzutu - tsukuri i realizacja rzutu - kake. Ważnym elementem jest uchwyt za keikogi (ubiór treningowy), czyli kumi – kata. Techniki rzutów nożna wykonywać w postawie stojącej – tachi – waza lub wykonywać tzw. rzuty poświęcenia (sutemi – waza).

Te – waza - techniki ręczne

kata –guruma	-	przetoczenie przez plecy
tai- otoshi	-	rzut z obniżeniem tułowia
seoi- nage	-	rzut przez plecy
uki- otoshi	-	obalenie faliste z obniżeniem

sumi-otoshi	-	rzut kątowy z obniżeniem
soto-makikomi	-	rzut zewnętrzny obrotowo- wciągający
sukui-nage	-	duże przetoczenie w tył przez nogę
hane- makikomi	-	rzut sprężynujący obrotowo-wciągający

Ashi – waza - techniki nożne

de-ashi-barai	-	rzut przez zagarnięcie wystawionej nogi
sasae-tsurikomi-ashi i unoszeniem	-	rzut z blokowaniem stopy, ciągnięciem
ko-soto-gake	-	rzut przez małe zahaczenie zewnętrzne
o-guruma	-	rzut z przetoczeniem przez udo
harai-tsurikomi-ashi	-	rzut z zahaczeniem nogi blokująco - ciągnący
okuri-ashi-barai	-	rzut z zagarnięciem przesuwanej nogi
uchi-mata	-	rzut przez wewnętrzne udo
ashi-guruma	-	rzut przez nogę w przód
ko-uchi-gari	-	rzut przez małe wewnętrzne podcięcie nogi
hiza-guruma	-	rzut z blokowaniem kolana
o-soto-gari	-	rzut przez duże zewnętrzne podcięcie nogi
o-uchi-gari	-	rzut przez duże wewnętrzne podcięcie nogi
ko-soto-gari	-	rzut przez małe zewnętrzne podcięcie nogi

Koshi – waza - techniki biodrowe:

o-goshi	-	rzut przez duże biodro
uki-goshi	-	rzut przez małe biodro
goshi-guruma	-	rzut z przetoczeniem przez biodro
tsurikomi-goshi	-	rzut biodrowy blokująco – ciągnący
harai-goshi	-	zagarniający rzut biodrowy
tsuri-goshi	-	rzut biodrowy blokujący
hane-goshi	-	sprężynujący rzut biodrowy
utsuri-goshi	-	rzut biodrowy z przeniesieniem
ushiro-goshi	-	rzut biodrowy w tył

Ma – sutemi - waza - rzuty z padem w tył (poświęcenia)

tomoe-nage	-	rzut po łuku przez siebie w tył
ura-nage	-	rzut obejmujący w tył – przeciwrzut
sumi-gaeshi	-	rzut przez siebie skośnie do rogu

Yoko – sutemi - waza - rzuty z padem w bok (poświęcenia)

uki-waza	-	rzut z padem bocznym i przetoczeniem
yoko-gake	-	rzut z padem bocznym i zablokowaniem stopy
yoko-guruma	-	rzut poprzeczny przez siebie z padem w bok
tani-otoshi	-	rzut z padem bocznym i obniżeniem
yoko-wakare	-	rzut zrywowy z padem w bok
yoko-otoshi	-	rzut z padem bocznym i blokowaniem nogą

TAOSU (OBALENIA)

Obalenie ma miejsce wtedy, gdy przemieszczenie ciała z pozycji stojącej do leżącej odbywa się bez odrywania stóp od podłoża. Ten cel można osiągnąć przez pchnięcie, pociągnięcie lub zastosowanie dźwigni lub ucisku wrażliwego miejsca. Wyróżniamy obalenia w trzech kierunkach: w przód, w tył i na boki.

X. KATAME-WAZA (CHWYTY)

W ju-jitsu chwytów obejmują różne techniki; trzymanie, dźwignie, duszenia, unieruchomienia w pozycji stojącej lub leżącej.

Osaekomi - waza

kesa-gatame i jego odmiany - leżąc na boku w poprzek przeciwnika, trzymanie opasujące

kata-gatame – trzymanie barkowe

yoko-shiho-gatame – trzymanie boczne czworoboczne

ushiro-kesa-gatame – odwrotne trzymanie opasujące

tate-shiho-gatame – trzymanie łamiące

sankaku – gatame – trójkątne trzymanie

trzymanie na brzuchu.

Shime -waza

nami-juji-jime – duszenie krzyżowe

kata-juji-jime – jednostronne duszenie krzyżowe

gyaku-juji-jime - odwrotne duszenie krzyżowe

ushiro-jime - z tyłu (z pomocą ubrania lub bez)

hadaka-jime - „gołe” duszenie

okuri-eri-jime – duszenie kołnierzem

kata-ha-jime – duszenie skrzydłowe

sankaku-jime – trójkątne duszenie

Kansetsu - waza

ude-hishigi (m.in. waki-gatame, ude-hishigi-juji-gatame, ude-gatame, kannuki-gatame) - dźwignie na rękę prostą

ude-garami - dźwignie na rękę ugiętą

te-kubi – dźwignie nadgarstkowe

gyaku-yubi – dźwignie na palce

ashi – kansetsu – dźwignie na nogę

kubi-kansetsu - dźwignie na kręgosłup

kote-gaeshi – dźwignia nadgarstkowa od wewnątrz

XI. ATEMI-WAZA (KONTRATAKOWANIE MIEJSC WRAŻLIWYCH)

Atemi-waza mogą być wykonywane przy pomocy rąk (ciosy i pchnięcia) lub nóg (kopnięcia). Wykorzystuje się różne powierzchnie uderzające. Kończyny górne: palce (nukite), środkowe kostki (hiraken), wewnętrzna krawędź dłoni (haito), zewnętrzna krawędź dłoni (shuto), podstawa dłoni (teisho), odwrócona pięść (uraken), łokieć (hiji lub empi). Kończyny dolne: pięta (kakato), zewnętrzna krawędź stopy (sokuto), palce (yubi), podbicie, poduszka stopy (chusoku), kolano (hiza), kość piszczelowa.

Keri - kopnięcia		
mae-geri-kekomi	-	kopnięcie w przód (pchnięcie)
mae-geri-keage	-	kopnięcie w przód (wyrzutem)
yoko-geri	-	kopnięcie w bok
ushiro-geri	-	kopnięcie w tył
mawashi-geri	-	kopnięcie okrężne
ura-mawashi-geri	-	kopnięcie odwrotne okrężne
ushiro-mawashi-geri	-	kopnięcie okrężne w tył (z obrotem)
mikazuki –geri	-	kopnięcie w kształcie półksiężyca
ura-mikazuki-geri	-	kopnięcie odwrotne „półksiężyca”
mae-tobi-geri	-	kopnięcie przednie w wyskoku
yoko-tobi-geri	-	kopnięcie boczne w wyskoku

Tsuki - ciosy zadawane rękami

choku-zuki	-	cios prosty
oi-zuki	-	prosty z wypadem
kizami-zuki	-	cios stopujący
uraken-uchi	-	cios odwróconą pięścią
teisho-zuki	-	cios podstawą dłoni
tettsui-uchi	-	cios ręką „młotem”
shuto-uchi	-	cios ręką „nożem” (zewnątrzna krawędź)
gyaku-zuki	-	cios odwrotny
tate-zuki	-	cios w płaszczyźnie pionowej
mawashi-zuki	-	cios sierpowy
hiji-ate	-	uderzenie łokciem

OSAE-WAZA (UCISKANIE MIEJSC WRAŻLIWYCH)

Techniki osae-waza można wykonywać zarówno rękami jak i nogami. Uciskając powodujemy duży ból, który paraliżuje chwilowo przeciwnika i pozwala go kontrolować.

Miejscami wrażliwymi na ciele ludzkim są: oczy, nos, miejsca pod i nad oczami, podbródek, punkty pod uszami, skronie, krtań, dołek podsercowy, splot słoneczny, wątroba, pachwiny, krocze, kolana, łydki, dołki podkolanowe, kość guziczna, nerki, kręgosłup na prawie całej długości, czubek głowy. Są to tylko wybrane spośród kilkuset wrażliwych punktów.

XIII. KATSU (SZTUKA REANIMACJI)

Sztuka reanimacji została prawdopodobnie przeniesiona z Chin do Japonii. Zabiegi te oparte są głównie o masaż i akupresurę. Początkowo była ona powszechnym elementem treningu ludzi ćwiczących sztuki walki. Zdarzające się w czasie ćwiczeń urazy zmuszały do opracowania sposobów leczenia, znieczulenia oraz sprawiania ulgi. Podstawowa zasada katsu opiera się na założeniu, że ten sam punkt, który uderzono bardzo mocno, można poprzez odpowiednią stymulację przywrócić do stanu równowagi.

mp. organizatora

.....
(miejscowość, data)

PROTOKÓŁ Z EGZAMINU UCZNIOWSKIEGO KYU

Lp.	Nazwisko i imię	Data i miejsce urodzenia/PESEL	Posiadany stopień	Wynik
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

W egzaminie uczestniczyło osób.
Egzaminu nie zdało osób.

.....
(podpis i pieczęć egzaminatora)

mp. organizatora

.....
(miejsowość, data)

PROTOKÓŁ Z EGZAMINU MISTRZOWSKIEGO DAN

L.p.	Nazwisko i imię	Data i miejsce urodzenia/PESEL	Posiadany stopień	Wynik
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

W egzaminie uczestniczyło osób.
Egzaminu nie zdało osób.

.....
(podpisy i pieczęcie komisji egzaminacyjnej)

WNIOSEK
O PRZYSTĄPIENIE DO EGZAMINU MISTRZOWSKIEGO – DAN

Przewodniczący Komisji Dan
Polskiego Związku Ju-jitsu

Proszę o:

1. Udzielenie zgody na przystąpienie do egzaminu w trybie sportowym na stopień*:
2. Udzielenie zgody na przystąpienie do egzaminu w trybie rekreacyjnym na stopień*:
3. Nadanie z promocji natychmiastowej stopnia*:

..... DAN

DANE OSOBOWE

Nazwisko

Imię

Posiadany stopień / data egzaminu /

Pesel

Data urodzenia

Miejsce urodzenia

Adres zamieszkania ul.

nr domu nr mieszkania

kod pocztowy

mięscowość

Tel./ e-mail

Uzasadnienie

.....

.....

.....

.....
(nazwisko i imię)

.....
(pieczęć i podpis)

(pieczęć klubowa)

Decyzja Komisji DAN o przyznaniu stopnia - Komisja w składzie:

1. Przewodniczący -

2. Członkowie -

3. Członkowie -

4. Członkowie -

5. Członkowie -

Opinia Komisji - data egzaminu:

.....

Podpisy członków Komisji:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(mp.)