

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 przedstwowionego 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 ZMYSŁY 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
 HAIKOKU – 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 PRZEWROTY).

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. SAMOOBRONA.

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 (TECHNIKI 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. SAMOBRONA.
 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. SAMOBRONA.
OBRONA PRZED CHWYTAMI ZA KLAPEŁ 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 KONTROLĄ LUB WYKOŃCZENIEM W PARTEŻE)

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 KONTROLĄ 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 PRZECIWNİKÓW).

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 stójce 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	1minX 3	2minX 3	3minX 3	3minX 4	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”, „kia”.

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	-	chwyty
osaekomi – waza	-	trzymanie
shime – waza	-	duszenia
kansetsu – waza	-	dźwignie
Atemi – waza	-	kontratakowanie miejsc wrażliwych
Osaie – 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 podłogę a następnie prawą. Następnie wykonuje się lekkie pochylenie tułowia do przodu, aż łokcie dotkną do podłogi.

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 podłogę.

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) – wychwyt 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 można 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	- rzut z blokowaniem stopy, ciągnięciem i unoszeniem
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; trzymania, 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), łokiec (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” (zewnętrzna 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.