



Zkouškový řád

Stupně technické vyspělosti (STV) vyjadřují určitý stupeň pohybových dovedností v bojovém umění Ju Jitsu, kde je hodnocena technická a funkční dovednost prvku, aplikace, pochopení základních principů. Bojové aplikace se hodnotí se od začátku do konce techniky, kombinace, aplikace, včetně všech sounáležitostí (vzdálenost, časování, intenzita, síla, rychlost, zakončení, kontrola atd.). S každým vyšším technickým stupněm je nárok na zkoušeného vyšší. Klub provádí zkoušky na KYU, DAN.

KYU – žákovské stupně technické vyspělosti

- dětské KYU 8.-6. (6 – 12. let věku)
- dospělé KYU (od 13. let věku) 5.-1. KYU

DAN – mistrovské stupně technické vyspělosti – 1.- 10. DAN, zkouší se do 4. DANu

Pravidla zkoušek STV

Každá skupina má určeny povinné techniky. Demonstrují se v základním provedení a povinné aplikaci na libovolný útok nebo dle zadání zkušební komisaře. Bojová aplikace je tvoření správným načasování rozpoznání útoku, obranné technice, popř. navolnění, samotné provedení techniky a dokončení techniky měkkým nebo tvrdým dokončením s kontrolou soupeře a okolí. Pokud je skupina vyjádřena číselně (např. 5x), číslo vyjadřuje minimální počet vykonaných technik, kombinací.

Zkoušku může vykonat každý zájemce, jehož praktické a teoretické dovednosti splňují požadavky na příslušný technický stupeň a má doporučení Trenéra klubu. Vyhlášení termínů zkoušky je min. 14 dnů, podání elektronické přihlášky nejpozději 7 dnů před zkouškou s poplatkem od 200 Kč. Součástí poplatku je vydaný certifikát a OBI příslušného technického stupně - barvy. Zkouška je veřejná.

Zkoušený nastupuje v upraveném a čistém oděvu, začátek a konec zkoušky je se společným ceremoniálem, sparringpartnery včetně výzbroje. Průběh zkoušky musí být důstojný, důraz je hlavně kladen na bezpečnost, správné provedení technik dle zkušební řádu, dodržováním DOJO etiky. Zkouška je hodnocena „splnil“, „nesplnil“. Zkoušku je možno opakovat v náhradním termínu určenou zkušebním komisařem.

Zkoušku řídí zkušební komisař, držitel minimálně mistrovského stupně DAN. Jeho povinností je dodržení požadavků zkušební řádu v souladu s DOJO etikou, bezpečností prováděných zkoušek. 5.-3. KYU zkouší držitel mistrovského stupně min. 1. DAN, 2.-1. KYU zkouší držitel mistrovského stupně min. 2. DAN. Zkouška na DAN, zkouší min. dva zkušební komisaři z toho jeden z jiného klubu a zároveň jeden zkušební komisař je držitel mistrovského stupně min. o 2 DANy více než zkoušený.



www.jujitsuostrava.cz



8. kyu - děti

Podmínky: čekací doba min. 12 měsíců

Základní techniky: **chûze - Ajumi ashi**

Ukemi waza (pády): **Ushiro ukemi, Yoko ukemi**

Uke waza (bloky): **Age uke**

Atemi waza:

Údery: **Oi cuki**

Kopy: **Hiza geri**

Tachi waza: **O soto gari**

Osae waza: **Kesa gatame**



7. KYU - děti

Podmínky: čekací doba min. 12 měsíců

Základní techniky: chůze - Cugi ashi

Ukemi waza (pády): Yoko ukemi, Ushiro ukemi, Mae ukemi

Vyproštění: 3x

Uke waza (bloky): Age uke, Soto uke

Atemi waza:

Údery: Oi cuki, Gjaku cuki

Kopy: Hiza geri, kin geri

Tachi waza: O soto gari, Uki goshi

Osae waza: Ude Osae

Ne waza: 2x obrana na zemi

Kumite:

Technický boj – min. 1 minuty proti jednomu útočníkovi (neozbrojen)



6. KYU - děti

Podmínky: čekací doba min. 12 měsíců

Základní techniky: **chůze – Okuri ashi, Kuzushi**

Ukemi waza (pády): **Mae ukemi, Yoko ukemi, Ushiro ukemi (vše přes překážku)**

Vyproštění: **5x**

Uke waza (bloky): **Age uke, Soto uke, Gedan uke**

Atemi waza:

Údery: **Teisho cuki**

Kopy: **Mae geri**

Tachi waza: **Seoi otoshi, O soto gari, Uki goshi**

Osae waza: **Kata gatame**

Ne waza: **3x obrana na zemi**

Kumite:

Technický boj – min. 1 minuty proti jednomu útočníkovi (neozbrojen)



5. KYU

Podmínky: čekací doba min. 12 měsíců, absolvovaný 1 seminář

Základní techniky: **chůze - Ajumi ashi, Cugi ashi, Kuzushi**

Ukemi waza (pády): **Mae ukemi, Yoko ukemi, Ushiro ukemi**

Vyproštění: **5x (zápěstí, oděv)**

Uke waza (bloky): **Age uke, Soto uke, Gedan barai**

Atemi waza:

Údery: **Oi cuki, Gjaku cuki, Teisho cuki**

Kopy: **Hiza geri, Kakato geri**

Kansetsu waza (páčení): **Nukite garami, Kolmá páka**

Shime waza (škrčení): **Hadaka shime**

Tachi waza: **Seio otoshi, O soto gari, Uki goshi**

Osae waza: **Kesa gatame**

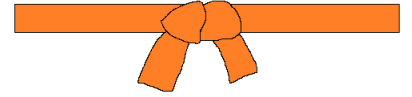
Ne waza: **2x obrana na zemi**

Zbraň: **3x obrana proti krátké holi**

Kumite:

Technický boj – min. 2 minuty proti jednomu neozbrojenému útočníkovi

Teorie: **DOJO etika, Ma Ai, úderové plochy**



4. KYU

Podmínky: čekací doba min. 12 měsíců, absolvovaný 1 seminář

Ukemi waza (pády přes překážku): **Mae ukemi, Yoko ukemi, Ushiro ukemi**

Vyproštění: **5x (objetí, kravata)**

Uke waza (bloky): **Morote Uke, Nagashi uke**

Atemi waza:

Údery: **Kizami cuki, Age uchi, Mawashi uchi**

Kopy: **Kin geri, Mae geri**

Kansetsu waza (páčení): **Kote gaeshi, Kanuki gatame (vnitřní, vnější)**

Transportní techniky: **1x**

Shime waza (škrčení): **Kataha shime, Okuri eri shime**

Tachi waza: **Seio nage (Ippon, Morote, Kata), O uchi gari, O goshi, Tani otoshi**

Osae waza: **Ude Osae**

Ne waza: **4x obrana na zemi**

Zbraň: **4x obrana proti krátké holi a noži**

Kumite:

Technický boj – min. 3 minuty proti jednomu nezbrojenému útočníkovi

Teorie: **Okolnosti vylučující protiprávnost, Doporučení pro boj**



3. KYU

Podmínky: čekací doba min. 12 měsíců, absolvované 2 semináře

Ukemi waza (pády po sražení): **Mae ukemi, Yoko ukemi, Ushiro ukemi**

Vyproštění: **6x libovolné útoky**

Uke waza (bloky): **měkké bloky**

Atemi waza:

Údery: **Tate cuki, Ura cuki, Uraken uchi**

Kopy: **Mawashi geri**

Kansetsu waza (páčení): **Waki gatame, Shiho nage**

Transportní techniky: **3x**

Shime waza (škrčení): **Ushiro shime, Katate shime**

Tachi waza: **Tai otoshi, Ashi barai, Harai goshi, Yoko otoshi**

Osae waza: **Kata gatame, Ude hichigi juji gatame**

Ne waza: **5x obrana na zemi**

Zbraň: **5x obrana proti krátké holi a noži**

Kumite:

Technický boj – min. 3 minuty proti dvěma útočníkům (neozbrojeni)

Teorie: **Sebeobránná situace, Bolest v Ju Jitsu**



2. KYU

Podmínky: čekací doba min. 12 měsíců, absolvované 2 semináře

Ukemi waza (pády se zbraní): **Mae ukemi, Yoko ukemi, Ushiro ukemi**

Atemi waza:

Údery: **Empi uchi (mae, ushiro, yoko, otoshi, mawashi)**

Kopy: **Yoko geri**

Kansetsu waza (páčení): **Ude gatame, Ashi gatame**

Transportní techniky: **4x**

Shime waza (škrčení): **Morote shime, Ryote shime, Tsukkomi shime**

Tachi waza: **Morote gari, Kani basami, Goshi guruma, Tomoe nage, Sumi gaeshi**

Osae waza: **Shiho gatame (Yoko, Kami, Tate)**

Ne waza: **6x obrana na zemi**

Zbraň: **6x obrana proti krátké holi a noži, 3x obrana s holí**

Kumite:

Technický boj – min. 3 minuty proti dvěma útočníkům (z toho 1 ozbrojen)

Boj na zemi – min. 2 minuty

Teorie: **Taktika v Ju Jitsu**



1. KYU

Podmínky: čekací doba min. 12 měsíců, absolvované 2 semináře

Ukemi waza (pády se zbraní po sražení): **Mae ukemi, Yoko ukemi, Ushiro ukemi**

Atemi waza:

Údery: **Tegatana včetně seků (shuto, haito)**

Kopy: **Ushiro geri**

Kansetsu waza (páčení): **Ude garami, Ashi garami**

Transportní techniky: **6x**

Shime waza (škrčení): **Ashi shime**

Tachi waza: **Kata Guruma, Makikomi, Yoko wakare**

Osae waza: **Ashi osae**

Ne waza: **7x obrana na zemi**

Zbraň: **7x obrana proti krátké holi a noži, 3x obrana s holí**

Kumite:

Technický boj – min. 3 minuty proti dvěma útočníkům (oba ozbrojeni)

Boj na zemi – min. 3 minuty

Teorie: **První pomoc**



www.jujitsuostrava.cz



1. DAN

Podmínky: čekací doba min. 12 měsíců, absolvované 3 semináře

Opakování 5.-1. Kyu: z každého KYU náhodně vybrané techniky

*Renraku waza: 8x**

*Gaeshi waza: 8x**

Atemi waza – tlaky, údery na vitální body: 8x

Osae waza, transportní techniky: 8x

Ne waza: 8x

Zbraně: 10x obrana proti, s využitím krátké hole a nože

Kumite:

Technický boj – min. 2 minuty proti třem útočníkům (z toho 2 ozbrojeni)

Sebeobrana na zemi – min. 2 minuty

* připravené kombinace budou vyhotoveny v písemné podobě a předloženy před zkouškou



2. DAN

Podmínky: čekací doba min. 24 měsíců, absolvované 3 semináře

Opakování 5.-1. Kyu: z každého KYU náhodně vybrané techniky

*Renraku waza: 10x**

*Gaeshi waza: 10x**

Obrana jednou rukou: 6x

Osae waza, transportní techniky: 10x

Ne waza: 10x

Zbraně: 15x obrana proti, s využitím krátké hole a nože, 3x proti jiné zbrani, předmětu

Kumite:

Technický boj – min. 3 minuty proti třem útočníkům (všichni ozbrojeni)

Sebeobrana na zemi – min. 3 minuty (2 útočníci)

* připravené kombinace budou vyhotoveny v písemné podobě a předloženy před zkouškou