



HAKKORYU JUJUTSU
ZKUŠEBNÍ ŘÁD
- KYU

PROGRAM PRO ZÍSKÁNÍ ŽLUTÉHO PÁSU - 5. KYU

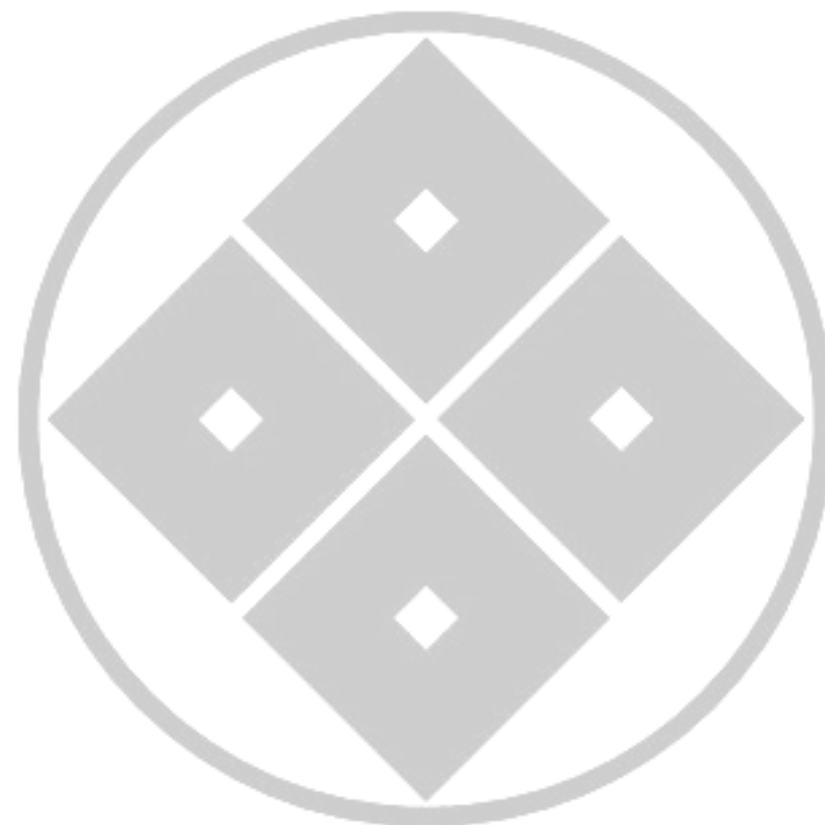
POZNÁMKY:

1. - chování v dojo REIGI
- pozdravy REIGI
- tělesná příprava
- kotouly a pády (i s přerušáním pádu – obojí je možné) UKEMI
2. - základní techniky v pozici vsedě SUWARI WAZA KIHON
- základní techniky v pozici ve stoji zpřímá TACHI WAZA KIHON

SUWARI WAZA 座技	TACHI WAZA 立技
HAKKO DORI 八光捕	HAKKO ZEME DORI 八光攻捕
KAO ATE 顔当	TACHI ATE 立当
HIZA GATAME 膝固	TE KAGAMI 手鏡
TE-KAGAMI 手鏡	

VARIACE TECHNIK HENKA WAZA

3. - úchopy zápěstí KATATE DORI (všechny techniky vpravo i vlevo)
 - a) úchop pravého zápěstí levou rukou - 2x
 - b) úchop pravého zápěstí levou rukou naopak – 1x
 - c) úchop pravého zápěstí oběma rukama z boku - 1x
 - d) úchop pravého zápěstí pravou rukou – 1x
 - e) úchop obou zápěstí oběma rukama zepředu – 1x
 - f) úchop obou zápěstí oběma rukama zezadu – 1x
 - g) obrana proti škrčení na zemi podél těla – 1x
4. - způsob tréninku: IPPAN GEIKO
- minimální doba pro připuštění ke zkoušce = 2 měsíce nebo 16 tréninků



PROGRAM PRO ZÍSKÁNÍ HNĚDÉHO PÁSU 1. KYU

(základy SHODAN)

1. stejný program jako předchozí.
 - chování v dojo REIGI
 - pozdravy REIGI
 - tělesná příprava
 - kotouly a pády (i s přerušením pádu – obojí je možné) UKEMI
2. - TAI-SABAKI (přemíst'ování)
3. vítální body
4. přirozené zbraně
5. stabilita
6. cvičení energie
7. všechny variace HENKA WAZA od 5. KYU až po 1. KYU
8. základní techniky KIHON WAZA:

SUWARI WAZA 座技	HANTACHI WAZA 半立技	TACHI WAZA 立技
HAKKO DORI 八光捕	YOKO KATATE OSAEDORI 横片手押捕	HAKKO ZEME DORI 八光攻捕
KAO ATE 顔当	KIZA MOROTE OSAE DORI 椅座諸手押捕	TACHI ATE 立当
HIZA GATAME 膝固		TE KAGAMI 手鏡
TE KAGAMI 手鏡		HIKI NAGE 引投
AIKI NAGE 合気投		UDE OSAE DORI 腕押捕
UDE OSAE DORI 腕押捕		MUNE OSAE DORI 胸押捕
MUNE OSAE DORI 胸押捕		RYO UDE OSAE DORI
RYO UDE OSAE DORI		RYO MUNE OSAE DORI
RYO MUNE OSAE DORI		UCHIKOMI DORI (1. a 2.forma) 打込捕
UCHIKOMI DORI (1. a 2.forma) 打込捕		USHIRO ZEME OTOSHI 後攻落
		KUBI JIMI DORI 後攻落

9. japonská slova a názvy (základní techniky)
10. 15 zahřívacích cvičení
11. variace HENKA WAZA:
 - a) úder do hlavy
 - b) úder do prsou
 - c) kopání do těla
 - d) údery holí
 - e) bodnutí nožem (do hlavy, prsou a podbřišku)

randori: volné cvičení (na zemi)

 - a) zaklesnutí na zemi
 - b) škrčení na zemi
12. - posilovací trénink: IPPAN GEIKO, KAKARI GEIKO a TANINTZU KAKARI GEIKO
- minimální doba pro připuštění ke zkoušce = 6 měsíců nebo 48 tréninků

PROGRAM PRO ZÍSKÁNÍ ORANŽOVÉHO PÁSU 4. KYU

(základy SHODAN)

1. - chování v dojo REIGI
- pozdravy REIGI
- tělesná příprava
- kotouly a pády (i s přerušením pádu – obojí je možné) UKEMI
2. - TAI-SABAKI (přemíst'ování)
- přirozené zbraně
3. - ZÁKLADNÍ TECHNIKY KIHON WAZA pozic

SUWARI WAZA 座技	HANTACHI WAZA 半立技	TACHI WAZA 立技
HAKKO DORI 八光捕	YOKO KATATE OSAEDORI 横片手押捕	HAKKO ZEME DORI 八光攻捕
KAO ATE 顔当	KIZA MOROTE OSAE DORI 椅座諸手押捕	TACHI ATE 立当
HIZA GATAME 膝固		TE KAGAMI 手鏡
TE KAGAMI 手鏡		HIKI NAGE 引投
AIKI NAGE 合気投		UDE OSAE DORI 腕押捕
UDE OSAE DORI 腕押捕		MUNE OSAE DORI 胸押捕
MUNE OSAE DORI 胸押捕		RYO UDE OSAE DORI
RYO UDE OSAE DORI		RYO MUNE OSAE DORI
RYO MUNE OSAE DORI		UCHIKOMI DORI (1. a 2.forma) 打込捕
UCHIKOMI DORI (1. a 2.forma) 打込捕		USHIRO ZEME OTOSHI 後攻落
		KUBI JIMI DORI 後攻落

VARIACE TECHNIK HENKA WAZA

4. - úchopy zápěstí KATATE DORI (všechny techniky vpravo i vlevo)
 - a) úchop pravého zápěstí levou rukou naopak – 2x
 - b) úchop pravého zápěstí levou rukou – 4x
 - c) úchop pravého zápěstí pravou rukou – 2x
 - d) úchop pravého zápěstí oběma rukama – 2x
 - e) úchop pravého zápěstí oběma rukama z boku – 1x
 - f) úchop obou zápěstí oběma rukama zepředu – 2x
 - g) úchop obou zápěstí oběma rukama zezadu – 2x
5. - obrana
 - a) proti úchopu krku jednou rukou – 1x
 - b) proti úchopu krku oběma rukama – 1x
 - c) proti úchopu jednou rukou pod krkem – 1x
 - d) proti úchopu krku na zemi mezi nohama – 1x
 - e) proti Nelsonovu chvatu pod pažemi – 1x
6. - způsob tréninku: IPPAN-GEIKO a KAKARI-GEIKO
- minimální doba pro připuštění ke zkoušce = 3 měsíce nebo 24 tréninků

PROGRAM PRO ZÍSKÁNÍ ZELENÉHO PÁSU 3. KYU

(základy SHODAN)

- stejný program jako předchozí.
 - chování v dojo REIGI
 - pozdravy REIGI
 - tělesná příprava
 - kotouly a pády (i s přerušením pádu – obojí je možné) UKEMI

2. - ZÁKLADNÍ TECHNIKY KIHON WAZA v pozici

SUWARI WAZA 座技	HANTACHI WAZA 半立技	TACHI WAZA 立技
HAKKO DORI 八光捕	YOKO KATATE OSAEDORI 横片手押捕	HAKKO ZEME DORI 八光攻捕
KAO ATE 顔当	KIZA MOROTE OSAE DORI 椅座諸手押捕	TACHI ATE 立当
HIZA GATAME 膝固		TE KAGAMI 手鏡
TE KAGAMI 手鏡		HIKI NAGE 引投
AIKI NAGE 合気投		UDE OSAE DORI 腕押捕
UDE OSAE DORI 腕押捕		MUNE OSAE DORI 胸押捕
MUNE OSAE DORI 胸押捕		RYO UDE OSAE DORI
RYO UDE OSAE DORI		RYO MUNE OSAE DORI
RYO MUNE OSAE DORI		UCHIKOMI DORI (1. a 2.forma) 打込捕
UCHIKOMI DORI (1. a 2.forma) 打込捕		USHIRO ZEME OTOSHI 後攻落
		KUBI JIMI DORI 後攻落

3. - držení rovnováhy a stabilní postoj

VARIACE TECHNIK HENKA WAZA

4. - obrana

- proti bodnutí nožem do břicha – 1x
- proti bodnutí nožem do prsou – 1x
- proti bodnutí nožem do srdce – 1x

5. - obrana

- proti úderu holí do hlavy shora SHOMEN UCHI – 1x
- proti úderu holí do hlavy ze strany YOKOMEN UCHI – 1x

6. - obrana

- proti úchopu krku jednou rukou – 2x
- proti úchopu krku dvěma rukama – 2x
- proti úchopu hlavy ze strany (kravata) – 2x
- proti obejmutí těla přes paže zezadu – 1x
- proti obejmutí těla pod pažemi zezadu – 1x

7. - způsob tréninku: IPPAN-GEIKO a KAKARI-GEIKO

- minimální doba pro připuštění ke zkoušce = 4 měsíce nebo 32 tréninků

PROGRAM PRO ZÍSKÁNÍ MODRÉHO PÁSU 2. KYU

(základy SHODAN)

- stejný program jako předchozí.
 - chování v dojo REIGI
 - pozdravy REIGI
 - tělesná příprava
 - kotouly a pády (i s přerušením pádu – obojí je možné) UKEMI

2. - ZÁKLADNÍ TECHNIKY KIHON WAZA v pozici

SUWARI WAZA 座技	HANTACHI WAZA 半立技	TACHI WAZA 立技
HAKKO DORI 八光捕	YOKO KATATE OSAEDORI 横片手押捕	HAKKO ZEME DORI 八光攻捕
KAO ATE 顔当	KIZA MOROTE OSAE DORI 椅座諸手押捕	TACHI ATE 立当
HIZA GATAME 膝固		TE KAGAMI 手鏡
TE KAGAMI 手鏡		HIKI NAGE 引投
AIKI NAGE 合気投		UDE OSAE DORI 腕押捕
UDE OSAE DORI 腕押捕		MUNE OSAE DORI 胸押捕
MUNE OSAE DORI 胸押捕		RYO UDE OSAE DORI
RYO UDE OSAE DORI		RYO MUNE OSAE DORI
RYO MUNE OSAE DORI		UCHIKOMI DORI (1. a 2.forma) 打込捕
UCHIKOMI DORI (1. a 2.forma) 打込捕		USHIRO ZEME OTOSHI 後攻落
		KUBI JIMI DORI 後攻落

3. - úchopy zápěstí KATATE DORI (všechny techniky vpravo i vlevo)

- úchop pravého zápěstí levou rukou naopak – 2x
- úchop pravého zápěstí levou rukou – 4x
- úchop pravého zápěstí pravou rukou – 2x
- úchop pravého zápěstí oběma rukama – 2x
- úchop pravého zápěstí oběma rukama z boku – 1x
- úchop obou zápěstí oběma rukama zepředu – 2x
- úchop obou zápěstí oběma rukama zezadu – 2x

4. - obrana

- proti úchopu krku jednou rukou – 5x
- proti úchopu krku oběma rukama – 5x
- proti úchopu pod krkem jednou rukou – 2x
- proti úchopu pod krkem a za zápěstí – 2x
- proti obejmutí těla přes paže zepředu – 2x
- proti obejmutí těla pod pažemi zepředu – 5x
- proti úchopu vlasů jednou rukou – 2x
- proti úchopu vlasů zezadu – 2x
- proti obejmutí hlavy ze strany – 2x
- proti úchopu lokte a zápěstí – 1x
- proti úchopu obou loktů zezadu – 2x
- proti obejmutí těla přes paže zezadu – 3x
- proti obejmutí těla pod pažemi zezadu – 2x
- proti škrncení předloktím zezadu – 2x
- proti škrncení ze strany – 2x

5. - obrana

- proti napadení židlí – 3x

6. - způsob tréninku: IPPAN-GEIKO, KAKARI-GEIKO a TANINTZU KAKARI GEIKO

- minimální doba pro připuštění ke zkoušce = 6 měsíců nebo 48 tréninků