



PROGRAM POLAGANJA ZA ZVANJA – JU JUTSU



PROGRAM POLAGANJA ZA BRAON POJAS - 1. KJU

Napomena: Pre polaganja tehničkog dela ispita kandidat za polaganje je dužan da uspesno zavrsi test opste fizicke pripremljenosti i da demonstrira sve vrste padova . Podrazumeva se znanje tehnika za prethodne pojaseve.

Bacanja:

1. Pozrtvovano bacanje-obaranje protivnika hvatom za vrat i padanje na stranu u poziciju kesa gatame
2. Soto makikomi (bacanje blokiranjem ruke)
3. yoko wakare (bacanje preko sebe blokiranjem noge spreda padom u stranu)
4. kata guruma (bacanje podizanjem "ramenski tocak")
5. uchi mata (izbijanje bedra iznutra)
6. Rotirajuce pozrtvovano bacanje-Spinning takedown

Kao i obaranja i bacanja bez kimona:

1. Dominantna pozicija (jedna kuka) obaranje na blizoj I daljoj strani
2. O uchi gari (veliko unutrašnje čišćenje)
3. Obaranje za 2 noge iz pozicije slide by
4. Stolica
5. Hvat za nogu-podizanje i ciscenje
6. Blokiranje kolena-sa blizom i daljom rukom
7. Obaranje – rotacijom
8. Obaranje hvatom oko struka i blokiranjem noge kolenom

Obaranja iz napada ili posle kruznog udarca nogom
-obaranje za jednu nogu ramenom-poluga na nozi -vise zavrsnica
- obaranje za jednu nogu kacenjem noge

Parter :

Pozicija od gore

- poluga na ruci sklanjanjem glave i postavljanjem noge-ostati u poziciji od gore
- poluga na ruci (okret 270 stepeni) kao da se radi poluga sa strane

Pozicija sa strane

- Postavljanje pesnice pod pazuh protivnika pa i noge- udarci
- Postavljanje pesnice pod pazuh protivnika pa i noge- poluga na ruci
- Postavljanje pesnice pod pazuh protivnika pa i noge- poluga na kolenu

Pozicija -gard

Poluga na ruci –obrnuta cetvorka sa prehvatom iznutra
Poluga na ramenu – oma plata

Pozicija –leđa

Kada ti protivnik ima ledja i krene u gusenje-odbrana od gusenja kada padnes na pravu stranu i kada nisi na pravoj strani

Pozicija na sve 4
Kada je protivnik na sve 4 a ti si od napred– postavljanje ruke na vrat i naskok na ledja sa prelaskom u gusenje

Pozicija za poluge na nogama
1. Poluga na nozi -uvrtanjem pete- kada ti protivnik stavi koleno na stomak
2. Poluga na nozi -uvrtanjem pete kada protivnik kleci pored tebe a ti si na ledjima
3. Poluga na kolenu kada protivnik kleci pored tebe a ti si na ledjima
4. Poluga na kolenu iz stojeceg stava kada te protivnik obuhvati iza ledja

Oslobađanja i okretanja:
1. Okretanje protivnika koji se nalazi u tvog gardu-okretanjem kukova i hvatom za koleno i izbijanje pazuha nogom
2. Bull pass prolazak garda kada je protivnik na lednjima a ti stojis
3. Obaranje protivnika koji stoji a ti si na ledjima-2 varijante
4. Obaranje protivnika koji stoji a ti si na ledjima i zakljucas mu jednu nogu-2 varijante
5.Prolaz garda sa kolena-drzanje jednog bicepsa i otvaranje kukova u stranu
7. Prolaza garda iz stojeceg stava-prelaka odma u poziciju og gore
8. Prolaza garda iz stojeceg stava-prolazak laktom jedne noge
9.Otvaranje garda postavljanjemruku na bicepse ili grudi-skok na obe noge i ubacivanje kukova
10.Isto otvaranje garda kao situacija 9 ali kada te protivnik jos dodatno obuhvati sa obe ruke u parteru
11 Isto otvaranje garda kao situacija 9 ali kada te protivnik jos dodatno obuhvati sa jednom rukom u parteru
12 Nakon otvaranja garda sa kolena prehvat protivnikove noge sa obe ruke i prolazak garda

Samoodbrana :
Demonstracija samoodbrane-po jednu tehnike na sve napade iz sve 4 grupe

Udarci u parteru:

Pozicija od gore
Pozicija sa strane i kada tebe neko drzi u
poziciji sa strane
Pozicija gard i kada tebe neko drzi u gardu