





PROGRAM POLAGANJA ZA ZVANJA – JU JUTSU

PROGRAM POLAGANJA ZA NARANDŽASTI POJAS - 4. KJU

Napomena: Pre polaganja tehničkog dela ispita kandidat za polaganje je dužan da demonstrira kretanja i padove.
Sva kretanja, padovi: pad napred, pad nazad, pad napred - pad nazad, pad nazad sa ustajanjem, ukršteni pad; ukršteni pad napred - pad nazad,pad u stranu. Podrazumeva se znanje tehnika za prethodni pojas.

Bacanja:
1. Ipon seoi nage (ramensko bacanje obuhvatom nadlaktice)
2. O uchi gari (veliko unutrašnje čišćenje)
3. De ashi barai (čišćenje noge sa strane)
4. Morote gari (bacanje na zamah košenjem nogu rukama)

Skraćivanje distane sa tehnikama bacanja i obaranja:
1..Bacanje hvatom oko pojasa-uki goshi
2. Podizanje protivnika sa boka ili leđa i čišćenje protivnikove noge unutrašnjom stranom butine
3. Obaranje protivnika od napred medvađim hvatom (sa ili bez korišćenja noge)
4. Obaranje protivnika sa leđa hvatom oko struka vršeći pritisak podlakticom na kukove
5. Obaranje protivnika čišćenjem noge
6. Bacanje protivnika -niski ipon seoi nage
7. Obaranje protivnika sa boka ili leđa podmetanjem noge

Zahvati držanja:
1. Kami shiho gatame

Parter :

Pozicija od gore
Arterijsko gušenje uz pomoć pesnice
Poluge na ruci 1.Stavljanje kolena na protivnikov stomak i kontrola vrata
2.Četvorka-od gore i sa prelaskom u stranu
3.Ako se protivnik brani od 4 ispružanjem ruke-poluga na ispruženoj ruci

Pozicija sa strane
Dva gušenja -arterijsko i giljotina
Poluge na ruci 1.Ako prilikom pokušaja pravljenja poluge protivnik skloni napadačevu ruku-prebacivanje noge i poluga
2.Četvorka
3.Ako se protivnik brani od 4 ispružanjem ruke-poluga na ispruženoj ruci

Pozicija -gard
Gušenje arterijsko –trijangl sa guranjem kolena na grudi preko protivnikove ruke
Dve poluge na ruci –nikyo sa prelaskom u polugu ako se protivnik uspe odbraniti
- obrnuta četvorka

Pozicija –leđa
Dva gušenja – arterijsko i golo gušenje

Pozicija –cross body
Demonstracija kretnje oko partnera u parteru

Pozicija za poluge na nogama
1.Poluga na nozi hvatom za petu-prelazak na polugu uvrtanjem noge sa obe ruke
2.Poluga na nozi hvatom za petu – kada je noga dijagonalno- prelazak na polugu uvrtanjem noge sa obe ruke
3. Poluga na nozi hvatom za petu-ako se protivnik okrene prelazak u polugu na kolenu
4. Hvatanje glavom stopala i uvrtanje pete rukama- ako se protivnik okrene prelazak u polugu na kolenu
5. Poluga na nozi hvatom za petu- iz pozicije sa kolena
6. Poluga na nozi hvatom za petu – kada je noga dijagonalno-iz pozicije sa kolena
7. Poluga na kolenu-iz pozicije sa kolena
8. Poluga na nozi prebacivanjem svoje noge preko protivnikove i provlačenjem ispod druge

Oslobađanja:
1. Oslobađanje kada je protivnik sa strane
2. Oslobađanje iz pozicije cross body
3. Oslobađanje od protivnikovog polu garda
4. Oslobađanje-kada vam je protivnik iza leđa
5. Oslobađanje iz zahvata Kami shiho gatame

Raskidanje protivnikovog hvata prilikom poluge na ruci

Samoodbrana :
Demonstracija samoodbrane-po dve tehnike na sve napade
Iz druge grupe

Blokovi i udarci:
Na direktne udarce pesnicom u glavu i stomak
Na low-kick