



PROGRAM POLAGANJA ZA ZVANJA – JU JUTSU



PROGRAM POLAGANJA ZA PLAVI POJAS - 2. KJU

Napomena: Pre polaganja tehničkog dela ispita kandidat za polaganje je dužan da demonstrira kretanja i padove.
Sva kretanja, padovi: pad napred; pad nazad sa ustajanjem; pad napred - pad nazad sa ustajanjem; ukršteni pad napred-pad nazad sa ustajanjem; pad napred preko nadlaktice;pad na podlaktice;tvrdi pad napred;tvrdi pad nazad;pad u stranu.,bure pad,leteci pad. Kao i da je ucestvovao na minimum jednom ju jutsu takmicenju u toku godine. Podrazumeva se znanje tehnika za prethodne pojaseve

Bacanja:
1. Okuri ashi barai (Čišćenje obe noge sa strane)
2. Harai goshi (čišcenje kuka)
3. Tomoe nage (Kružno bacanje nogom preko sebe)
4. Uki waza (Plivajuće bacanje blokiranjem noge)

Kao i bacanja bez kimona:
1. O soto gari (Veliko spoljašnje čišćenje)
2. O uchi gari (veliko unutrašnje čišćenje)
3. Ipon seoi nage (ramensko bacanje obuhvatom nadlaktice)

Tehnike obaranja sa završnicom:
1.Iz garda u stojecem stavu-poluga na ruci –osnovna varijanta
2 Iz garda u stojecem stavu-poluga na ruci –ubacivanjem kolena
3. Iz garda u stojecem stavu-poluga na ruci –blokiranjem kuka protivnika i obaranje protivnika na stomak
4.Poluga na ruci kada protivnik jednom rukom drzi tvoju nogu i radi ciscenje(sa i bez prethodnog kruznog udarca)
5.Helikopter-poluga na ruci

Parter :

Pozicija od gore
Poluga na zglobu sake (ako se protivnik okrene nastaviti sa polugom)

Pozicija sa strane

Poluge na ruci 1.Hvat sa obe ruke za protivnikov zglob sake-prevacivanje noge i poluga na ruci
2.Makazice na protivnikovoj ruci kada se protivnik brani od poluge hvatom za svoje ruke – gore i dole

Pozicija -gard

Poluga na ruci –Kada protivnik pokusa da te uhvati rukama za vrat
Guranje protivnikove ruke njemu na vrat i prelazak u poziciju za trijangl-odatle poluga na ruci ako se brani od trijangla sklanjanjem ruke sa strane
Ako protivnik ispruzi ruke ili proba filmsko gusenje-podizanje garda i poluga na ruci

Pozicija –leđa

Poluga na ruci –1.Kada imas ledja protivniku i kontrolises mu jednu ili obe ruke
2.Kada protivnik drzi tebe u zahvatu i pokusa gusenje-poluga na ruci(2 nacina)

Pozicija na sve 4

Gušenja: Gusenje hvatom za rever I vrsenje pritiska kukom na vrat protivnika
Gusenje prelaskom u pad napred-sa I bez ubacivanja cevanice
Gusenje prelaskom u sed preko protivnikovog vrata

Pozicija za poluge na nogama

1.Pozicija sa strane-poluga na kolenu
2.Poluga na nozi kada te protivnik drzi u body trijanglu
3. Poluga na nozi kada ti protivnik uzme ledja (stavljanje lakta na koleno I podizanje stopala-ili uvrtanje)
4. Pozicija za poluge na nogama-podizanje u sed (kada je protivnikova noga dijagonalno) lakat na koleno I uvrtanje stopala
5.Makazice na nozi protivnika koji se nalazi u vasem polu gardu

Oslobađanja i okretanja:

1. Oslobadjanje kada si na sve 4 i protivnik ti uzme ledja
2. Oslobadjanje iz polu garda-Okretanje ledja protivniku(cross body) i izvlacenje svoje noge
3. Oslobadjanje iz garda blokiranjem protivnikovog bicepsa i okretanje kukova
4. Okretanje protivnika kada je na sve 4 (sa polugom na vratu i kada je ruka dijagonalno) sa zavrsnicom-gusenje
5.Oslobadjanje od poluge na ruci sa polugom na kolenu
6.Oslobadjanje iz body trijangla

Samoodbrana :

Demonstracija samoodbrane-po dve tehnike na sve napade
Iz cetvrte grupe

Blokovi i udarci:

Na aperkat,krose i kruzne udarce rukom u telo
Na bocni udarac nogom i udarac nogom iza ledja