





PROGRAM POLAGANJA ZA ZVANJA – JU JUTSU

PROGRAM POLAGANJA ZA ZELENI POJAS - 3. 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.
Podrazumeva se znanje tehnika za prethodne pojaseve.

Bacanja:
1. Tsuri komi goshi (osnovno bočno bacanje)
2. Ko uchi gari (malo unutrašnje čišćenje)
3. Tai otoshi (obaranje tela blokiranjem noge)
4. Morote seoi nage (dvoručno bacanje preko ramena)

Tehnike obaranja sa završnicom:
1.Ulazak u protivnika sa izbijanjem protivnikove noge sa obaranjem hvatom za drugu nogu – završnica poluga na nozi
2.Obaranje protivnika prevlačenjem preko svoje noge i hvatom za drugu nogu- završnica poluga na nozi
3.Prevlačenje protivnika preko svoje noge i bacanje preko noge(kolena) postavljene na kuk – sa i bez poluge na nozi
4.Obaranje protivnika hvatom za nogu sa prelaskom u pad napred - završnica poluga na nozi
5.Obaranje protivnika makazicama – sa prednjom nogom na kuku i između nogu - završnica poluga na nozi
6. Obaranje protivnika za dve noge – u kretnji kombinovano sa udarcima u grudi ili glavu - završnica poluga na nozi
7. Obaranje protivnika hvatom za dve noge –"prolazak kroz protivnika" - završnica poluga na nozi

Zahvati držanja:
1. Ushiro kesa gatame – sa polugom na ramenu –(četvorka)

Parter :

Pozicija od gore

Gušenje sa polugom na vratu - giljotina

Pozicija sa strane

Golo gušenje uz pomoć podlaktice
Poluge na ruci 1.Iz zahvata kesa gatame - Poluga rukama na laktu protivnikove bliže ruke
2. Iz kesa gatame - Poluga na laktu protivnikove bliže ruke prebacivanjem noge preko glave protivnika
3. Obrnuta četvorka na bližoj ruci
4. Obrnuta četvorka na daljoj ruci

Pozicija -gard
Arterijsko gušenje pomoći pesnice i golo gušenje podlakticom
Poluga na ruci –iz pozicije trijangl prelazak u polugu na laktu
Poluga na nozi – makazice na protivnikovoj nozi –koji se nalazi u vašem gardu

Pozicija –leđa
Poluga na nozi kada vam je protivnik iza leđa – ukrštanjem protivnikovih nogu

Pozicija držanja
Demonstracija zahvata držanja oko partnera u parteru

Pozicija za poluge na nogama
1.Poluga na nozi – makazice postavljanjem svoje podlaktice
2.Poluga na nozi –okretanjem protivnika na stomak –makazice i sedanje na leđa protivnika sa polugom na nozi
3.Poluga na kolenu iz pozicije sa kolena – provlačenjem svog kolena uz protivnikov kuk -ne prebacivanje noge preko glave

Oslobađanja i okretanja:
1. Okretanje protivnika kojeg držiš u polu gardu –ako te protivnik drži za glavu rukom koja se nalazi na strani zaključane noge
2. Okretanje protivnika kojeg držiš u polu gardu –ako te protivnik drži za glavu rukom koja se ne nalazi na strani zaključane noge
3. Okretanje protivnika kojeg držiš u gardu makazicama i prelazak u poziciju od gore
4. Oslobađanje iz zahvata ushiro shiho gatame
5.Raskidanje protivnikovog hvata prilikom poluge na ruci-školski i izbijanjem ruke nogom
6. Trijangl gušenje iz pozicije kada se protivnik brani (hvatom za kimono ili svoju ruku) od poluge na ruci

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

Blokovi i udarci:
Na direktne i kružne udarce nogom u glavu i telo
Demonstracija Ju-Jutsu borbe