



PROGRAM POLAGANJA ZA ZVANJA – JU JUTSU

PROGRAM POLAGANJA ZA ŽUTI POJAS - 5. 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.

I) ***BACANJA:***
1. Uki goshi (Bacanje hvatom oko pojasa)
2. Koshi guruma (Bacanje hvatom oko vrata)
3. O soto gari (Veliko spoljašnje čišćenje)

II) ***Obaranja:***
1.Osnovno obaranje za jednu nogu
2.Osnovno obaranje za jednu nogu sa prehvatom za petu
3.Obaranje za jednu nogu hvatom za skočni zglob
4.Obaranje za jednu nogu čišćenjem protivnikove noge unutrašnjom stranom butine
5.Osnovno obaranje za dve noge

III) ***Zahvati držanja sa završnicom:***
1. Kesa gatame (gušenje,poluga nogama na bližoj ruci,četvorka,poluga na ramenu,poluga na daljoj ruci,poluga na nozi!!!)

IV) ***Parter :***

IVa) ***Pozicija od gore***
1.Dva gušenja (arterijsko i golo gušenje)
2.Dve poluge na ruci (kada protivnik gura i kada se brani)

IVb) ***Pozicija sa strane***
1.Dva gušenja (arterijsko na bližoj i daljojstrani)
2.Dve poluge na ruci (na bližoj i daljoj ruci)

Pozicija -gard
Dva gušenja (arterijsko rukama,rukom i nogom-trijangl)
Dve poluge na ruci (osnovna varijanta i varijanta za borbu)

Pozicija za poluge na nogama
1.Poluga na nozi hvatom za petu
2.Poluga na nozi hvatom za petu – kada je noga dijagonalno
3.Hvatanje glavom stopala i uvrtanje pete rukama
4.Hvatanje glavom stopala i uvrtanje pete rukama – kada je noga dijagonalno
5.Poluga na nozi postavljanjem podlaktice ispod ahilove tetive
6. Poluga na nozi hvatom za protivnikove prste

Oslobađanja:
1.Oslobađanje
2. Oslobađanje kada je protivnik sa strane
3. Oslobađanje iz protivnikovog garda
4. Oslobađanje iz kega gatamija, poluga na ruci.

Samoodbrana :
Demonstracija samoodbrane-po dve tehnike na sve napad iz prve grupe

Blokovi i udarci:
Oslobađanje od hvatova za ruke –sa udarcem kada je protivnik od gore