

II KYU

1. JIU-JITSU - SAMOOBRONA Ippon-Kumite w tym Jiu-Kumite – 1x każda technika ataku

- wszystkie techniki kończyć dźwigniami transportowymi i dobiciem
- wszystkie techniki min. 3x

- uwalnianie się z obchwytu tułowia z tyłu (ręce przyciśnięte do tułowia)
- uwalnianie się z obchwytu tułowia z tyłu (ręce wolne)
- uwalnianie się z obchwytu tułowia z przodu (ręce wolne)
- uwalnianie się z obchwytu tułowia z przodu (ręce przyciśnięte do tułowia)
- uwalnianie głowy z uchwytu pod pachą z boku
- obrona przed duszeniem z przodu
- uwalnianie się z uchwytu za ubranie z przodu
- uwalnianie się z chwytu za włosy z przodu
- obrona przed uderzeniem pięścią z boku
- obrona przed kopnięciem z przodu
- uwalnianie głowy z obchwytu pod pachą z przodu
- obrona przed uchwycem za ubranie z tyłu
- uwalnianie się z uchwytu za włosy z tyłu
- obrona przed duszeniem przedramieniem z tyłu
- obrona przed kopnięciem zamachowy
- obrona przed duszeniem w leżeniu tyłem, gdy przeciwnik siedzi okrakiem na brzuchu
- obrona przed duszeniem w leżeniu tyłem, gdy przeciwnik kłęczy między nogami
- obrona przed duszeniem w leżeniu tyłem, gdy przeciwnik siedzi z boku
- jw. w leżeniu przodem, gdy przeciwnik siedzi okrakiem na plecach
- obrona przed duszeniem w leżeniu tyłem, gdy przeciwnik kłęczy za głową
- obrona przed uderzeniem kijem z góry
- obrona przed uderzeniem kijem z góry po skosie
- obrona przed uderzeniem nożem z góry
- obrona przed uderzeniem nożem ruchem zamachowym
- obrona przed uderzeniem nożem na odlew
- obrona przed uderzeniem nożem z dołu
- obrona przed uderzeniem nożem z góry z trzymaniem drugą ręką za ubranie
- obrona przed zagrożeniem pistoletem z przodu
- obrona przed zagrożeniem pistoletem z tyłu
- obrona przed pistoletem skierowanym do leżącego

2. KATA (formy z poprzednich stopni, oraz:)

- HappoiGiri (shomen-uchi, yokomen-uchi, kesa-giri – ze zmianą wysokości)
- Ananku (Shorin Ryu Karate)
- policyjne Kata z Tonfą
- Kansetsu-waza Kata
- Kata z Nun-Chacku

3. KYOKUGEI - AKROBACJA - jako uzupełnienie (formy z poprzednich stopni, oraz:)

- przewrót w przód przez "okienko" - przerzut w przód na jednym ręku
- szpagat wykroczo-zakroczo - kołyska w przód do mostka

4. KATSU (formy z poprzednich stopni, oraz)

- Sei-Katsu

5. PUNKTY WITALNE (po 7-9 na głowie, tułowiu z przodu i z tyłu, rękach, nogach)

6. NAGE WAZA – RZUTY (formy z poprzednich stopni) Ippon-Kumite Oi- + Gyaku- + Choku- w tym Jiu-Kumite – 9 form

7. KANSETSU WAZA-DŹWIGNIE (formy z poprzednich stopni) [Ippon-Kumite Oi- + Gyaku- + Choku- - w tym Jiu-Kumite – 3 formy]

8. SHIME WAZA – DUSZENIA (formy z poprzednich stopni) Ippon-Kumite Oi- + Gyaku- + Choku- w tym Jiu-Kumite – 3 formy

9. NE WAZA - WALKA NA ZIEMI (formy z poprzednich stopni)[Ippon-Kumite Oi- + Gyaku- + Choku-]

10. ZADANIÓWKI (jak w IV Kyu)

11. TAMESHIWARI

12. TEST SIŁOWO – WYTRZYMAŁOŚCIOWY