

IV KYU

WSZYSTKIE FORMY WYKONUJEMY NA LEWA STRONE !!!

1. NAGE WAZA - RZUTY (formy z poprzednich stopni, oraz:) **[Ippon-Kumite Oi-]**

2. JIU-JITSU - SAMOBRONA **[Ippon-Kumite Oi-]**

a) wszystkie techniki kończyć dźwigniami transportowymi

b) wszystkie techniki min. 2x

- uwalnianie się z obchwyty tułowia z tyłu (ręce wolne)
- uwalnianie się z obchwyty tułowia z tyłu (ręce przyciśnięte do tułowia)
- uwalnianie się z obchwyty tułowia z przodu (ręce wolne)
- uwalnianie się z obchwyty 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 obchwyty 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 zamachowym

3. ZADANIÓWKI

rzut	→ dźwignia	→ walka na ziemi	→ duszenie
	→ dźwignia	→ duszenie	→ walka na ziemi
	→ duszenia	→ walka na ziemi	→ dźwignia
	→ duszenie	→ dźwignia	→ walka na ziemi
	→ walka na ziemi	→ dźwignia	→ duszenie
	→ walka na ziemi	→ duszenie	→ dźwignia
dźwignia	→ rzut	→ duszenie	→ walka na ziemi
	→ rzut	→ walka na ziemi	→ duszenie
	→ duszenie	→ rzut	→ walka na ziemi
	→ duszenie	→ walka na ziemi	→ rzut
	→ walka na ziemi	→ duszenie	→ rzut
	→ walka na ziemi	→ rzut	→ duszenie
duszenie	→ rzut	→ dźwignia	→ walka na ziemi
	→ rzut	→ walka na ziemi	→ dźwignia
	→ dźwignia	→ rzut	→ walka na ziemi
	→ dźwignia	→ walka na ziemi	→ rzut
	→ walka na ziemi	→ dźwignia	→ rzut
	→ walka na ziemi	→ rzut	→ dźwignia

4. KYOKUGEI - AKROBATYKA - jako uzupełnienie (formy z poprzednich stopni, oraz:)

- przerzut w przód z odbicia od przeszkody
- ze stania na przedramionach zejście do mostka
- ze stania na przedramionach zejście do przewrotu w przód
- mostek na rękach ze skłonu w tył
- mostek na głowie ze skłonu w tył

5. KANSETSU WAZA - DŹWIGNIE (formy z poprzednich stopni) **[Ippon-Kumite Oi-]**

6. SHIME WAZA – DUSZENIA (formy z poprzednich stopni) **[Ippon-Kumite Oi-]**

7. NE WAZA - WALKA NA ZIEMI (formy z poprzednich stopni) **[Ippon-Kumite Oi-]**

9. PUNKTY WRAŹLIWE (WITALNE) (po 3-5 na głowie, tułowiu z przodu i z tyłu, rękach, nogach)

8. TAMESHIWARI

10. TEST SIŁOWO – WYTRZYMAŁOŚCIOWY

KLAN – Rodzinna Szkoła Sztuk Walki → **Shihan Paweł NERC – 7 Dan Jiu-Jitsu** → www.jiu-jitsu.com.pl