

# VII KYU

## 1. NAGE WAZA - RZUTY

- o-goshi
- o-soto-gari
- tomoe-nage
- kubi-nage
- morote-gari
- uchi-mata

## 2. KANSETSU WAZA - DŹWIGNIE

- ude-hishigi-juji-gatame
- waki-gatame

## 3. SHIME WAZA - DUSZENIA

- ushiro-jime
- kataha-jime

## 4. JIU-JITSU - SAMOOBRONA

- wszystkie techniki kończyć dobitciem lub dźwigniami transportowymi
- wszystkie techniki min. 1x
  - 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

## 5. NE WAZA - WALKA NA ZIEMI

- kesa-gatame
- ushiro-kesa-gatame

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

- stanie na głowie
- gwiazda
- ze stania na rękach zejście do mostka
- ze stania na rękach zejście do przewrotu w przód
- przewrót w przód przez dwóch klęczących

## 7. TEST SIŁOWO - WYTRZYMAŁOŚCIOWY