

# VIII KYU

**STOPIEŃ POWTARZANY N KAŻDYM EGZAMINIE !!!**

## 1. OJIGI – UKŁONY

- tachi-rei
- za-rei

- ukłon wysoki
- ukłon niski

## 2. SEIZA-POZYCJE SIEDZĄCE

- za-zen
- kekka

- siad kłęczny
- siad skrzyżny

## 3. ŁĄCZENIA RĄK

- zamek
- wydłużony zamek
- przeplatanie palców
- haczyk
- klin

## 4. SHINTAI - PORUSZANIE SIĘ (IV KYU) - Ippon-Kumite

- Suri-ashi - IV KYU
- 360\* w wysoku z Kamae – IV KYU
- tsugi-ashi – IV KYU
- tsugi-ashi
- ayumi-ashi
- tai-sabaki 90\*, 180\*, 270\*, 360\*
- zejścia
- tobi-konde
- mae-tenkan-ashi
- ushiro-tenkan-ashi
- mae-ushiro-tenkan-ashi
- yoko-tenkan-ashi
- tenkai-ashi

- krok przestawny
- krok odstawny
- krok dostawny
- krok przestawny (chodzony)
- obroty tułowia
- odskok, doskok
- z pozycji Kamae, obrót nóg do rzodu
- z pozycji Kamae, obrót nóg do tyłu
- z pozycji Kamae, obrót nóg do przodu i do tyłu (dwa kroki)
- z pozycji Kamae, obrót nóg w bok
- z pozycji Kamae, obrót o 180\*

## 5. UKEMI WAZA - PADY I PRZEWROTY (IV KYU - Ippon-Kumite )

- yoko-ukemi / hidari , migi /
- koho-ukemi
- zenpo-ukemi
- koho-kaiten-ukemi
- zenpo-kaiten-ukemi
- koho-ukemi
- koho-ukemi - haru-no-hashu
- koho-kaiten-ukemi
- jiu-koho-kaiten-ukemi
- koho-kaiten-ukemi
- koho-kaiten-ukemi
- zenpo-kaiten-ukemi
- zenpo-kaiten-ukemi

- pad w bok /w lewo, w prawo/
- pad w tył
- pad w przód
- przewrót w tył
- przewrót w przód
- pad w tył z odbicia-na łopatki
- pad w tył "wiosenny mostek"
- przewrót w tył przez bark do leżenia przodem
- „miękki” przewrót w tył
- przewrót w tył przez przeszkodę
- przewrót w tył z przeszkody
- przewrót w przód przez przeszkodę
- przewrót w przód z przeszkody

## 6. DACHI WAZA – POSTAWY

- jigotai (hidari,migi) IV KYU w chodzeniu
  - shiko-dachi → zenkutsu-dachi IV KYU w chodzeniu
  - zenkutsu-dachi V KYU w chodzeniu
  - shiko-dachi V KYU w chodzeniu
  - shi-hontai
  - shizen-hontai [hidari,migi] (w chodzeniu)
  - kamae
  - kiba-dachi
- postawa obronna
  - przechodzenie z jednej postawy do drugiej
  - postawa wykroczo-zakrocza
  - postawa „kwadratowa”
  - postawa porządkowa
  - postawa zaczepna
  - postawa trójkątna
  - postawa jeźdźca

## 7. ATEMI WAZA - TECHNIKI ATAKU - Heiko-Dachi

- choku-zuki
  - oi-zuki
  - gyaku-zuki
  - mae-geri
  - yoko-geri
  - mawashi-geri
- naprzemienne uderzenia pięścią
  - cios przednią pięścią w wyroku
  - cios tylną pięścią w wyroku
  - kopnięcie w przód
  - kopnięcie w bok
  - kopnięcie po łuku

## 8. UKE WAZA - BLOKI

VIII KYU w Heiko-Dachi w staniu

VII – V KYU w Heiko-Dachi w chodzeniu - 4 w przód, 4 w tył z kontrą – Gyaku-Zuki

IV KYU „Pomsy” „długie”- Shiko-Dachi (8 uderzeń, 8 kopnięć, 8 bloków)

III KYU „Pomsy” „krótkie”- Shiko-Dachi → Zenkutsu-Dachi (8 uderzeń, 8 kopnięć, 8 bloków)

II KYU „Pomsy” „długie” i „krótkie” w Heiko-Dachi (8 uderzeń, 8 kopnięć, 8 bloków)

- jodan-juji-uke
  - gedan-juji-uke
  - gedan-barai
  - chudan-uke (uchi-uke)
  - soto-uke
  - jodan-uke
- blok krzyżowy w górze
  - blok krzyżowy w dole
  - zagarniający blok w dole
  - pionowy blok na zewnątrz, na wysokości tułowia
  - pionowy blok do wewnątrz, na wysokości tułowia
  - blok nad głową

## 9. KYOKUGEI - AKROBATYKA - jako uzupełnienie

- mostek na rękach z leżenia
- mostek na głowie z leżenia
- świeca
- jaskółka
- kołyska z klęku
- kołyska ze stania
- ze stania na głowie zejście do mostka
- ze stania na głowie zejście do przewrotu w przód

## 10. SKŁADANIE KIMONA (tylko przy VIII KYU)

## 11. WIĄZANIE PASA (tylko przy VIII KYU)

## 12. WIADOMOŚCI TEORETYCZNE O JIU-JITSU (tylko przy VIII KYU)

## 13. TEST SIŁOWO - WYTRZYMAŁOŚCIOWY