

2. KYU - modri pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- osnovna tekmovalna in sodniška pravila
- poškodbe in prva pomoč

2. Atemi waza (tehnika udarcev z roko)

- haito uchi (udarec z roko na meč z notranjim delom)

3. Geri waza (tehnika brc)

- mawashi geri (polkrožna brca)

4. Ukemi waza (tehnika padanja)

- mae ukemi (padec naprej iz stoje v most)
- yoko ukemi (prosti prevrat bočno)

5. Kansetsu waza (tehnika vzvodnih transportnih oz. vzvodnih prijemov)

- ude garami (zvin roke v komolcu)
- shiho nage (zvin zapestja z obratom in podiranjem)
- ura kubi gatame (čvrst prijem okrog vratu z vzvodom na hrbtenici)
- atama ago gaeshi (vijak na tilniku)

6. Nage waza (tehnika metov)

- uchi mata (met s stegnom)
- ko uchi makikomi (notranji objemajoči met)
- tomoe nage (met preko glave)
- morote gari (obojeročn zajemajoč met)

7. Ne waza (tehnika v parterju - pričetek in konec v parterju)

- tate shiho gatame (navpični štirismerni prijem)
- gyaku ude garami II (zvin roke v komolcu - tori na hrbtu)
- tate shiho jime (golo davljenje iz položaja tate shiho gatame)
- koshi jime (izpeljanka drsečega davljenja z reverji - z boki)
- kata ha jime (enokrilno davljenje)

8. Katame waza (tehnika v parterju - ki se lahko prične izvajati stoje in konča v parterju z vzpostavitvijo kontrole nad ukejem)

- shiho nage gatame (vzpostavitev kontrole z zvinom zapestja)
- ude garami (zvin roke v komolcu s sedenjem ob ukeju)
- hiza hiji gatame (kontrola roke s pritiskom kolena na komolec - roka na tleh)

9. Renraku waza (kombinacija tehnik)

1. Zuki-geri waza

- gedan, age, soto, uchi uke - gyaku zuki
- mae geri - gyaku zuki

2. Kansetsu waza

- ura kubi gatame - ushiro jime
- ude osae - kote gaeshi

3. Nage waza

- ippon seoi nage - o soto gari
- o uchi gari - morote seoi nage

10. Jigo waza I (tehnike obramb pred neoboroženim napadalcem)

- pred sunkom z roko
 - N: mawashi zuki v glavo
 - O: shuto uke; shiho nage
- pred brco
 - N: mawashi geri v trebuh
 - O: gedan barai; o uchi gari
- pred prijemom za roko
 - N: z obema rokama za obe - spredaj
 - O: shiho nage
- pred prijemom za obleko
 - N: z eno roko - spredaj
 - O: udarec po očeh; kuzure kote mawashi
- pred objemom telesa
 - N: spredaj pod rokami
 - O: hiza geri; atama ago gaeshi
- pred davljenjem
 - N: od strani z dvema rokama
 - O: uraken uchi; kannuki gatame; harai goshi
- pred prijemom za lase
 - N: od zadaj z eno roko
 - O: empi uchi; ude garami

11. Jigo waza II (tehnike obramb pred oboroženim napadalcem)

- pred palico
- N: od zgoraj
- O: jodan juji uke; zvijanje roke na hrbet

- pred nožem
- N: od strani (položaj nog-gyaku)
- O: morote uke; izbijanje noža; uchi mata

- N: naravnost v trebuh
- O: mikatsuki geri uke; uraken uchi; ko uchi makikomi

- pred grožnjo s kratkocevnim orožjem
- N: zadaj v višini glave
- O: zbijanje roke - shuto uke; prijem za roko in izbijanje orožja - tettsui uchi; kote gaeshi

- pred grožnjo z dolgocevnim orožjem
- N: spredaj v višini glave
- O: zbijanje orožja - teisho; prijem zanj ter udarec napadalca s cevjo po obrazu in odvzem orožja

12. Jigo waza III (tehnike obramb iz 3. serije Duo sistema - napadi določeni; obrambe proste)

13. Borbena akcija (tehnike obramb pred večjim številom napadalcev)

- trije napadalci trikrat napadajo (3 x 3)

14. Randori (prosta vadba)

- kumite - prikaz ofenzivne tehnike borjenja v I. delu
- yakusoku geiko - prikaz izvajanja metov v prostem borbenem gibanju
- ne waza - prikaz ofenzivne tehnike borjenja v III. delu
- prikaz borbe