

## 4. KYU - oranžni pas

### **Kihon waza** (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

### **1. Teorija**

- osnovna borbena pravila
  - tekmovalni prostor - tatami (zaščitna in borilna površina itd.)
- načela ju-jitsa (borilnih športov in veščin)
  - načelo največjega učinka (popuščanja - upiranja)
  - načelo akcije in reakcije
  - načelo pravega trenutka
  - načelo koncentracije energije
  - načelo vzvoda

### **2. Dachi waza** (tehnika borbenih položajev)

- fudo dachi (univerzalni položaj)

### **3. Uke waza** (tehnika blokad)

- shuto uke (blokada z roko na meč)
- teisho uke (blokada s spodnjim delom dlani)

### **4. Zuki waza** (tehnika sunkov)

- sanbon zuki (trojni sunek)

### **5. Atemi waza** (tehnika udarcev z roko)

- uraken uchi (udarec z zunanjim delom pesti)

### **6. Geri waza** (tehnika brc)

- yoko geri - keage (brca navzgor v stran)

### **7. Ukemi waza** (tehnika padanja)

- yoko ukemi (padec v stran s prevalom)

- mae ukemi (padec naprej na podlahti)
- zempo tenkai (preval naprej preko ramena z zaletom)

### **8. Kansetsu waza** (tehnika vzvodnih transportnih oz. vzvodnih prijemov)

- soto kannuki gatame (zunanji prečni vzvod na komolcu)
- waki gatame (vzvodni prijem pod pazduho)
- kuzure kote gaeshi I (izpeljanka kote gaeshi-prsti dol)

### **9. Nage waza** (tehnika metov)

- sode tsuri komi goshi (obojeročni met dvigajočega boka)
- o soto gari (veliko zunanje košenje)
- ko uchi gari (malo notranje košenje)

### **10. Ne waza** (tehnika v parterju - pričetek in konec v parterju)

- yoko shiho gatame (stranski štirismerni prijem)
- gyaku juji gatame (obratni križni vzvod)
- kesa garami (zvijanje roke v položaju kesa gatame)
- kata juji jime (križno davljenje)

### **11. Katame waza** (tehnika v parterju - ki se lahko prične izvajat stoje in konča v parterju z vzpostavitev kontrole nad ukejem)

- ude hishigi hiza gatame (kontrola iztegnjene roke s koleno)

### **12. Jigo waza I** (tehnike obramb pred neoboroženim napadalcem)

- pred sunkom z roko
  - N: oi zuki v pleksus
  - O: soto uke; ushiro jime
- pred brco
  - N: mae geri v trebuh
  - O: umik v stran; lovljenje noge; de ashi barai
- pred prijemom za roko
  - N: z obema rokama za eno
  - O: prijem za svojo dlan; poteg; shuto uchi po vratu
- pred prijemom za obleko
  - N: za obleko spredaj - vleče
  - O: o soto gari
- pred objemom telesa
  - N: zadaj pod rokami
  - O: udarec z glavo nazaj v glavo; predklon s potegom noge naprej

- pred davljenjem
- N: spredaj z obema rokama
- O: udarec s konicami prstov po očeh; waki gatame
  
- pred prijemom za lase
- N: spredaj z eno roko
- O: choku zuki; kote gaeshi

### **13. Jigo waza II** (tehnik obramb pred oboroženim napadalcem)

- pred palico
- N: od strani
- O: shuto uke; gyaku zuki; o soto gari
  
- pred nožem
- N: naravnost v pleksus
- O: soto uke; kote gaeshi
  
- N: naravnost nizko v trebuh
- O: gedan barai; gyaku zuki
  
- pred kratkocevnim strelnim orožjem
- N: spredaj v višini glave
- O: zbijanje napadalčeve roke z dlanjo - teisho; gyaku zuki; kote gaeshi

### **14. Jigo waza III** (tehnik obramb iz 1. serije Duo sistema - napadi določeni; obrambe proste)

Kandidatom do starosti petnajst (15) let ni potrebno izvajati tehnik jigo waza III, če trener oceni, da bi izvajanje negativno (prevelika obremenitev) vplivalo na kvalitetno izvedbo ostalega predpisanega programa (velja za vse stopnje pasov).

### **15. Borbena akcija** (tehnik obramb pred večjim številom napadalcev)

- dva napadalca dvakrat napadeta (2 x 2)

### **16. Randori** (prosta vadba)

- kumite - prikaz defenzivne tehnike borjenja pred sunki, udarci in brcami