

5. KYU - rumeni pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- etična načela - etika ju-jitsa (borilnih športov in veščin)
 - etika ju-jitsarja na treningu, tekmovanju in zasebnem življenju
 - osebna higiena in oprema
 - hišni red in vzdrževanje telovadnice (dojo)
- osnovna borbena pravila
 - tekmovalni prostor - tatami (zaščitna in borilna površina itd.)

2. Dachii waza (tehnika borbenih položajev)

- kokutsu dachi (zadnji položaj)

3. Uke waza (tehnika blokad)

- morote uke (dvojni blok)

4. Zuki waza (tehnika sunkov z roko)

- ren zuki (dvojni sunek)

5. Atemi waza (tehnika udarcev z roko)

- soto shuto uchi (udarec z roko na meč navznoter)
- uchi shuto uchi (udarec z roko na meč navzven)

6. Geri waza (tehnika brc)

- mae geri (brca naprej)

7. Ukemi waza (tehnika padanja)

- zempo tenkai (preval naprej preko ramena) povezan z;
- ushiro ukemi (padec nazaj s prevalom)
- yoko ukemi (padec v stran s prevalom)
- mae ukemi (padec naprej na podlahti)

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

- kote gaeshi (zvin zapestja navzven)
- kannuki gatame (prečni vzvod na komolcu – roka na vratu)

9. Nage waza (tehnika metov)

- o uchi gari (veliko notranje košenje)
- kubi nage (met s prijemom okrog vratu in blokiranjem noge)
- morote seoi nage (obojeročni ramenski met)

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

- ude hishigi juji gatame (križni vzvodni prijem na iztegnjeni roki)
- hadaka jime (golo davljenje)
- ushiro jime (golo davljenje; dlan na dlan)

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

- kote gaeshi gatame (vzpostavitev kontrole z zvijanjem zapestja navzven)

12. Jigo waza I (tehnik obramb pred neoboroženim napadalcem, vse obrambe se zaključijo z vzpostavitvijo kontrole nad ukejem; velja za vse stopnje pasov)

- pred sunkom z roko
- napad (v nadaljevanju N): oi zuki jodan
- obramba (v nadaljevanju O): age uke; ippon seoi nage

-pred brco

- N: s kolenom naravnost v genitalije
- O: gedan juji uke; o uchi gari

- pred prijemom za roko

- N: desna za desno
- O: fiksiranje napadalčeve roke; izvlačenje roke; kote gaeshi

- pred prijemom za obleko

- N: prijem za obleko z eno roko - potiska
- O: ippon seoi nage

- pred objemom telesa

- N: spredaj nad rokami
- O: hiza geri; o goshi

- pred davljenjem

- N: zadaj z eno roko
- O: ippon seoi nage

13. Jigo waza II (tehnike obramb pred oboroženim napadalcem, vse obrambe se zaključijo z vzpostavitvijo kontrole nad ukejem oz. orožjem; velja za vse stopnje pasov)

- pred palico
- N: zgoraj
- O: age uke; ippon seoi nage

- pred nožem
- N: naravnost v višino pleksusa
- O: uchi uke; de ashi barai

14. Randori (prosta vadba)

- kumite - prikaz defenzivne tehnike borjenja pred sunki in udarci z rokami

Čas trajanja posameznega randorija je cca. 30 - 60 sekund (velja za vse stopnje pasov).