

6. KYU - beli pas z zelenim trakom

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- športno vedenje - etika
 - kako ravnamo pri vstopu v dvorano (dojo)
 - kako stopimo na tatami
 - kaj pomeni pozdrav v ju-jitsu (borilnih športih in veščinah)
 - v kakšnem položaju se nahajamo pri razlagi trenerja
- okvirni pregled razvoja ju-jitsa v Sloveniji
- 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)

2. Dachi waza (tehnika borbenih položajev)

- kiba dachi (razkrečeni položaj)

3. Tai sabaki (tehnika krožnega gibanja)

- obrat za 90 stopinj - naprej; nazaj
- obrat za 180 stopinj na eni nogi - naprej; nazaj
- obrat za 180 stopinj v osi telesa - desno; levo

Tai sabaki se prikaže 1 krat v navedenem gibanju.

4. Uke waza (tehnika blokad)

- gedan juji uke (spodnji križni blok)
- jodan juji uke (zgornji križni blok)

5. Zuki waza (tehnika sunkov z roko)

- kizami zuki (sunek s prednjo roko)

6. Atemi waza (tehnika udarcev z roko)

- tetsui uchi (udarec s spodnjim delom pesti)

Atemi waza se prikaže 3 krat v gibanju naprej in 3 krat v gibanju nazaj (velja za vse stopnje pasov).

7. Geri waza (tehnika brc)

- kin geri (brca z nartnim delom stopala)

8. Ukemi waza (tehnika padanja)

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

9. Nage waza (tehnika metov)

- de ashi barai (napredujoče pometanje stopala)
- sasae tsuri komi ashi (blokiranje noge s prednje strani)
- ippon seoi nage (enoročni ramenski met)

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

- ushiro kesa gatame (obratn prijem okrog vratu)
- kata gatame (ramenski prijem)
- kami shiho gatame (zgornji štirismerni prijem)