

## 7. KYU - beli pas z oranžnim trakom

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

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike, ki so predpisane za 8. kyu

### **1. Teorija**

- športna oprema in higiena
  - osebna higiena pred in po treningu
  - kaj spada k opremi za treniranje
  - kako oblačimo kimono
  - kako si zavežemo pas
  - kako zložimo kimono
  - kako ravnamo s kimono po treningu
- okvirni pregled zgodovine ju-jitsa v svetu
- 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

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

- shizen tai (napadalni položaj)
- jigo tai (obrambni položaj)

### **3. Shintai waza** (tehnika gibanja - II. del)

- ayumi ashi (hoja z drsečim korakom)
  - naprej, nazaj
- tsugi ashi (hoja s prisunskih korakom)
  - naprej, nazaj, desno, levo, diagonalno

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

- soto uke (srednja blokada navznoter)
- uchi uke (srednja blokada navzven)

### **5. Zuki waza** (tehnika sunkov z roko)

- gyaku zuki (sunek z izkorakom nasprotne noge)

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

- hiza geri (brca s kolenom)

Geri waza se prikaže 3 krat v gibanju naprej, obrat in 3 krat v gibanju naprej (velja za vse stopnje pasov).

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

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

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

- o goshi (prevračanje z boka)

Nage waza se izvaja v gibanju na osnovi vzajemnega gibanja ali ukejeve - torijeve akcije potiskanja ali vlečenja (velja pri vseh stopnjah pasov).

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

- kesa gatame (prijem okrog vratu)
- kuzure kesa gatame (izpeljanka prijema okrog vratu)