

8. KYU - beli pas z rumenim trakom

1. Teorija

- stopnje pasov v ju-jitsu (šolski in mojstrski)
- 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

2. Rei waza (pozdrav)

- tachi rei (pozdrav stoje)
- za rei (pozdrav kleče)

3. Dachi waza (tehnika borbenih položajev)

- heiko dachi (vzporedni položaj)
- musubi dachi (pete skupaj, prsti narazen)
- zenkutsu dachi (prednji položaj)

Dachi waza se prikaže na mestu (velja za vse stopnje pasov).

4. Shintai waza (tehnika gibanja - I. del)

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

Shintai waza se prikaže 3 krat v navedenem gibanju (velja za vse stopnje pasov).

5. Uke waza (tehnika blokad)

- gedan barai (spodnja blokada)
- age uke (gornja blokada)

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

6. Zuki waza (tehnika sunkov z roko)

- choku zuki (sunek na mestu - heiko dachi)

- oi zuki (sunek z izkorakom iste noge)

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

7. Ukemi waza (tehnika padanja)

- ushiro ukemi (padec nazaj)

- zempo tenkai (preval naprej preko ramena - iz počepa)

- yoko ukemi (padec v stran)

Ukemi waza se prikaže 1 krat v desno in 1 krat v levo stran - če je glede na tehniko mogoče (velja za vse stopnje pasov).