FEDERACE JU-JITSU ČESKÁ REPUBLIKA

チェコ柔術連盟

IČ: 65268679, Vyškov, Tyršova 33/661, www.jujitsu-federace.cz , e-mail: fjjcr@email.cz

ZKUŠEBNÍ ŘÁD JU-JITSU FJJČR

pro FJJČR s využitím pramenů zpracoval:
RNDr.Zdeněk Minařík
(2.DAN JU-JITSU WJJKO, 3.DAN HAKKORYU JUJUTSU)

Brno, leden 2005

ZKUŠEBNÍ PROGRAM KYU

MLÁDEŽ OD 14 LET A DOSPĚLÍ

ZKUŠEBNÍ PROGRAM FJJČR 5. KYU ŽLUTÝ PÁS

Základní program *(kihon waza)*

Technika postojů a chůze
Jigotai a shizentai vpravo/vlevo a střední
Klouzavé kroky (suburi)

Technika pádů (ukemi waza)
Pád stranou vpravo/vlevo (yoko ukemi)
Kotoul vpřed, vzad (mae ukemi, ushiro ukemi)

Technika hodů (nage waza)
Vychylování - narušení rovnováhy - směry SZ, SV, JV vždy s jedním hodem + vhodná technika na zemi
Ze skupin přehozů kyčlemi (koshi waza), rukama (te waza) a nohama (ashi waza) se má zvolit vždy nejméně jeden přehoz. Techniky na zemi se volí ze skupin škrcení (shime waza), držení (osae waza), páka (kansetsu waza, paže, noha).

Technika úderů, kopů a bloků (atemi waza, uke waza)
Obrana proti 4 různým útokům úderem nebo kopem měkkým nebo tvrdým blokem
1 technika rukou
1 technika nohou

Program sebeobrany
4 obrany proti škrcení z různých směrů, z toho nejméně jedno v poloze na zemi
3 vyproštění z úchopu za klopu (včetně límce)
4 vyproštění z držení za zápěstí a předloktí
2 vyproštění z obejmutí hlavy - kravata
3 vyproštění z obejmutí těla (bez zvednutí)

Program kombinací *(renzoku waza, renraku waza)*
Tori nasadí páku a uke reaguje. Tori využije jeho reakci ke třem různým způsobům držení

páka	kombinace 1
	kombinace 2
	kombinace 3

Program aplikací *(oyo waza)*
Randori nebo volná kata 15 – 20 vteřin
5 technik obrany nenahlášeného útoku z programu sebeobrany pro 5. kyu

ZKUŠEBNÍ PROGRAM
I. – V. DAN

BUTOKUKAI klasifikovalo mistrovské stupně v Budo

V Budo Disciplínách 20. Století byl systém Danů přesně definovaný a má z technik vycházející význam:

1. **SHODAN (Sen) - hledající na cestě**
   1. Dan je schopen poznat, že cesta nespočívá v pouhém tělesném cvičení, jeho mistrovství je způsobilé k vyšším úrovním než je ovládání pouhé techniky. Nyní může začít postup po cestě, spočívající hlavně v denním boji o správný postoj.

2. **NIDAN - žák na počátku cesty**
   Podmínky cesty správného jednání byly pochopeny, rozhodnutí jít po cestě se mu ale ještě nelíbí úplně.

3. **SANDAN - stupeň uznávaných žáků**
   Sandan se nyní rozhodl neodvolatelně jít po cestě bojových umění až do konce svého života, není návratu zpět. Na tomto stupni je žák nyní sám sobě vlastním vnitřním mistrem, dosáhne určité nezávislosti na všech okolnostech, zákony a pravidla ztratí svou moc a budou nahrazeny správným vnitřním postojem.

4. **YONDAN - stupeň technických expertů**
   Na této úrovni leží hranice čisté tělesné techniky, nyní musí být duchovní aspekt bojových umění spojen s technikou, začíná hledání vnitřní dokonalosti.

5. **GODAN KOKORO (5. a 6. Dan) - muž s vědomím**
   stal se součástí umění, které cvičí a učí. Předsudky a myšlenky na zisk jsou přemoženy, všechny prostředky, které jsou k dispozici budou použity, aby zůstal poslední požadavek domova. Sebelítost a žal více neexistuje, rozšiřování vlastní zkušenosti záleží na nepodmíněném dávání.