PROGRAM SZKOLENIA - 2 KYU

WYMAGANIA TECHNICZNE

Prezentacja wybranych technik z poprzednich stopni.

ATEMI – WAZA

1. Uderzenia:

- SHUTO – OROSHI – UCHI (gyaku – uderzenie kantem dłoni w dół),
- SHUTO – KUBI – UCHI (gyaku – uderzenie kantem dłoni na odlew),
- SHUTO – GANMEN – UCHI (gyaku – okrężne uderzenie kantem dłoni w głowę),
- SHUTO – HIZO – UCHI (gyaku – okrężne uderzenie kantem dłoni w korpus).

2. Kopnięcia:

- MAE – TOMI – GERI (kopnięcie z doskoku w przód),
- YOKO – TOBI – GERI (kopnięcie z doskoku w bok),
- MAWASHI –TOBI – GERI (okrężne kopnięcie z doskoku).

NAGE – WAZA

Rzuty:

- KATA - GURUMA (rzut przez barki chwytem za ramię i nogę),
- TOMOE – NAGE (rzut poświęcenia przez siebie z podbiciem nogą),
- YOKO - OTOSHI (rzut poświęcenia przez nogę w bok),
- KANI – BASAMI (rzut poświęcenia – nożyce kraba).

KANSETSU – WAZA

Dźwignie:

- KUZURE – TATE - HISHIGI (dźwignia na staw łokciowy z dosiadem głowy przodem),
- KUZURE – KOTE – KUDAKI (dźwignia na stawy nadgarstka z chwytu za kołnierz)
- KOTE – GARAMI (dźwignia na stawy nadgarstka dociskiem dłoni),
- KUZURE – UDE – GARAMI (dźwignia na ugięte ramię z przodu).

SHIME – WAZA

Duszenia:

- KATAHA – JIME (duszenie kołnierzem z przodu z blokadą ramienia),
- OKURI – ERI - JIME (duszenie przedramieniem z przodu ściągnięciem kołnierza).

RENZOKU – WAZA

<u>Obrony przed chwytami za włosy;</u>

1. A: chwyt prawą ręką z przodu za włosy (oi)
   O: oburącz docisk ręki skłonem w przód / obrotem w lewo wejście pod ręką na plecy / rzut O – UCHI – GARI od tyłu (migi) / dźwignia HIZA – GARAMI (hidari) / uderzenie SEIKEN – OROSHI – TSUKI (migi)
2. A: chwyt prawą ręką z przodu za włosy (oi)
   O: oburącz docisk ręki / kopnięcie MAE – GERI (migi) / obrót w prawo / obalenie przeciwnika / dźwignia UDE – HISHIGI / uderzenie SEIKEN – OROSHI – TSUKI (migi)
3. A: chwyt lewą ręką z tyłu za włosy
   O: przechwyt lewą ręką ręki przeciwnika / obrotem w prawo uderzenie TETSUI – UCHI (migi w krocze) / zbiciem chwytu dźwignia UDE – GARAMI

<u>Obrony przed obchwytami:</u>

1. A: obchwyt na ramionach z przodu MAE – UWATE

O: oburącz uderzenie SHOTEI – HIZO – UCHI z odejściem w tył / oburącz chwyt za barki / kopnięcie MAE – HIZA – GERI (migi w krocze) / przechwytem prawej nogi rzut O – UCHI – GARI / uderzenie SEIKEN – OROSHI – TSUKI (migi)

2. A: obchwyt pod ramionami z przodu MAE – SHITATE
   O: chwyt lewą ręką tyłu za włosy ze ściągnięciem głowy w tył / uderzenie SHOTEI – MAWASHI – UCHI (migi w krocze) / uderzenie HIJI – OROSHI – UCHI (migi w gardło) / kopnięcie KAKATO – GERI (migi w korpus)
3. A: obchwyt na ramionach z tyłu USHIRO – UWATE
   O: zerwaniem obchwytu rzut IPPON – SEOI – NAGE / uderzenie SEIKEN – OROSHI – TSUKI (migi)
4. A: obchwyt pod ramionami z tyłu USHIRO – SHITATE
   O: obrotem w prawo uderzenie HIJI – USHIRO – MAWASHI – UCHI (migi w głowę) / rzut SOTO – MAKIKOMI / uderzenie HIJI – OROSHI – UCHI (hidari)

<u>Półkombinacje – zastosowanie technik SHUTO:</u>

1. A: uderzenie SEIKEN – JODAN – TSUKI (migi, oi z przejściem w przód) / uderzenie SEIKEN – JODAN – TSUKI (hidari, gyaku)
   O: blok UCHI – UKE (hidari, oi) / blok UCHI – UKE (migi, gyaku) / zagarnięcie głowy prawą ręką / przyblokowanie głowy drugą ręką / uderzenie SHUTO – OROSHI – UCHI (migi, gyaku) / krok w przód prawą nogą i odepchnięcie
2. A: uderzenie SEIKEN – JODAN – TSUKI (migi, oi z przejściem w przód)
   O: zasłona głowy lewą ręką / wejście w przód z blokiem SOTO – UKE (migi, oi) / chwyt lewą ręką za prawą rękę przeciwnika / uderzenie SHUTO – KUBI – UCHI / pochylenie przeciwnika w przód dźwignią na bark z zablokowaniem prawą ręką głowy / kopnięcie MAE – HIZA – GERI (hidari z wejściem w przód) / odepchnięcie
3. A: duszenie dłońmi z przodu MAE – JIME
   O: zbicie duszenia lewą ręką / uderzenie SHUTO – GANMEN - UCHI (migi) / chwyt oburącz za barki przeciwnika / odepchnięcie / kopnięcie MAE – GERI (migi w korpus)
4. A: kopnięcie MAE – GERI (hidari, gyaku, chudan) / uderzenie SEIKEN – AGO – UCHI (hidari, oi) / uderzenie SEIKEN – AGO – UCHI (migi, gyaku)
   O: blok GEDAN – UKE (migi, gyaku z zejściem lewo skos) / uderzenie w lewy bark HIDARI – SHOTEI – TSUKI / blok URA – UCHI – UKE (hidari, oi) / uderzenie SHUTO – HIZO – UCHI (migi, gyaku) / wejście prawą nogą w przód / odepchnięcie naciskiem lewej ręki na brodę

<u>Półkombinacje – obrony przed atakiem nożem:</u>

1. A: pchnięcie z dołu (migi) / (2A) przeciągnięcie w górę cięciem w twarz
   O: blok GEDAN – UKE (hidari) / blok UCHI – UKE (hidari) / uderzenie MAWASHI – HIJI – UCHI (migi z wejściem prawą nogą w przód)
2. A: trzymając nóż odwrotnie – okrężne pchnięcie w głowę
   O: blok JODAN – UKE (hidari) / chwyt prawą ręką za łokieć ramienia przeciwnika – ściągnięciem w dół obalenie / uderzenie SEIKEN – OROSHI – TSUKI (migi)

ATEMI – NO – KATA (1)

A1(3)

A4 O A2

A1: uderzenie SEIKEN – MAWASHI – GANMEN – UCHI (migi, oi)
O: blok UCHI – UKE (hidari, oi) / krok w przód, uderzenie SHOTEI – MAWASHI – UCHI (migi, jodan) / obrót w lewo

A2: uderzenie SHUTO – KUBI – UCHI (migi, oi)

O: blok oburącz / kopnięcie MAWASHI – HIZA – GERI (migi, chudan) / uderzenie HIJI – OROSHI – UCHI (migi)

A3: duszenie HADAKA – JIME (migi, oi)
O: przechwyt prawego ramienia przeciwnika / uderzenie HIJI – USHIRO – UCHI (hidari, chudan) / uderzenie SHOTEI – MAWASHI – GEDAN – UCHI (hidari w krocze) / zakrok lewą nogą – obrotem wyjście z duszenie / rzut O – SOTO - GARI (z chwytem oburącz za prawe ramię przeciwnika) / kopnięcie KAKATO – GERI (migi) / przestawienie nogi po kopnięciu za przeciwnika

A4: uderzenie SEIKEN – JODAN – TSUKI (migi, gyaku)
O: blok JODAN – UKE (migi, gyaku) / przechwyt prawej ręki ze ściągnięciem w dół / kopnięcie MAE – GERI (hidari, gedan – w lewe kolano - obalenie) / odstawienie ręki / kopnięcie MAWASHI – GERI (w twarz)

KUMITE

1. Walka w zmiennej sytuacji zagrożenia (4 atakujących).
2. Walka sparingowa (15 min.).