

Cerinte pentru Examine de Grade Kyu

NIVEL DE CUNOȘTIȚE PENTRU EXAMENELE DE GRADE KYU

A. TEHNICI FARA ARME

KYU 5 – CENTURA GALBENĂ

Minimum 3 luni de practică. Se executa pe stânga și dreapta, pozitiv și negativ

DENUMIREA TEHNICII	TACHI WAZA	SUWARI WAZA	HANMI HANTACHI WAZA
IKKYO - UDE OSAE	Prinderi +Lovituri		
NIKYO - KOTE MAWASHI			
SANKYO - KOTE HINERI			
YONKYO -TEKUBI OSAE			
GOKYO - UDE NOBASHI			
HIJI KIME OSAE			
SHIHO NAGE	Prinderi		
IRIMI NAGE	Prinderi+Lovituri		
TENCHI NAGE	Prinderi		
KAITEN NAGE UCHI			
KAITEN NAGE SOTO			
UDE KIME NAGE			
KOTE GAESHI			
JUJI GARAMI			
SOKUMEN IRIMI NAGE			
AIKI OTOSHI			
SUMI OTOSHI			
KOSHI NAGE			
KOKYU NAGE			
SEIZA KOKYU HO	Ryote Tori		

KYU 4 – CENTURA PORTOCALIE

Minimum 3 luni de practică de la obținerea kyu-lui 5

Se va executa pe stânga și dreapta, pozitiv și negativ

DENUMIREA TEHNICII	TACHI WAZA	SUWARI WAZA	HANMI HANTACHI WAZA
IKKYO - UDE OSAE	Prinderi +Lovituri	Prinderi+Lovituri	
NIKYO - KOTE MAWASHI	Prinderi+Lovituri		
SANKYO - KOTE HINERI	Prinderi+Lovituri		
YONKYO -TEKUBI OSAE			
GOKYO - UDE NOBASHI			
HIJI KIME OSAE	Prinderi+Lovituri		
SHIHO NAGE	Prinderi+ Lovituri		
IRIMI NAGE	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	
TENCHI NAGE	Prinderi+Lovituri		
KAITEN NAGE UCHI	Prinderi		
KAITEN NAGE SOTO	Prinderi		
UDE KIME NAGE	Prinderi+ Lovituri		
KOTE GAESHI	Prinderi		
JUJI GARAMI			

Cerinte pentru Examen de Grade Kyu

SOKUMEN IRIMI NAGE	Prinderi		
AIKI OTOSHI			
SUMI OTOSHI			
KOSHI NAGE			
KOKYU NAGE			
SEIZA KOKYU HO	Ryote Tori		

KYU 3 – CENTURA VERDE

Minimum 6 luni de practică de la obținerea kyu-lui 4

Se executa pe stânga și dreapta, pozitiv și negativ

DENIMIREA TEHNICII	TACHI WAZA	SUWARI WAZA	HANMI HANTACHI WAZA
IKKYO - UDE OSAE	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
NIKYO - KOTE MAWASHI	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	
SANKYO - KOTE HINERI	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	
YONKYO -TEKUBI OSAE	Prinderi		
GOKYO - UDE NOBASHI			
HIJI KIME OSAE	Prinderi+Lovituri		
SHIHO NAGE	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi
IRIMI NAGE	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
TENCHI NAGE	Prinderi+Lovituri		
KAITEN NAGE UCHI	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
KAITEN NAGE SOTO	Prinderi+Lovituri		
UDE KIME NAGE	Prinderi+Lovituri		
KOTE GAESHI	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	
JUJI GARAMI			
SOKUMEN IRIMI NAGE	Prinderi+Lovituri		
AIKI OTOSHI			
SUMI OTOSHI			
KOSHI NAGE			
KOKYU NAGE			
SEIZA KOKYU HO	Ryote Tori		

KYU 2 – CENTURA ALBASTRĂ

Minimum 6 luni de practică de la obținerea kyu-lui 3

Se va executa pe stânga și dreapta, pozitiv și negativ

DENUMIREA TEHNICII	TACHI WAZA	SUWARI WAZA	HANMI HANTACHI WAZA
IKKYO - UDE OSAE	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
NIKYO - KOTE MAWASHI	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
SANKYO - KOTE HINERI	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
YONKYO -TEKUBI OSAE	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	
GOKYO - UDE NOBASHI	Prinderi+Lovituri	Lovituri	
HIJI KIME OSAE	Prinderi+Lovituri		
SHIHO NAGE	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
IRIMI NAGE	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+ Lovituri
TENCHI NAGE	Prinderi+Lovituri		

Cerinte pentru Examine de Grade Kyu

KAITEN NAGE UCHI	Prinderi+Lovituri		Prinderi+ Lovituri
KAITEN NAGE SOTO	Prinderi+Lovituri		Prinderi+Lovituri
UDE KIME NAGE	Prinderi+Lovituri		
KOTE GAESHI	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	
JUJI GARAMI	Prinderi		
SOKUMEN IRIMI NAGE	Prinderi+Lovituri		
AIKI OTOSHI	Prinderi+Lovituri		
SUMI OTOSHI	Prinderi+Lovituri		
KOSHI NAGE	Prinderi		
KOKYU NAGE			
SEIZA KOKYU HO	Ryote Tori		

KYU 1 – CENTURA MARON

Minimum 6 luni de practică după obținerea kyu-lui 2

Se executa pe stânga și dreapta, pozitiv și negativ

DENUMIREA TEHNICII	TACHI WAZA	SUWARI WAZA	HANMI HANTACHI WAZA
IKKYO - UDE OSAE	Prinderi +Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
NIKYO - KOTE MAWASHI	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
SANKYO - KOTE HINERI	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
YONKYO -TEKUBI OSAE	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
GOKYO - UDE NOBASHI	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
HIJI KIME OSAE	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
SHIHO NAGE	Prinderi+ Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
IRIMI NAGE	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
TENCHI NAGE	Prinderi+Lovituri		
KAITEN NAGE UCHI	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
KAITEN NAGE SOTO	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
UDE KIME NAGE	Prinderi+Lovituri		
KOTE GAESHI	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri
JUJI GARAMI	Prinderi		
SOKUMEN IRIMI NAGE	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	
AIKI OTOSHI	Prinderi+Lovituri		
SUMI OTOSHI	Prinderi+Lovituri	Prinderi+Lovituri	
KOSHI NAGE	Prinderi+Lovituri		
KOKYU NAGE	Prinderi		
SEIZA KOKYU HO	Ryote Tori		

B. TEHNICI CU JO SI TAMBO

KYU 5 – CENTURA GALBENA

- Pozitii de gardă.
- Manevrarea bastonului dintr-o mână în alta.
- Deplasări în 4 direcții urmate de loviturile de baston: SHOMEN TSUKI, SHOMEN UCHI, YOKOMEN UCHI.
- Tai Sabaki pe un pas și pe doi pași urmate de loviturile de baston: SHOMEN TSUKI, SHOMEN UCHI, YOKOMEN UCHI.

Cerinte pentru Examene de Grade Kyu

KYU 4 – CENTURA PORTOCALIE

- Evitarea prin Tai Sabaki a atacurilor cu baston.
- Pararea cu bastonul a atacurilor cu baston.
- Lovituri de urmărire SHOMEN TSUKI cu ambele capete ale bastonului și ambele mâini.
- Eschivarea loviturilor de urmărire SHOMEN TSUKI.

KYUL 3 – CENTURA VERDE

- UDE OSAE, KOTE-HINERI, IRIMI NAGE si SOKUMEN IRIMI NAGE pe atacul cu baston SHOMEN TSUKI. Uke cu baston Nage fără baston.
- Primul modul din Kata de JO.

KYU 2 – CENTURA ALBASTRA

- Pararea cu baston a loviturilor de baston SHOMEN UCHI, SHOMEN TSUKI si YOKOMEN UCHI, urmată de lovitura cu bastonul la cap, la corp. la mâna sau la picior.
- KOTE GAESHI, KOTE MAWASHI, KAITEN NAGE, TENCHI NAGE pe atacul SHOMEN TSUKI. Uke cu baston Nage fără baston.
- Primele 3 module din Kata de JO.

KYU 1 – CENTURA MARON

- UDE KIME NAGE, HIJI KIME OSAE, SHIHO NAGE, SUMI OTOSHI pe atacul SHOMEN TSUKI. Uke cu baston Nage fără baston
- Kata de JO (complet).

Baston = Jo si Tambo

C. TEHNICI CU BOKEN

(UKE ȘI NAGE IN PICIOARE, NAGE CU BOKEN)

Nr	TEHNICA	Partener imaginar	Partener cu Boken
1	5 MODURI DE DEPLASARE	Kyu 5	
2	5 MODURI DE LOVIRE	Kyu 5	
3	ESCHIVA CELOR 5 MODURI DE LOVIRE	Kyu 5	Kyu 4
4	PARĂREA CELOR 5 MODURI DE LOVIRE	Kyu 5	Kyu 4
5	5 MODURI DE DEGAJARE A BOKENULUI	Kyu 4	
6	5 MODURI DE ANGAJARE A BOKENULUI	Kyu 4	
7	MANEVRAREA ARMEI DINTR-O MÂNĂ ÎN ALTA	Kyu 4	
8	DEPLASĂRI+LOVITURI DE BOKEN (Inlantuii)	Kyu 4	
9	IDEM+DEGAJARI+ANGAJĂRI CU BOKEN (Inlantuii)	Kyu 3	
10	KATA DE BOKEN		Kyu 2
11	RANDORI AFERENT KATA DE BOKEN		Kyu 2
12	KATA CELOR 8 LOVITURI (BOKEN)		Kyu 1
13	DIVERSE PĂRARI CU BOKEN + SHOMEN UCHI		Kyu 3
14	DIVERSE PARARI CU BOKEN + YOKOMEN UCHI		Kyu 3
15	RANDORI BOKEN CONTRA BOKEN (Executie lenta)		Kyu 1

Cerinte pentru Examen de Grade Kyu

KATA NR. 3 – TACHI WAZA

Ambii parteneri în picioare, Uke cu boken, Nage fără armă. Se executa doar pozitiv.

Atacul	Ude-Kime Nage	Irimi Nage Pozitiv	Koshi Nage	Kote Gaeshi	Kote Mawashi
Boken Shomen Uchi	Kyu 1	Kyu 1	Kyu 1	Kyu 1	Kyu 1

DETALII

5 Moduri de deplasare :

- 1 - Picioarele pășesc alternativ, unul după celălalt.
- 2 - Un picior se deplasează, celălalt îl urmează (în orice direcție)
- 3 - Un picior înaintează sau se retrage, urmat de o pivotare de 180 grade.
- 4 - Un picior depășește prin față sau spate, urmat de pivotare de 360 grade.
- 5 - Combinarea a două sau mai multe deplasări.

5 Moduri de lovire:

- 1 - Shomen uchi
- 2 - Yokomen uchi
- 3 - Shomen tsuki
- 4 - Yokomen uchi indirect
- 5 - Combinarea a două sau mai multe lovituri

5 Moduri de degajare a bokenului :

- 1 - Cu mâna dreapta orizontal – priză directă, boken-ul cu tăișul în sus
- 2 - Cu mâna dreaptă orizontal – priză indirectă, boken-ul cu tăișul în sus
- 3 - Cu mâna stângă în sus, boken-ul cu tăișul în jos
- 4 - Cu mâna stângă oblic – preluare cu dreapta în continuare, boken-ul cu tăișul în jos
- 5 - Cu mâna stângă oblic – preluare cu dreapta înapoi, boken-ul cu tăișul în jos

5 Moduri de angajare a bokenului:

- 1 - Cu mâna dreaptă orizontal – priză directă
- 2 - Cu mâna dreaptă orizontal – priză indirectă
- 3 - Cu mâna dreaptă – boken-ul vertical
- 4 - Boken-ul cu stânga, teaca cu dreapta, mâinile încrucișate
- 5 - Boken-ul în dreapta, teaca în stânga, teaca scoasă din centură, boken-ul și teaca în unghi drept.

DICTIONAR

Ai – armonie, coordonare
Atemi - lovitură
Boken - sabie de lemn
Do – cale, direcție, drum
Eri – guler
Gi - costum de antrenament
Hara - abdomen, centru
Hidari Kamae=gardă pe stânga
Hiji gime (Shime) - priză de cot
Irimi - intrare, pozitiv, puternic
Jumbi taiso - exerciții de încălzire

Ashi - picior
Ayumiashi - mers normal
Chudan kamae - gardă la nivel mediu
Dojo - sală de antrenament
Gedan - partea medie și de jos a corpului
Gyaku – opus, în opoziție
Hidari– stânga,
Hiji – cot, încheietura cotului
Hiriki - puterea cotului
Jodan - partea de sus a corpului
Kaeshi waza - tehnică de parare, de blocare

Cerinte pentru Examen de Grade Kyu

Kaiten – deschidere, roată	Kamae – poziție, gardă
Kansetsu – articulație	Kansetsu waza - tehnici articulare
Kata – formă, tipar, umăr	Katate - o singură mână
Keikogi - costum de antrenament	Ki - spirit, minte, energie
Kiritsu - a sta în picioare	Kokyu - respirație
Kokyu-ryoku - forța respirației	Koshi – șold
Kote – încheietură mâinii	Kubi – gât
Kubi shime – strangulare	Ma ai – distanță potrivită
Mae - în față	Men – cap
Men uchi - lovitură la cap	Migi – dreapta, Migi Kamae=gardă pe dreapta
Mune – piept, rever	Nage - proiectare, cel care se apără
Obi – centură	Omote - a se mișca în față, pozitiv, Irimi
Osae – control, blocare, fixare	Randori - luptă liberă, formă de antrenament
Rei – salut	Ryote – ambele mâini
Ryu - stil, școală	Sabaki – mișcare
Seika no itten - punctul central	Seiza - poziție șezând
Sensei – instructor, profesor	Shihan - maestru profesor
Shiho – în patru direcții diferite	Shikko - mers în genunchi
Shizentai - postură naturală	Shomen – în față, direct
Sode – mânecă	Sokumen – dintr’o parte
Soto – în afară	Suburi - exerciții de lovire cu arme
Sumi – colț, într-o parte	Tai – corp
Tai sabaki - deplasare, răsucire	Tanren uchi – exerciții de lovire cu Boken-ul
Tanto – cuțit	Tatami - suprafață de antrenament, saltele
Te – mână	Tekatana - sabia mâinii
Tekubi – pumn	Tenkan – întoarcere, negativ, înapoi
Tori - cel ce execută tehnica	Tsugi ashi – pași adăugați
Tsuki - lovitură cu pumnul	Uchi – lovitură
Uchi komi - înaintare și lovire	Ude – braț
Uke - cel care atacă	Ukemi – cădere
Ura – răsucire, înapoi, negativ	Ushiro - înapoi
Waza – tehnică	Yoko – parte
Yokomen – lateral	Zarei - salut din genunch