

# ČESKÝ SVAZ FIGHTING - JU - JITSU

CZECH FIGHTING JU-JITSU FEDERATION  
ČLEN INTERNATIONAL JU-JITSU-FEDERATION

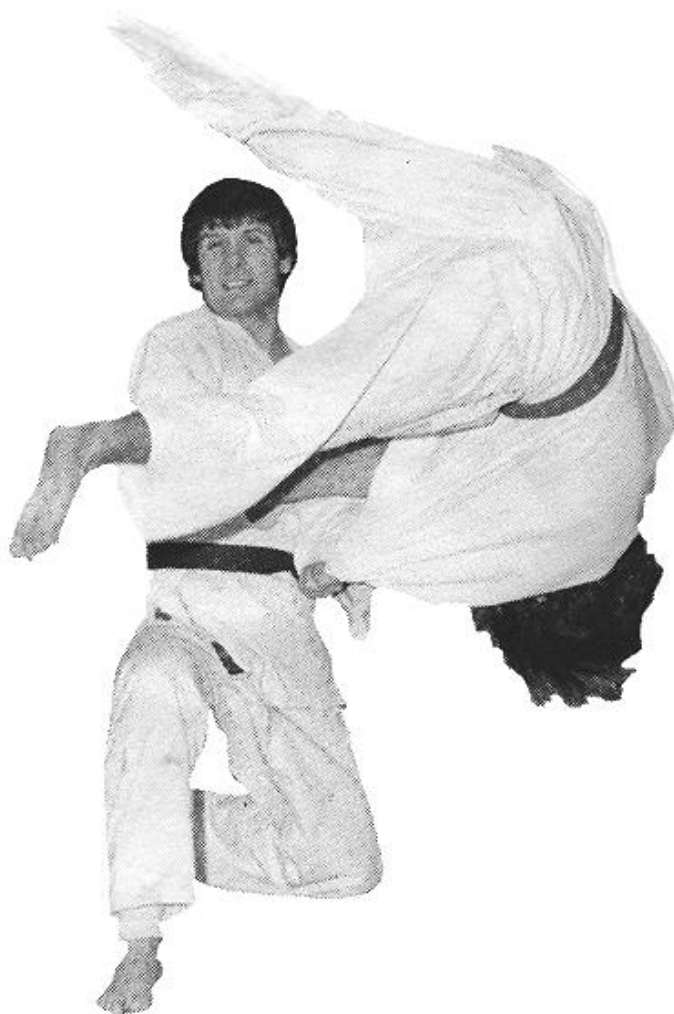
---

Sekretariát: Ke Krči 35/593,147 00 Praha 4,  
[csfjj@ju-jitsu.cz](mailto:csfjj@ju-jitsu.cz)

[sekretariat@ju-jitsu.cz](mailto:sekretariat@ju-jitsu.cz)

603 462 642  
[www.ju-jitsu.cz](http://www.ju-jitsu.cz)

## ZKUŠEBNÍ ŘÁD JU – JITSU ČSFJJ



### STUPNĚ TECHNICKÉ VYSPĚLOSTI

#### JU-JITSU ČSFJJ

Zpracoval: Joachim Spiegler 6.DAN Ju-Jitsu-IJFF, 2.DAN Judo, 1.DAN Karate Praha 2015

## Úvod k technické části zkušebního řádu ČSFJJ

Tento zkušební řád stanoví podmínky a rozsah zkoušek na stupně technické vyspělosti (dále jen STV). Postupným skládáním zkoušek na žákovské technické stupně (KYU) se připravuje na složení mistrovské zkoušky (DAN).

Zkušební řád je rozdělen do tří skupin :

**1. Skupina :** Nižší žákovské stupně **5. a 4. Kyu**

Zde ještě není kladen důraz na rychlost a sílu, ale na správném a plynulém provedení všech pohybů v technikách

Motto:

**ZNALOST - PLYNULOST - STABILITA**

**2. Skupina :** Střední žákovský stupeň **3. Kyu**

Sled prováděných pohybů musí být technicky správný a plynulý s dostatečnou dynamikou.

Důraz je kladen na :

1. Rychlost
2. Kime (v konečné fázi pohybu)

Motto:

**PLYNULOST - STABILITA - RYCHLOST - DYNAMIKA - KIME - ZANŠIN**

**3. Skupina :** Vyšší žákovské stupně **2. a 1. Kyu.**

Důraz je kladen na : Koordinaci pohybů při technikách a jejich kombinacích + maximální rychlost

Motto:

**STABILITA - DYNAMIKA - VÝBUŠNOST - TVRDOST - KIME - ZANŠIN**

\*\*\*\*\*

**Označení barvy pásu (OBI), dle dosaženého STV a čekací doba mezi zkouškami:**

5. Kyu	Žlutý	6 měsíců	2. Kyu	Modrý	9 měsíců
4. Kyu	Oranžový	9 měsíců	1. Kyu	Hnědý	12 měsíců
3. Kyu	Zelený	9 měsíců	<b>1. DAN</b>	<b>Černý</b>	<b>18 měsíců</b>

## Zkušební řád na technický stupeň Ju – Jitsu ČSFJJ

### 5. KYU ŽLUTÝ PÁS

#### 1. DACHI-WAZA : Postoje

- 1.1 **Shizen-hontai** = přirozený postoj
- 1.2 **Jigo-shizentai** = **Kamae** – zápasový postoj se zavřenými nebo otevřenými dlaněmi + pohyb
- 1.3 **Zenkucu-Dachi** = **útočný postoj** - chůze v **Z - D** Vpřed + Vzad + Mawate (obrat o 180<sup>0</sup>)

#### 2.2. UKE-WAZA: Techniky krytů – z Kamae

- 2.2.1 **Age-Uke** - kryt na Jodan
- 2.2.2 **Soto-Ude-Uke** - kryt na Chudan
- 2.2.3 **Gedan-Barai** - kryt na Gedan

#### 2.3. ATEMI-WAZA : Techniky úderů – z Kamae do lapy

- 2.3.1. **Teisho-Cuki** (Teisho - pata dlaně)
- 2.3.2. **Oi-Cuki**
- 2.3.3. **Gyaku-Cuki**

#### 2.4 UCHI-WAZA techniky seků

- 2.4.1 **Shuto-Uchi** - sek malíkovou hranou

#### 2.5. GERI-WAZA : Techniky kopů – z Kamae do lapy

- 2.5.1 **Hiza-Geri** - kop kolenem v před, obloukem, kombinovaně, všechny směry možné
- 2.5.2. **Kin-Geri** – švihový kop do výše rozkroku nártem
- 2.5.3. **Mae-Geri** – obloukový kop vpřed

#### 3. UKEMI-WAZA: Techniky pádů

- 3.1 **Yoko-Ukemi** - pád na bok
- 3.2 **Zem-Po-Kaiten** - pád vpřed s přetočením
- 3.3 **Ushiro-Ukemi** - pád vzad
- 3.4 **Ushiro-Kaiten** - pád vzad s přetočením  
všechny pády s přechodem do obranné pozice v postoji nebo na zemi;

#### 4. NE-WAZA : Techniky držení: Útočník: Provede držení – Obránce: Předvede vyproštění

- 4.1 **Kesa-Gatame**
- 4.2. **Makura-Kesa-Gatame** (Tori se uchopí za podkolení)
- 4.3 **Kuzure-Kesa-Gatame** (Tori se opírá předloktím o tatami pod paži Ukeho)
- 4.4. **Kata-Gatame**
- 4.5. **Kami-Shiho-Gatame**
- 4.6. **Yoko-Shiho-Gatame**

**5. RENZOKU-WAZA-HENKA-WAZA / KOMBINACE:Techniky Ju-Jitsu,** následující techniky předvede zkoušený v kombinaci proti 1 útok, který si sám zvolí + 1x proti-technika

- 5.1 - 3 pasivní obrana ve výši hlavy - jodan
- 5.1.1 - pasivní obrana proti úderu na hlavu / blok / proti-techniky a hod např. O-soto-gari
- 5.2 - pasivní obrana ve výši trupu - chudan
- 5.3 - **Teisho-Uchi, Teischo-Uke** - Teisho: pata dlaně, přímý úder patou dlaně
- 5.4 - **Hiza-geri, Hiza-ate**
- 5.5 - **Mae-fumi-komi**: kop dupnutím vpřed
- 5.6 - **1 Kata-te-mochi, 1 Ryo-te-mochi**
- 5.7 - **Kaki-wake-uke**: vyproštění z úchopu rozpažením a úderem patou dlaně
- 5.8 - **1x Ude-hishigi-ude-gatame**: v Newaza,
- 5.9 - **O-soto-osae**: prohnutí těla, -působení páky na krční a bederní páteř přetažením
- 5.10 - **Osoto-gari** nebo **Osoto-otoshi**, Kumikata je libovolná

#### 5.11 NAGE-WAZA

- 5.12 **Ippon-Seoi-Nage**
- 5.13 **O-Goshi**
- 5.14 **De-Ashi-Harai**

- 6 Lehké Ju-Jitsu Randori:** s výměnou partnera  
oblast úderových technik, jen otevřenýma rukama,  
- cvičný boj, randori v postoji za použití otevřených dlaní  
- cílová plocha je celé tělo a nohy  
- lehký kontakt, bez tvrdého kontaktu  
- cíl: použití obranných technik a pohybových forem z 5 Kyu

#### 7 JIME-WAZA

- 7.1 **Nami-Juji-Jime**
- 7.2. **Gyaku-Juji-Jime**
- 7.3. **Kata-Juji-Jime**

#### 8 KOMBINACE – na místě

- Útočník: Útok na Jodan a Chudan –  
Obránce : Předvede kryt/úhyb + úder, kop, poraz, hod apod.
- 8.1 Pasivní obrana Jodan - oběma předloktími + proti-technika
  - 8.2 Pasivní obrana Chudan + proti-technika
  - 8.2 Obrana **Te-Nagashi-Uke** + proti-technika

#### 9 CVIČNÉ RANDORI

##### 9.1 Uvolnění

- 9.1 Obrana proti pohlavku
- 9.2 Úchop za zápěstí stejnou rukou – křížem **(Aihanmi Katate-Tori)**
- 9.3 Úchop za zápěstí různou rukou – zrcadlově **(Katate-Tori)**
- 9.4 Úchop za obě zápěstí **(Ryote-Tori)**
- 9.5 Úchop zápěstí oběma rukama **(Katate-Ryote-Tori)**
- 9.6 Úchop rukou za límec - zepředu **(Mune-Tori)**
- 9.7 Úchop rukou za límec – zezadu **(Ushiro-Eri-Dori)**
- 9.8. Úchop rukou za rameno – ze strany **(Kata-Tori)**
- 9.9 Působení páky na loket **(Ude-Hishigi-Juji-Gatame)**

Útoky jsou vedeny pouze rukama a jen s lehkým kontaktem. Čas randori je 1-2 minuty.

**Ochranné prostředky:** pro muže, dorostence a žáky je nošení suspensoru povinností:

Doba ukázek volného požití technik je v randori je 1 - 2 minuty, s jednou výměnou partnera.

## Zkušební řád na technický stupeň Ju – Jitsu ČSFJJ

# 4. KYU ORANŽOVÝ PÁS

### Techniky 5. KYU v kvalitě 4. KYU

- 1. DACHI-WAZA : Postoje , Tai-Sabaki**
  - 1.1 **Kokutsu-Dachi** + pohyb v chůzi
  - 2.1 KAWASHI-WAZA: Techniky úhybů viz 5. Kyu**
  - 2.2 UKE-WAZA: Techniky krytů – z Kamae**
    - 2.2.1. **Te-Nagashi-Uke** - kryt „smetením“ otevřenou rukou
  - 2.3 ATEMI-WAZA : Techniky úderů – z Kamae do lapy**
    - 2.3.1 **Kizami-Cuki**
    - 2.3.2. **Mawashi-Cuki** (Hák)
  - 2.4 UCHI-WAZA: Techniky seků – z Kamae do lapy**
    - 2.4.1. **Tetsui-Uchi**
    - 2.4.2. **Haito-Uchi** – sek palcovou hranu
  - 2.5 GERI-WAZA : Techniky kopů – z Kamae do lapy**
    - 2.5.5. **Low-Kick** – kop ze strany na stehno soupeře – zvenku a zevnitř
    - 2.5.6. **Kakato-Geri** - kop patou nohy, směrem : a) k zemi b) vpřed s proslápnutím
- 3. UKEMI-WAZA: Techniky pádů + přejít do obranné pozice**
  - 3.1 **Mae-Ukemi** - „tygřík“ – pád dopředu na předloktí a Koši bez kontaktu trupu s podložkou
- 4. NE-WAZA : Útočník provede držení – Obránce předvede vyproštění**  
 Protivník neklade odpor, způsob vyproštění je volný, možnost nasazení proti-chvatu.  
 Zkoušený předvede vyproštění z každé techniky držení
  - 4.3 **Ushiro-Kesa-Gatame**
  - 4.4 **Mune-Gatame**
  - 4.5 **Tate-Shiho-Gatame**
- 5. KOMPLEXNÍ ÚKOLY: Randori na pasivně se pohybujícímu partnerovi**
  - 5.1 Demonstrace technik v randori, v postoji, na pasivně pohybujícím se partnerovi Jen lehký kontakt. Protivník se pohybuje na tatami ale sám neútočí. Zkoušený provádí **Atemi-waza** (tedy úder rukama a nohama) Uke se brání uhýbáním, záklony, skrčením, nebo pendlováním těla. Opakovat několikrát s výměnou partnera
- 6. Ju-Jitsu techniky v kombinacích, Renzoku-waza-henka-waza: Následující techniky proti každému útoku musí zkoušený předvést převážně v kombinacích dle vlastní volby.**
  - 6.1 2 obranné techniky předloktími: Uke-waza**  
 - **Soto-ude-uke** a **Te-nagashi-uke**: např. proti Mae-geri odblokovat, vyhnout se a nasadit škrcení ze zadu s prohnutím těla,
    - 6.1.2 Keri-waza: Mae-geri, Kin-geri, aplikace při sebeobraně:**
    - 6.1.3 Tsuki-waza: Oi-Tsuki, Gyaku-tsuki;**
    - 6.1.4 Ren-tsuki:** střídavé úder
    - 6.1.5 Úder pěstí: Jodan-tsuki, Mawashi-tsuki – úder obloukem, Uraken-Uchi, Tetsui-Uchi**
  - 6.5.2 Ude-hishigi-ude-gatame:** 2 v postoji a na zemi,
  - 6.5.3 Ude-gatame:** v postoji přes rameno

- 6.6 Ude-garami:** 2 varianty : v postoji a na zemi
- 6.7 Nage-Waza: techniky hodů**
- 6.7.1 **O-Soto-Gari**
- 6.7.2 **Koshi-Guruma**
- 6.7.3 **O-Uchi-Gari**
- 6.8 JIME-WAZA: techniky škrcení**  
**Hadaka-Jime**
- 7. KANSETSU-WAZA – Techniky pák**
- 7.2 **Ude-Gatame** (2x varianty – v postoji a na zemi)
- 7.3 **Kanuki-Gatame** (2x varianty - v postoji a na zemi)
- 7.4 **Waki-Gatame**
- 7.5 **Ashi-Garami-Gatame**
- 7.6 **Kote-Hineri** = Sankyo – výkrut zápěstí – palcovou hranou směrem do dlaně
- 7.7 **Kote-Gaeši** – výkrut zápěstí malíkovou hranou (směrem do dlaně)
- 7.8 **Pokračování z jedné páky do druhé: např. : z Ude-Garami do Waki-Gatame**  
(1x varianta v postoji a 1x na zemi)
- 8. KOMBINACE**
- Útočník: útok na Jodan a Chudan
- Obránce: předvede protiakce – úder, kop, poraz, hod apod.
- 8.1 Pasivní obrana Jodan - oběma předloktími + proti-technika
- 8.2 Pasivní obrana Chudan + proti-technika
- 8.2 Obrana **Te-Nagashi-Uke** + proti-technika
- 9 Volná sebeobrana: Techniky Ju-Jitsu v kombinacích**
- 9.1. Uvolnění s následnou proti-technikou :**
- 1 Úchop zápěstí oběma rukama (Katate-Ryote-Tori)
- 2 Úchop rukou za límec - zepředu (Mune-Tori)
- 3 Škrcení zepředu na dlouhé ruce - použít Kaki-Wake-Uke
- 4 Škrcení ze strany oběma rukama
- 5 Obejmutí zepředu přes ruce
- 6 Obejmutí ze strany přes ruce
- 7 Obejmutí zezadu přes ruce
- 8 Obejmutí zepředu pod rukama
- 9 Obejmutí zezadu pod rukama
- 10 Držení za vlasy zepředu
- 11 Držení za vlasy ze zadu
- 9.2 DUO-JU-JITSU I. SÉRIE**
- 9.2.1 Útok 1: KATATE DORI** oběma rukama uchopit pravé zápěstí obránce
- 9.2.2 Útok 2: ERI DORI** pravá ruka chytne pravý límec obránce
- 9.2.3 Útok 3: MAE DORI KUBI** škrcení oběma rukama ze předu
- 9.2.4 Útok 4: YOKO DORI KUBI** škrcení ze strany oběma rukama
- 9.2.5 Útok 5: YOKO SODE TORI** uchopení levého ramena oděvu obránce pravou rukou ze strany
- 9.3 Práce s lapou**  
Zkoušený provádí údery a kopy do lapy. Hodnotí se pohyb, technika, rychlost, tvrdost, přesnost, načasování a odstup od soupeře.
- 9.4 GAESHI-WAZA :** Znemožnění přehození nebo porazu blokováním
- 9.5 Fighting-Ju-Jitsu-Randori:** doba trvání 1-2 minuty, s výměnou partnera.  
Útoky musí být provedeny dynamicky, obrana následuje okamžitě po útoku.  
Hodnotí se rychlost, technická přesnost protiakce, pohyb na tatami, Ma-ai, dynamika

Zkoušení bojují dle pravidel Fighting.

## Zkušební řád na technický stupeň Ju – Jitsu ČSFJJ

### 3. KYU ZELENÝ PÁS

Techniky 4. a 5. KYU v kvalitě 3. KYU +

#### 1. POHYBOVÉ FORMY (Sabaki – obraty těla, vyhýbání chůzí)

- přesazování kroků, dopředu, dozadu, na místě

#### 1.2 Obranné pohybové formy na zemi: Obranné polohy ležícího obránce na boku, na boku se skrčenýma nohama,

- změna obranné pozice na zemi

- přesouvání, přemísťování ochranné pozice na zemi v před nebo vzad,

- otáčení na zemi o 180°

- rolování, přeplování v ochranné pozici na zemi

- rychlé vztyčení z obranné pozice na zemi

#### 2. UKEMI WAZA

2.1 **Mae-ukemi** = přímý pád vpřed na obě ruce s přesunutím do obranné pozice

2.2 **Ushiro-ukemi** = přímý pád vzad na obě ruce s přesunutím do obranné pozice

2.3 **Zempo-kaiten** přes překážku - do obranného postoje

2.4 **Ushiro-kaiten** přes překážku – do obranného postoje

#### 3. NE-WAZA – Techniky na zemi

##### 3.1 Držení partnera ležícího na břiše

- obránce zatíží svým tělem ležícího protivníka na břiše

- kontrolou boků protivníka zaklíněnýma nohama se ještě více omezí jeho pohyblivost

- současně držení a zpevnění jeho rukou nebo jeho hlavy

##### 3.2 Osae-Komi-Waza v obranné poloze útočnicka na zádech - Guard-pozice.

Obránce ležící na zádech má útočnicka mezi svýma nohama, zaklíněním znehybní nohy útočnicka, uchopí jeho hlavu a ruce a přitažením k sobě ho znehybní. Provést 2 až 3 varianty.

##### 3.3 Vyproštění se z pozice na zádech a dostat se do pozice nad partnera :

Obránce se nachází v **Guard**-pozici - kontroluje mezi svými nohama klečícího útočnicka. Obrannou akcí přesune útočnicka pod sebe na záda nebo na břicho a útočnicka kontroluje.

#### 4 Komplexní úkoly:

##### 4.1 ukázky volně zvolených technik hodů na pasivním, pohybujícím se partnerovi

- při pohybu s partnerem nasadí jednu nebo více technik hodů, podle vlastní volby

- hodnotí se technika hodů, korektnost, Tininy, přehled a dynamika, atd.

4.2 **NAGE-WAZA** = technika porazů / hodů + s následným použitím držení, pák a škrčení

4.3 **Seoi-Otoshi**

4.4 **Uki-Goshi**

4.5 **Ryo-Ashi-Dori**

4.6 **Kata-Ashi-Dori**

4.7 **Ushiro-Ryo-Ashi-Dori**

4.8 **Tomoe-Nage**

#### 5. Ju-Jitsu Techniky v kombinacích /Renzoku-waza-henka-waza/

Následující techniky musí zkoušený předvést v kombinacích proti předepsaným útokům podle vlastní volby

### 5.1 4 techniky obrany pomocí ruky:

Zkušební komisař vybere 4x útočné techniky z Atemi- a Tsuki-Waza pro Toriho a Uke předvede libovolnou obranu rukou + okamžitý protiútok.

### 5.2 2 obranné techniky pomocí nohy: blokováním pohybu protivníka: obrana následuje buďto patou, hranou nebo plochou chodidla zablokováním, zastavením soupeře.

### 5.3 Demonstrace 3x úderů loktem: Empi-uchi:

Yoko-empi-uchi = úder stranou, Ushiro-empi-uchi = úder loktem v zad

Tate-empi-uchi = úder loktem vzhůru, Mawashi-empi-uchi = úder loktem obloukem

Otoshi-empi-uchi = úder loktem k zemi

### 5.4 Keikotsu-geri, Low-Kicks: 1x kop do holení kosti protivníka

- cíl úderu jsou stehna, atd., úder provést s vytočením těla s následným protiútokem

### 5.5 1x Kyusho-jitsu = útok na nervové body těla protivníka

následným přivedením protivníka k zemi. Následné použití držení/škrcení, apod. Např. obrana proti kravatě, atd.

### 5.6 2x Jime-waza: Škrcení pomoci rukou: např. obrana proti kopu, následně Ushiro-Jime

## 6. Kontrolovaná obrana s holí : Obrana proti útokům holí série 1-8

1. Úder holí ze shora z vnějšku na krk
2. Úder holí ze shora z vnitřku na krk
3. Úder holí z vnějšku na volná žebra / chudan
4. Úder holí z vnitřku na volná žebra / chudan
5. Bodnutí holí na chudan
6. Úder holí ze shora na hlavu
7. Úder holí na nohy z vnějšku
8. Úder holí na nohy zevnitř

## 7. 2x Kansetsu-waza kombinace: Přecházení z jedné páky do druhé v postoji nebo na zemi :

Obránce si zvolí libovolnou techniku páky. Při nasazení jedné z nich vyčká reakce protivníka, a reaguje nasazením druhé páky. Obránce využívá pohybu a síly a energie protivníka.

## 8. DUO-JU-JITSU II. SERIE

útok 1: MAE-DORI Obejmutí zepředu pod rukama

útok 2: YOKO-DORI Obejmutí ze strany oběma rukama přes ruce

útok 3: YOKO-DORI Kravata ze strany

útok 4: MAE-DORI Škrcení předloktím zepředu, levostranný útok, kravata zepředu

útok 5: HADAKA-JIME Škrcení předloktím zezadu

## 9. Práce s lapou

Zkoušený provádí údery a kopy do lapy. Hodnotí se pohyb, technika, rychlost, tvrdost, přesnost, načasování a odstup od soupeře.

## 10. Ju-Jitsu Fighting-Randori: doba trvání 1-2 minuty, jen Atemi- a Tsuki-waza: cílová plocha je chudan a jodan, lehký kontakt, bez dosažení úderového šoku

Útoky musí být provedeny dynamicky, obrana následuje okamžitě po útoku.

Cíl: volné použití obraných technik, pohybové formy a úderové techniky.

Ochranná výzbroj: suspensor, chrániče rukou, holeně a nártu, pro žáky a dorost chránič zubů povinný.

Hodnotí se rychlost, technická přesnost protiakce, pohyb na tatami, Ma-ai, dynamika

Zkoušení bojují dle pravidel Fighting Ju-Jitsu.



## Zkušební řád na technický stupeň Ju – Jitsu ČSFJJ

### 2. KYU MODRÝ PÁS

Techniky 3., 4. a 5. KYU v kvalitě 2. KYU +

#### 1 TAI-SABAKI: pohybové formy

##### 1.1 Volné formy pohybů

Na zkoušejícího útočí jeho partner s volnými údery, Atemi a Tsuki-waza, a náznaky úchopů za oděv. Zkoušený se brání všemi naučenými technikami Ju-Jitsu v pohybu, a to buď pasivně nebo i aktivní obranou.

Útok protivníka probíhá nejdříve v postoji, potom v Ne-waza na zemi.

##### 1.1.1 Volné pohybování se, Shintai po tatami v postoji

##### 1.1.2. Volné pohybování se na zemi

#### 2 UKEMI WAZA (pády)

Zkušební komisař vybere pády, které zkoušený demonstruje a zakončí obrannou pozicí - zkoušený je strčením, sražením nebo podrazem nohou (např. Ryo-Ashi-dori, Ushiro ashi-dori, atd.) nebo technikami hodů, hozen všemi směry na zem.

- při využití patřičných a správných pádů se zkoušený brání technikami vlastní volby.

#### 3. NE-WAZA – Techniky na zemi

3.1 Všechny dosud naučené techniky držení na zemi zakončit technikou páčení nebo škrcení  
Možnost kombinace obou variant .

- techniky musí být demonstrovány jednotlivě, jedna po druhé

3.1.1 - **Kesa-gatame + varianty**: zakončit např. **Ashi-garami, Ashi-gatame, Hara-gatame,**

3.1.2 - **Tate-shiho-gatame + Kuzure formy**: varianty, zakončit Kansetsu-waza

3.1.3 - **Držení ze strany**: Mune-Gatame, Mune-gatame-ude-garami, Yoko-shiho-gatame, Kata-osae-gatame, atd. + Kuzure varianty

3.1.4 - techniky držení na zemi, přičemž protivník leží na břiše

3.1.5 - techniky držení na zemi, přičemž zkoušený leží na zádech, útočník mezi jeho nohama v pozici Guard,

##### 3.2. Vyproštění se z pozice na zádech a dostat se do pozice nad partnera :

-Obránce se nachází v **Guard-pozici** kontroluje mezi svými nohama klečícího útočníka.

-Obrannou akcí přesune útočníka pod sebe na záda nebo na břicho a útočníka kontroluje.

#### 4 Komplexní úkoly

##### 4.1 Volná demonstrace Atemi technik na volně se pohybujícím, ale jinak pasivním partnerovi:

- na pohybujícím se protivníku demonstruje zkoušený nejméně jednu Atemi kombinaci v častějších opakování – uke se pasivně brání a lehce se vyhýbá

- hodnotí se: ekonomické a kontrolované pohyby na tatami, přehled a dynamika

##### 5 Tří-kontaktové Randori: obrana s následným protiútokem; vícenásobné opakování (Dreier-Kontakt), obrana proti úderu ze shora zvenčí s protiútokem:

- tuto obrannou sérii obrany a útoku demonstruje zkoušený v harmonickém souladu mezi obranou a útokem

- první fáze: proti-útočící ruka protivníka je zachycena zevnitř rukou obránce (jako při Jodan-age-uke) bez stopnutí jejího pohybu

- druhá fáze: druhá ruka obránce zevnitř nebo zvenčí (jako Juji.uke = křížový kryt)

- uchopí, bez zastavení pohybu paže protivníka a vede jí podle těla v pohybu dolů
- třetí fáze: po ukončení obranné fáze užije obránce proti-útok, např. Jodan.mawashi-tsuki,

## 6 JU-JITSU techniky v kombinacích

Následující techniky, proti každému útoku zvlášť, musí zkoušený předvést v kombinacích

- 6.1 2x obranné techniky holeně nebo chodidlem: **Ashibo-kake-uke**
- zdvihnutím nohy je pokrčené koleno vedeno ve směru útočící nohy
  - obranná technika může být provedena holení kostí nebo vnitřní stranou nohy
- 6.1.1 **Soto-ashibo-kake-uke**: proti vnějšímu úderu
- 6.1.2 **Uchi-ashibo-kake-uke** : zevnitř
- 6.2 **Shuto-uchi** : úder malíkovou hranou - všechny směry,
- 6.3 **Kakato-Geri**: úder patou nohy směrem k zemi
- rychlé vtažení kolena nahoru a následný kop směrem k zemi
  - úderovou plochou může být pata nebo hrana chodidla
- 6.4 **Yoko-geri: kop stranou**: úderovou plochou je napnutá hrana chodidla ,
- provedení přinejmenším horizontálně nebo Jodan
- 6.5 **2x Kyusho-jitsu**: útok na nervové body těla
- tlak na všechny vitální body těla, které bolestivě reagují na stlačení
  - s přivedením protivníka k zemi. Následné použití držení/škrcení/páčení apod.
- 6.7 **2x Tekubi-waza**: páky na zápěstí
- 6.8 **4x Ude-gatame**: páka na loket
- všechny techniky podle vlastní volby
  - páky provedené v postoji mohou být stejné na zemi
- 6.8.1 **2x páky v postoji**: např.: Hara-Gatame, Waki-gatame, apod.
- 6.8.2 **2x páky na partnera ležícího nebo v pozici na zemi (např. na zádech**: libovolné techniky Kansetsu-waza)
- 6.9 **NAGE-WAZA: technika porazů/hodů**: následné použití držení / pák / škrcení atd.
- 1x Ushiro-goshi nebo Aiki-otoshi nebo Kata-guruma**: podle vlastní volby
- Kumikata (technika úchopu) je libovolná
  - **Uchi-mata**
  - **Ko-uchi-maki-komi**
  - **O-uchi-maki-komi**
  - **Kata-ashi-dori**

## 7 Obrana proti útoku s holí s následným protiútokem

- Obrana proti předepsané sérii 1-8 úderu holí s kontaktem na útočící ruku, sabaki
- současně při kontaktu s útočником následuje obranný proti-útok, Atemi-waza, tsuki-nebo Nukite-waza k hrtanu protivníka. Útokem bychom měli zmást útočníka na přípravu proti-technik a obrany.
- ukončení obrany dalšími technikami je libovolné

## 8 Obrana proti útoku nožem s kontrolou paže, která vede nůž

- Obrana proti předepsaným útokům nožem 1 – 5 s patřičnými úhyby (Tai-Sabaki)
- zkoušeny budou jen vbodnutí či řezné pohyby nožem, ostřím nože na palcové straně ruky; obrana proti útokům v postoji, držení dýky: ostří nože na malíčkové straně ruky
  - kontrola útočné paže s nožem s jednou, nebo oběma pažemi
  - doplnění a ukončení techniky následnými technikami je možné

1. říznutí/bodnutí nožem ze shora a zvenčí
2. říznutí/bodnutí ze shora a zevnitř
3. říznutí/bodnutí ze strany zvenčí (chudan)
4. říznutí/bodnutí ze strany a zevnitř (chudan)
5. říznutí/bodnutí bodnutí do středu těla

- 9 **Obrana proti útokům pohyblivých předmětů** – řetěz, židle, láhev apod.- ne hanbo a nůž.  
 - zkoušený volí libovolně jeden útok s kontaktem (např.řetězem, atd.) a bez kontaktu  
 - obrana je volně volitelná

- 10 **Renzoku-waza / henka-waza: Následné techniky:** Tokui-nage-waza: Zkoušený si vybere techniku hodů. Nasadí techniku a po proti-reakci protivníka pokračuje jinou technikou hodů.  
 - 2 různé techniky.

- 11 **Gaeshi-waza: proti-techniky:**  
 - zkoušený předvede 2 libovolné proti-techniky v Nage-waza  
 - kandidát využije váhu, pohyb a energii útočníka

## 12 Sebeobrana / Duo-série III / Údery a kopy

- |      |          |        |                   |
|------|----------|--------|-------------------|
| 12.1 | útok č.1 | Jodan  | Oi-tsuki          |
| 12.2 | útok č.2 | Chudan | Giaku-tsuki       |
| 12.3 | útok č.3 | Jodan  | Naname Shuto-uchi |
| 12.4 | útok č.4 | Chudan | Mae-geri          |
| 12.5 | útok č.5 | Jodan  | Mawashi-geri      |

- 13 **Sebeobrana s holí** - obrana proti 5x předepsaným útokům  
 - zkoušený použije hůl délky 50 – 100 cm  
 - jak obrana, tak i proti-útok jsou volně volitelné

### 13.1 Práce s lapou

Zkoušený provádí údery a kopy do lapy. Hodnotí se pohyb, technika, rychlost, tvrdost, přesnost, načasování a odstup od soupeře.

## 14 Fighting-randori-Ju-Jitsu: doba trvání 1-2 minuty.

Randori v postoji, po úspěšném úchopu v pohybu. Předvede hody, přechody ze stoje na Zem, techniky v Newaza. Nejsou povoleny Atemi a Tsuki-waza.

Útoky musí být provedeny dynamicky, obrana následuje okamžitě po útoku.

Hodnotí se rychlost, technická přesnost protiakce, pohyb na tatami, **Ma-ai**, dynamika  
 Zkoušení bojují dle pravidel Fighting.

## 15 TOKUI KATA (fakultativně):

Zkoušený předvede soubor obranných a útočných technik v jednom sledu, tak jako by bojoval postupně s několika soupeři – buď imaginárními nebo skutečnými.

Doba trvání = 30 – 90s. Kata může být vytvořená zkoušeným a též převzata z jiného bojového umění.

## Zkušební řád na technický stupeň Ju – Jitsu ČSFJJ

# 1. KYU HNĚDÝ PÁS

Techniky 2., 3., 4. a 5. KYU v kvalitě 1. KYU +

### 1 Pohybové formy: (Sabaky)

#### 1.1 Volné randori s partnerem a lapy

- volné Ju-jitsu randori za použití pasivních/ nebo aktivních obranných technik v reakci na útočné protivníkovi akce
- zkušební komisař vybírá techniky hodů, porazů, úderů, seků a kopů a zkoušený je předvádí na lapy.

- 2 UKEMI-WAZA** - přemet s dopadem na bok – protočení ve vzduchu: migi / hidari  
 - repetice všech doposud naučených technik Ukemi-waza.

### 3 Komplexní úkoly

- v části Atemi a Nage-waza (Atemi-waza = techniky kopů a úderů vedené na životně důležité body; údery používané pro řešení sebeobraných situací.
- **demonstrace jedné nebo více Atemi-/hod kombinace, volba technik je libovolná**
  - **protivník se volně a pasivně pohybuje**
  - **předvést několik různých technik**

### 4 Ne-waza / techniky na zemi

#### 4.1 Útoky s konečnou kontrolou protivníka

- přemožení krátce se pasivně chovajícího útočníka z relativně často se vyskytujících bojových pozic.
- volba technik je volná; Atemi techniky jsou nepřipustné

- 4.1.1 Protivník leží na břicho nebo je v kleku, nebo je na všech čtyřech (v kleku na kolenou a vzporu na rukou (3 – 4 varianty)

- 4.1.2 Při protivníkově poloze na straně těla (na boku), nebo na zádech

- 4.2 Zkoušený přivede (hodem, podrazem, atd.) protivníka k zemi, zaujme techniku držení a postupně přechází z jedné techniky držení do druhé, přičemž tyto akce zakončuje technikami páčení nebo škrčení. Uke se brání jen lehce, nebo jen středně silně.

### 5 Tří-kontaktové randori s přechodem do technik páčení (Kansetsu-waza)

- provedení ve cvičné formě (jako lehké randori) s plynulými přechody
- platí stejné plynulé tří-kontaktové-Randori jako v 2.Kyu, může se doplnit různými variantami;
- při této plynulé formě tří-kontaktového Randori musí zkoušený bezchybně předvést alespoň 2x různé páky;

### 6 Ju-Jitsu techniky v kombinacích:

- každou následující techniku proti libovolnému útoku musí zkoušený demonstrovat v kombinacích

#### 6.1 Nukite, Kumade-Uchi: (Kumade = medvědí tlapa; Nukite = hroty prstů, bodnutí hroty Prstů)

- Nukite: lehce zahnutými a napnutými prsty nebo palcem jedné ruky úder do obličeje ;
- Současný úder otevřenými dlaněmi proti uším protivníka, úderem vzniklý stlačený

- Vzduch naruší zvukové bubínky ucha, ohlušení protivníka;
- Pozor, nebezpečí úrazu;
- 6.2 Atame-ate, Atama-ushiro-uchi:** atama = hlava, temeno; ate = úder, udeřit)
- obránce čelem nebo zátylkem udeří soupeře do jeho čela nebo zátylku;
  - techniku je možné provést do všech směrů a v různých pohybových situacích;
- 6.3 Mawashi-geri Jodan do předu:** Mawashi-geri = kop obloukem
- provedení techniky alespoň horizontálně, nejlépe co nejvýše;
  - úderová plocha je buďto břicho chodidla, nebo nárt;
- 6.4 Ura-kubi-gatame:**
- uchopení protivníka ze zadu předloktím za krk, jako Ushiro-Jime, prohnutí jeho těla do zadu a transport;
- 6.5 Fixování, držení hlavy protivníka:**
- zablokování do strany vytočené hlavy
  - přitisknutím/přitlačení protivníkovy hlavy na vlastní hrud' nebo ramena;
  - obě ruce jsou spojeny dlaněmi;
- 6.6 Jme-waza: techniky škrčení pomocí rukou:**
- všechny techniky škrčení pomocí rukou, potlačením přívodu kyslíku nebo krve do hlavy
- 6.7 2x Yubi-kansetsu-waza: páky na prsty**
- každá páka na prsty u rukou, podle principu páčení
- 6.8 Ashi-gatame, Ashi-garami: páky na nohu, na boka a kyčelní kloub**
- působením páky na nohu, nohy, koleno nebo kyčel protivníka;
  - do této skupiny spadají i páky na jedno nebo obě chodidla;
- 6.9 Ude-garami: páky na loket:**
- několik variant: v postoji a na zemi, nejméně 3x varianty
- 6.9.1 Páky na paži v postoji: 2x varianty ;**
- 6.9.2 Páka na ruku, protivník leží na zemi: 3x varianty ;**
- 6.10 Páky na zápěstí protivníka: (Te-Kansetsu-waza) 3x varianty;**
- 6.11 Ryo-ashi-dori / Ushiro-ryo-ashi-dori: v kontextu sebeobránných technik ;**
- 6.12 Sukui-Nage: 1x v kontextu sebeobránných technik;**
- 6.13 Sutemi-waza: 2x v kontextu sebeobránných technik;**
- 7 Obrana proti holi a odzbrojovací proti-techniky:**
- kontrolovaná obrana proti útokům s holí série 1 – 8 s následným kontaktem ;
  - současné kontrování kontrolou zbraně vedoucí paži protivníka a Gaeshi-waza ;
  - odzbrojení protivníka, např. odebráním hole a pokračování v proti-technice, což může být v postoji nebo na zemi;
  - odzbrojovací technika musí být přesvědčivá, např. princip vyproštění a vypáčení hole s následnou proti-technikou;
  - jednoduché vyrvání zbraně z ruky protivníka
- 8 Obrana proti útoku nožem s rušivou proti-technikou:**
- obrana proti předepsaným útokům nožem **1 - 5**, s kontaktem na útočící paži **s nožem** protivníka;
  - současně s kontrováním nebo rušivými proti-technikami (např. Atemi-waza k hlavě protivníka nebo na útočící ruku protivníka);
  - s následnou kontrolou útočící paže s nožem protivníka;
  - další obranné techniky mohou následovat, ale nepatří ke zkoušce kandidáta;
- 9 Renzoku-waza / Henka-waza: Pokračování z jedné techniky do druhé**
- 9.1.1 Renzoku-waza/Henka-waza: 3x Kansetsu-waza: z jedné páky do druhé**
- jako protireakci na útočníka zvolí zkoušející 3x libovolné páky

- při předvádění těchto pák využije kandidát zkoušky sílu, reakci a pohyb protivníka pro svoji techniku;

### 9.1.2 Renzoku-waza / Henka-waza: 3x Nage-waza (techniky hodů)

- Zkoušený nasadí libovolnou techniku Nage-waza, protivník kontruje např. blokováním, apod. Zkoušený pokračuje v technice hodů, podle reakce protivníka. Např. zkoušený nastoupí do techniky O-Goshi, protivník blokuje, zkoušený se ohne, podraz nohy a pokračování v technice hodů.

### 9.2 4x pokračování v následných technikách Atemi-waza po odvrácení útoků úderů nebo kopů protivníka.

- zkoušený se v průběhu obrany brání libovolnou technikou Atemi-waza (např. Oi-tsuki)
- tato Atemi-technika obránce je útočnickem stopnuta, zablokována nebo vyvedena do prázdna (možné jsou různé techniky Atemi-waza);
- obránce, tedy zkoušený, reaguje 4x různými následnými technikami vhodnými jako rušivá protireakce na akci útočnicka (např. odražením nebo páčením útočící ruky);

## 10 Gaeshi-waza: proti-techniky

### 10.1.1 Gaeshi-waza: 3x obranné techniky proti 3x pákám

- zkoušený si zvolí tři libovolné páky; protivník nasadí tyto páky a zkoušený ukáže proti každé této proti-techniku; Renzoku-waza-henka-waza je možná;
- k provedení proti-techniky je podle možnosti nutné využít pohybu, síly a energie útočnicka;

### 10.1.2 Gaeshi-waza proti 3x technikám Nage-waza:

- zkoušený si vybere 3x techniky z Nage-waza; útočnick pak provádí tyto techniky hodů;
- zkoušený kontruje; Renzoku-waza-henka-waza je možná
- zkoušený se snaží využít síly, energie a pohybu protivníka;

## 11 Volná sebeobrana: DUO-SERIE IV.

### 11.1 Obrana proti 5 útokům s nožem a holí:

- obránce se smí v rámci možností a svého umu volně bránit;
- obranné techniky jsou obráncem volně volitelné;
- útoky musí být provedeny dynamicky; obrana následuje okamžitě;
- všechny útoky jsou prováděny zprava;
- útočné zbraně, pokud se obránce sám neohrozí, se musí zajistit;
- hodnocení: efektivita dynamiky, kontrola dané situace, všeobecný dojem;

11.1.1 NANAME TSUKI	bodnutí nožem zprava a seshora vlevo dolů
11.1.2 CHUDAN TSUKKOMI	bodnutí nožem zepředu
11.1.3 NANAME UCHI	bodnutí nožem zleva ze strany nebo zleva seshora
11.1.4 KIRI KOMI	úder holí seshora
11.1.5 YOKO UCHI	útok holí z vnější strany

### 11.2. volná obrana proti 10 útokům beze zbraně. Útoky určí zkušební komise;

- 11.2.1 - 5 útoků s kontaktem;
- 11.2.2 - 5 útoků bez kontaktu;

### 11.3 Zkoušený: obrana s holí proti 5 útokům bez kontaktu, podle vlastní volby délka hole 50 - 100 cm

#### 11.4. Zkušební komisař určuje pro Toriho útok. Uke provádí obranu s proti-technikou.

1. Obrana proti seku – 3x
2. Obrana proti uchopení za zápěstí – 10x
3. Obrana při uchopení za límec – 5x
4. Obrana při uchopení za rameno – 5x
5. Obrana při obejmutí – 6x
6. Obrana při uchopení za vlasy – 2x
7. Obrana proti škrcení ve stoje - 5x
8. Obrana proti škrcení na zemi - 5x
9. Obrana proti páčení paže - 5x
10. Obrana proti páčení nohy - 3x

#### 12 Volné použití forem / - technik/ - kombinací / RANDORI

##### 12.1 V rozsahu Atemi-waza – všechny naučené Atemi – volně volitelné

- volné formy Randori, rozklad Atemi-waza v postoji, s různými kontrolovanými technikami všeho druhu, obranné pohybové formy jak v pasivní, tak i v aktivní roli ;
- zkoušený předvede v randori jak pasivní tak i aktivní obranné techniky;
- cílovou plochou je celé tělo, včetně hlavy a končetin;
- všechny techniky Empi-uchi jsou, kvůli velkému nebezpečí úrazu, nepřijatelné;
- Ochranná výzbroj je povinná: chrániče rukou, zubů, holeně, nártu a suspensor,
- **Doba ukázky: 1 -2 minuty, s výměnou partnera, alespoň 1x;**

##### 12.2 FAKULTATIVNĚ: NAGE-WAZA

Zkušební komisař vybere několik technik z Nage-Waza a zkoušený je předvede. Poté demonstruje blokování proti této technice a proti-techniku.

**O-Soto-Gari, Ippon-Seoi-Nage, O-Goshi, Koshi-Guruma, O-Uchi-Gari, Ko-Uchi-Gari, De-Ashi-Harai, Seoi-Otoshi, Uki-Goshi, Harai-Goshi, Ryo-Ashi-Dori, Kata-Ashi-Dori, Tomoe-Nage, Uchi-Mata, Sumi-gaeshi, Ko-uchi-maki-komi; Soto-maki-komi;**

##### 12.3.1 Obrana proti zbrani s následnými proti-technikami a odebráním zbraně :

**Hanbo – Nůž – Pistole – Židle – Řetěz – Láhev.** Zkušební komisař určí směr útoku.

##### 13 FAKULTATIVNĚ: TOKUI KATA

Zkoušený předvede soubor obranných a útočných technik v jednom sledu, tak jako by bojoval postupně s několika soupeři – buď imaginárními nebo skutečnými.

Doba trvání = 30 – 90s. Kata může být vytvořená zkoušeným a též převzata z jiného bojového umění.

#### Účast na závodech v Duo – a Fighting Ju-Jitsu

##### 14 Znalost pravidel pro rozhodčí ve „Fighting Ju-Jitsu“ a „Duo Ju-Jitsu“

##### 15 Základní znalosti první pomoci

##### 16 Znalost trestního zákona: § 13 Nutná obrana, § 14 Krajní nouze a § 15 tr.zák., § 89 tr.zákona

##### 17 Zásady a etiketa Ju-Jitsu

## Zkušební řád na technický stupeň Ju – Jitsu ČSFJJ

# 1. DAN (SHO-DAN) - ČERNÝ PÁS

### 1 Volné pohybové formy v postoji se 2 útočícími partnery, kteří útočí s volně volitelnými Atemi-waza a pokouší se při tom o nasazení jakýchkoliv chvatů

- na kandidáta zkoušky útočí dva protivníci, buďto současně nebo jeden po druhém s volně volitelnými Atemi-waza nebo chvaty;
- kandidát zkoušky se brání pouze za použití pohybových forem a obranných technik Ju-Jitsu ve spojení s pasivními nebo aktivními obrannými technikami

### 2 Ne-waza = techniky na zemi

#### 2.1 3 držení na zemi po vyproštění protivníka z nasazené techniky :

- ze třech různých, volně volitelných technik Osae-komi-waza kandidáta zkoušky, se protivníkovi z počátku podaří vyvolněním z techniky vyprostit.
- kandidát zkoušky v průběhu soupeřova vyvolnění nasazuje novou techniku držení ;
- za využití síly, pohybu a energie soupeře.

### 3 Komplexní úkoly

#### 3.1 v rozsahu Atemi-waza, Nage-waza a kontrolní techniky

- demonstrace kombinací volitelných technik Atemi-Waza a Nage-Waza s následující kontrolou na volně se pohybujícím, ale jinak pasivním partnerovi.
- častější opakování s výměnou partnera

### 4 Ju-Jitsu techniky v kombinacích

- kandidát zkoušky musí provést obranu proti 3 určeným útokům v různých kombinacích

#### 4.1 3 obranné techniky pomocí vlastního lokte (Empi-waza)

- Otoshi-empi, Tate-empi-uchi
- zkoušený vykrývá útoky (údery a kopy) pomocí lokte

#### 4.2 Haito-uchi : sek palcovou hranou ruky

- provedení kruhovým pohybem všemi směry (také mezi nohy protivníka)
- předvést všechny varianty Haito-Uchi

#### 4.3 Empi-uchi: 4 různé varianty loketních technik

- údery jsou vedeny buďto přímo nebo kruhovými pohyby
- techniky jsou podpořeny pohybem těla, přenesením těžiště těla dopředu, do strany, atd.
- druhá volná ruka podporuje, nebo-li přijímá kontakt s protivníkem, nebo pomáhá při vlastní obraně
- při vlastním provádění není důležité jsou-li dlaně ruky sevřené v pěst nebo otevřené

#### 4.4 Ashi-jime: 2x techniky škrcení pomocí nohou nebo chodidel

- každá forma škrcení, kterou dosáhneme za pomoci vlastní jedné nebo i obou nohou při současném použití jedné nebo obou rukou
- působením tohoto škrcení dochází k odkrvení a odkysličení mozku, jakožto i k přerušení přívodu kyslíku do plic protivníka



- 4.5 **1x techniku znehybnění**
- kandidát zkoušky předvede pomocí Kansetu-waza nebo Shime-waza nebo technikou tlaku na nervové body, znehybnění protivníka
  - technika znehybnění musí protivníka uvést do takové pozice, že není schopen útočit nebo se bránit
- 4.6 **Kubi-hishigi: páka na vaz**
- jsou všechny takové pákové techniky, které bezprostředně působí na krční páteř, tedy na vaz protivníka
- 4.7 **6x Ude-gatame-waza: páky na ruku**
- možné jsou všechny varianty podle vlastní volby kandidáta zkoušky
- 4.7.1 **3x Ude-gatame-waza v postoji**
- 4.7.2 **3x Ude-gatame-waza v poloze protivníka na zemi**
- 4.8 **Kaiten-nage: hod vrhem -mrštěním**
- silně dopředu vychýlený a prohnutý protivník je hbitým tahem a diagonálním přetočením jeho těla hozen k zemi
  - provedení podle vlastního scénáře, pokud se jedná o techniku přemrštěním, Kaiten nage.
  - Kumikata je volná
- 4.9 **2x Nage-waza vyzvednutím partnera: Ushiro-goshi a Aiki-otoshi**
- kandidát zkoušky se dostane úchopem pod těžiště protivníka
  - vyzdvihnutí protivníka natažením nohou a předstrčením boků
  - případně vytočení protivníka ve fázi hodů
  - Kumi-kata je libovolná
- 4.10 **2x Sutemi-waza: strhy a překoty** (např. Tani-otoshi, Soto-maki-komi)
- všechny techniky hodů, při kterých se obránce musí sám položit na zem, aby mohl techniku hodů provést
  - všechny techniky strhů a překotů které odpovídají principu technik Sutemi-waza
- 5 **Kombinace Atemi-waza na umělých úderových plochách nebo boxerských lapách**
- 5.1 **3x Atemi kombinace se 3x různými Atemi technikami**
- demonstrace 3x různých Atemi technik v kombinacích s nejméně 3x různými Atemi podle vlastní volby kandidáta zkoušky na lapačích nebo umělých úderových plochách (které má partner oblečený na rukách a pohybuje jimi)
  - demonstrace technik proběhne v několika opakování
  - partner, který drží lapy, nemusí být někdo z kandidátů zkoušek
- 6 **Obrana proti holi s následnými technikami beze zbraně:**
- obrana proti předepsané sérii útoků holi 1 – 8 s následným kontaktem, případně současným protiútokem nebo technikou rušení a kontrolou paže protivníka ve které je hůl držena
  - kandidát zkoušky má za úkol, po ukončení obrany použít následné, variabilní Ju-Jitsu techniky beze zbraně podle vlastní volby, a tím dosáhnout kontroly nad útočником
  - s tím spojené **odzbrojení útočnicka** při provádění obranných technik
- 7 **Obrana proti útoku nožem s následným odzbrojením protivníka**
- obrana proti předepsaným útokům nožem 1 – 5 s kontaktem na útočící paži s nožem protivníka, s následnými technikami rušení a kontrolou ruky protivníka která drží nůž
  - odzbrojení protivníka musí proběhnout během průběhu obranných technik ; což může nastat v poloze na zemi nebo v postoji
  - poté mohou následovat další obranné techniky, které však nejsou součástí zkoušek

**8** Následné techniky:kandidát zkoušky se pokusí nasadit páku, protivník akci zablokuje vzpříčením těla, nebo jinak; kandidát zkoušky využívá pohybu, úhybu, energie či tlaku nebo tahu, prostě reakce protivníka na nasazení jiné následné techniky.

**8.1.1** **4x pokračování technik Kansetsu-waza, resp. z jedné páky do druhé**

- kandidát zkoušky zvolí 4 libovolné páky a podle reakce protivníka přechází z jedné páky do druhé
- při přechodu z jedné páky do druhé je nutné využít reakci, sílu a pohyb protivníka

**8.1.2** **4x následné techniky Nage-waza: pokračování z jedné techniky hodu do druhé**

- kandidát zkoušky si libovolně zvolí 4 techniky hodů a to podle protireakce protivníka
- protivník zablokoval nasazení první techniky. Tori využije sílu, energii a pohyb této protireakce protivníka k provedení následné, jiné vhodné techniky, a pokračuje v hodu. Např.: nasadí O-Goshi, je zablokovan protivníkem, tak pokračuje např. O-Uchi-gari; Nasadí Ippon-seoi-nage, je zablokovan, kandidát sníží své těžiště a pokračuje v házení hluboko a na kolenou Seoi-nage.

**8.1.3** **Následné techniky 2 Shime-waza: pokračování v technice škrcení po protireakci protivníka:**

- kandidát zkoušky si zvolí 2 techniky Shime-waza podle protireakce protivníka. Každá z těchto technik škrcení bude předvedena zvlášť.
- Kandidát nasadí škrcení, protivník tuto techniku zablokuje, odvrátí či jinak znemožní, kandidát zkoušky využije této protireakce v pokračování jiné techniky škrcení.

**9** **Gaeshi-waza: proti-techniky, kontra-chvaty;**

**9.1** **Gaeshi-waza proti 4 Kansetsu-waza: Kontra-techniky proti čtyřem pákám;**

- Protivník nasadí kandidátu zkoušky libovolnou páku. Ten musí reagovat, např snížením těžiště a protireakci: tj. hodem nebo nějakou jinou proti-technikou. Cílem je, narušit nasazenou techniku páčení protivníka a jakoukoliv Ju-jitsu proti-technikou ho znehybnit.

**9.1.2** **Gaeshi-waza proti 4 Nage-waza: Kontra-techniky proti hodům:**

- kandidát zkoušky si zvolí 4 libovolné techniky z Nage-waza. Demonstrovat musí proti-techniku z každé této techniky hodů.
- k provedení těchto proti-technik využije sílu, pohyb a energii soupeře.
- Jako kontra-techniky platí veškeré Ju-Jitsu techniky:hody, páky,škrcení, atd.

**9.1.3** **Gaeshi-waza proti 2x Shime-waza:2 proti-techniky proti nasazení škrcení;**

- kandidát zkoušky si zvolí 2 techniky škrcení.
- protivník zaútočí jednou z těchto technik škrcení na kandidáta zkoušky. Tento předvede protireakci nasazením kontra chvatu. Všechny techniky Ju-Jitsu jsou možné.
- provedení je možné provést jak v postoji tak na zemi

**9.1.4** **3x Gaeshi-waza proti Nage-waza, jestliže se již nedá zabránit vlastnímu pádu:**

- Kandidát zkoušky má za úkol u 3 volně zvolených technik hodů, bezprostředně potom co ztratil rovnováhu, a po tom co byl protivníkem hozen, dál pokračovat v pohybu (či rotaci hodu, atd.), aby opět získal nadvládu nad protivníkem. Což získá tím, že pokračuje v prodloužení fáze pohybu protivníka.
- např.: Protivník: O-goshi, kandidát dopadá na zem a hází kontra technikou, atd.

**10** **Volné Ju-Jitsu, Randori Ju-Jitsu**

**10.1** **Proti 5 kombinovaných útoků beze zbraně:**

- volná obrana proti 5 různým, kombinovaným útokům beze zbraně, které určí zkušební

komisař,

- např: - kravata ze strany
- úchop oběma rukama za vlasy, nebo zátylek a následující Hiza-geri
- úchop jednou rukou za zátylek s následujícím úderem – Tsuki-waza
- přímý kop /Mae-geri/ s následným úderem ruky /Oi-tsuki, nebo Gyaku-tsuki/
- a jiné varianty.

### 10.2 Pomoc ve 4 nouzových situacích při přepadení. Scénář nouzových situací určí zkušební komisař:

- kandidát zkoušky se dostane do situace, kdy je nějaký občan napaden. Kandidát zkoušky pomůže napadenému
- kandidát zkoušky brání napadeného ve 4 rozmanitých, nouzových situacích, které určí zkušební komisař.
- výběr obranných technik si může kandidát zkoušky zvolit sám
- kritéria pro ohodnocení zkoušky jsou stejná jako u technických zkoušek z Ju-Jitsu

### 10.3 Volná sebeobrana proti 2 neozbrojeným útočníkům:

- volná obrana proti volným útokům dvou neozbrojených útočníků. Druh a způsob útoku určí zkušební komisař.
- 3 – 5 volně volitelných útoků s kontaktem a bez kontaktu
- kritéria pro ohodnocení zkoušky jsou stejná jako u technických zkoušek Ju-Jitsu

### 11 Volné formy použití v oblasti technik Ju-Jitsu:

- **rozklad, demonstrace, začínající v postoji, pod kontrolovaným použitím všech možných technik Ju-Jitsu, pasivní jako i aktivní pohybové formy provedených obranných technik,**
- cílová plocha je celé tělo, včetně hlavy a končetin; Techniky Empi-uchi proti hlavě jsou kvůli velkému nebezpečí úrazu, nepřipustné
- všechny techniky musí být prováděny pod kontrolou tak, aby nebyl protivník zraněn
- ochranná výzbroj: chrániče rukou, suspensor (pro ženy optional), chrániče nártu a holeně
- další obranné pomůcky jsou povoleny pokud neohrozí soupeře a neomezují vlastní pohyblivost, jsou doporučeny chrániče zubů;
- doba ukázky: 1 – 2 minuty s výměnou partnera, alespoň jednou

### Fakultativně: TOKUI – KATA

Zkoušený předvede soubor obranných a útočných technik v jednom sledu, tak jako by bojoval postupně s několika soupeři – buď imaginárními nebo skutečnými. Doba trvání 30 – 90 s. Kata může být vytvořena zkoušeným a též převzata z jiného bojového umění.

### Znalost pravidel pro rozhodčí ve Fighting- a Duo Ju-Jitsu

#### Základní znalost první pomoci

Znalost trestního zákona: § 13 Nutná obrana; § 14 Krajiná nouze a § 15 tr.zák., § 89 tr.zák.

[www.ju-jitsu.cz](http://www.ju-jitsu.cz)