

# Zkušební řád **JIU JITSU**

Zpracoval: Ing. Milan Haška

Lektorovali: Vladimír Lorenz

Miroslav Vičar

arch. Emil Haška

Obsah:

01. Úvod.....	2
02. Zkušební komisaři .....	3
03. Dělení stupňů technické vyspělosti .....	3
04. Otázky k systému STV .....	4
05. Podmínky k připuštění ke zkoušce na STV .....	4
06. Zkoušky na STV .....	5
07. Technická část .....	6
6. KYU .....	6
5. KYU .....	8
4. KYU .....	10
3. KYU .....	12
2. KYU .....	14
1. KYU .....	16
1. DAN .....	18
2. DAN .....	19
3. DAN .....	21
4. DAN a další .....	22
08. Závěr .....	23

## 01. Úvod

Tento zkušební řád vychází z práce Karla Zrůbka, jeho práce však z důvodu úmrtí nebyla dokončena. Následně vedení komise Budosportů ČSJu (předsedkyně A. Skládalová) pověřilo metodickým dopracováním tohoto rozpracovaného zkušebního řádu Miroslava Vičara a Františka Kolmana, kteří na tomto dále pracovali.

Na přelomu roku 2000/2001 došlo k aktualizaci a novelizaci zkušebního řádu, kterou provedl Ing. Milan Haška pod metodickým vedením Miroslava Vičara (předseda komise Jiu jitsu ČSJu, komise Jiu jitsu vznikla v roce 2001 přejmenováním komise Budosportů). V této novelizaci se podařilo zejména lépe specifikovat techniky Atemi-wazy a lépe definovat požadavky na STV Dan.

Takto novelizovaný zkušební řád byl lektorován Vladimírem Lorenzem a schválen kolegiem danů ČSJu.

Zkušební řád stanoví podmínky a rozsah zkoušek na stupně technické vyspělosti (STV) KYU a DAN.

KYU jsou žákovské stupně technické vyspělosti, význam jejich udělování je v motivaci studenta (žáka) do dalšího studia Jiu-Jitsu (jemné umění).

DAN jsou mistrovské stupně technické vyspělosti, význam jejich udělování není pouze v ohodnocení technické a mentální vyspělosti adepta, ale také v komplexním ocenění přínosu adepta pro oddíl, klub a celé hnutí Jiu-Jitsu.

Je třeba si uvědomit, že STV do světa BUDO zavedl až prof. Jigoro Kano a že pouhé jejich získávání není hlavním cílem tohoto studia. To by mělo být prostředkem k všestrannému harmonickému rozvoji jedince. Správně chápané zkoušky na STV by měly být právě jedním z prostředků k tomuto rozvoji prostřednictvím hlubšího studia BUDO (cesty válečníka).

Složení zkoušky na vyšší STV je třeba brát jako závazek a povinnost vůči sobě a ostatním. A to ve smyslu toho, že starší studenti (sempai) mají být vždy vzorem pro mladší studenty (kohai) a to nejen v dojo.

Tato zodpovědnost se promítá i do etiky a ceremoniálů jako je například nástup (řada) na začátku a na konci cvičení. Místa na začátku řady by měli obsazovat vždy sempai a první v řadě by měl být ten, kdo je nejlépe připraven převzít vedení tréninku v případě odchodu (nepřítomnosti) senseie (učitele).

Při studiu BUDO je nutné zejména položit důraz na jeho etické aspekty, které jsou tvořeny na základě hierarchie vymezené právě stupni technické vyspělosti.

## **02. Zkušební komisaři**

Zkušební komisař je oprávněn prověřit cvičence nejen z vědomostí vyžadovaných na příslušný stupeň technické vyspělosti, ale i z náplně kteréhokoliv předcházejícího STV. Dále může zkušební komisař upřesnit techniky aplikace a akce, které umožní komplexně zhodnotit jeho předvedený výkon. Toto upřesnění však musí být v souladu s nároky požadovanými na příslušný STV.

Podmínky pro navržení zkušební komisaře, práva, povinnosti, kompetence a další informace jsou obsaženy ve Směrnících pro trenérsko-metodickou činnost.

## **03. Dělení stupňů technické vyspělosti**

Stupně technické vyspělosti KYU a DAN jsou rozděleny následujícím způsobem a označeny od nejnižšího po nejvyšší.

6. KYU (ROKU KYU)	bílý pás
5. KYU (GO KYU)	žlutý pás
4. KYU (SHI KYU)	oranžový pás
3. KYU (SAN KYU)	zelený pás
2. KYU (NI KYU)	modrý pás
1. KYU (IK KYU)	hnědý pás
1. DAN (SHO DAN)	černý pás
2. DAN (NI DAN)	černý pás
3. DAN (SAN DAN)	černý pás
4. DAN (JO DAN)	černý pás
5. DAN (GO DAN)	černý pás
6. DAN (ROKU DAN)	červenobílý nebo černý pás
7. DAN (SHICHI DAN)	červenobílý nebo černý pás
8. DAN (HACHI DAN)	červenobílý nebo černý pás
9. DAN (KJU DAN)	červený nebo černý pás
10. DAN (JU DAN)	bílý pás

STV KYU lze chápat jako studium základních technik a principů. 1. DAN jako završení tohoto studia, tzn. že student zná základní principy a dovede je veřejně prezentovat. 2. DAN tyto principy adaptoval pro podmínky svého těla a mentality. 3. DAN dokáže tyto principy vyučovat. Od 4. DANU se adept začíná věnovat výzkumu v této oblasti. Od 5. DANU by měl být adept pro celé hnutí přínosem tím, že se rozvíjí v nových oblastech, při zkoušce demonstruje výsledky vlastního studia a hloubku pochopení Jiu-Jitsu.

### **04. Otázky k systému STV**

Proč právě 10 DANŮ?

Odpověď:

Protože základem všeho v přírodě je kruh nebo cyklus a desítka je právě číslem, kde se cyklus poprvé uzavírá, podruhé se od počátku střetává 0 a 1, a to v obráceném pořadí (10).

Proč je desátý DAN bílý?

Odpovědi:

1. Označení vychází opět z principu cyklu (kruhu), na počátku je bílá barva a na konci také, kruh je uzavřen.

2. Dále bílá barva u desátého DANU symbolizuje čistotu myšlenek a jednání člověka na konci cesty.

### **05. Podmínky k připuštění ke zkoušce na STV**

a) Základní čekací doba

je dobou studia Jiu-Jitsu mezi jednotlivými zkouškami na STV, je stanovena pro každý STV.

b) Minimální věková hranice

je stanovena z toho důvodu, že Jiu-Jitsu je bojové umění kladoucí vyšší nároky na mentální úroveň studenta (např. riziko neadekvátního použití TODOME WAZA – techniky konečného úderu). Je stanovena i pro STV KYU, a to na 15 let. Před dosažením 15 let je adeptům Jiu-Jitsu doporučeno věnovat se sportovnímu Judu, jehož cílem je vítězit v soutěžích bez devastace soupeře.

c) Celková doba studia

slouží jako pomocné kritérium v případě, že uchazeč žádá o připuštění ke zkoušce s prominutím základní čekací doby. Do celkové doby studia se započítává doba studia tzv. Budosportů (Judo, Karate-do atd.). Pokud uchazeč

splňuje celkovou dobu studia, může mu zkušební komisař základní čekací dobu prominout.

STV	Základní čekací doba	Minimální věková hranice	Celková doba studia
6. KYU (ROKU KYU)	3 měsíce	15 let	
5. KYU (GO KYU)	3 měsíce	15 let	
4. KYU (SHI KYU)	4 měsíce	16 let	
3. KYU (SAN KYU)	4 měsíce	16 let	
2. KYU (NI KYU)	6 měsíců	17 let	
1. KYU (IK KYU)	6 měsíců	17 let	
1. DAN (SHO DAN)	1 rok	18 let	5 let
2. DAN (NI DAN)	2 roky	21 let	10 let
3. DAN (SAN DAN)	3 roky	25 let	15 let
4. DAN (JO DAN)	3 roky	29 let	20 let
5. DAN (GO DAN)	3 roky	33 let	25 let
6. DAN (ROKU DAN)	3 roky	39 let	30 let
7. DAN (SHICHI DAN)	3 roky	45 let	35 let
8. DAN (HACHI DAN)	3 roky		
9. DAN (KJU DAN)	3 roky		
10. DAN (JU DAN)	3 roky		

#### 06. Zkoušky na STV

a) Řádné zkoušky jsou zkoušky pořádané KJJČSJu dle plánu činnosti na rok.

b) Mimořádné zkoušky jsou zkoušky pořádané KJJČSJu mimo plán činnosti na rok, nebo např. zkoušky oddílové či klubové.

## 07. Technická část

### 6. KYU

(bílý pás)

#### 1. UKEMI WAZA - pády

- a) Tachi-mae-ukemi - pád kotoulem vpřed z postoje
- b) Tachi-ushiro-ukemi - pád vzad z postoje
- c) Tachi-yoko-ukemi - pád na bok z postoje
- d) Tachi-zempo-ukemi - pád vpřed přímý s dopadem na břicho

#### 2. NAGE WAZA - ASHI WAZA - technika nohou

- a) De-ashi-harai - prodloužení kroku
- b) Sasae-tsurikomi-ashi - zadržení nohy v kotníku
- c) O-soto-gari - vnější podraz nohou

#### 3. UKE WAZA - technika krytů

- a) Age-uke v Zenkutsu-dachi - kryt horního pásma
- b) Soto-uke v Hangetsu-dachi - vnější kryt předloktím středního pásma
- c) Uchi-ude-uke v Hangetsu-dachi - vnitřní kryt předloktím střed. pásma
- d) Gedan-barai v Zenkutsu-dachi - vnitřní kryt předloktím dolního pásma

Každá technika se provádí 3x na pravou a levou stranu

#### 4. TSUKI WAZA - úderové techniky

- a) Oi-tsuki v Zenkutsu-dachi - přímý úder stejnostranný
- b) Gyaku-tsuki v Zenkutsu-dachi - přímý úder různostranný
- c) Mawashi-tsuki v Zenkutsu-dachi - úder obloukem
- d) Sanbon-tsuki v Zenkutsu-dachi - tři střídavé údery (Oi-Gyaku-Oi)

Každá technika se provádí 3x na pravou a levou stranu

#### 5. KAWASHI WAZA - technika úhybů

- a) Tai-sabaki-irimi
- b) Tai-sabaki-o-irimi
- c) Tai-sabaki-nagashi

6. SABAKI WAZA - technika přemísťování

- a) Te-sabaki - přemísťování rukou
- b) Ashi-sabaki - přemísťování nohou
- c) Tai-sabaki - přemísťování těla

7. KUZUSHI WAZA - princip vychýlení

- a) Hapo-no-kuzushi - osm směrů vychýlení
- b) Hando-no-kuzushi - vychýlení soupeře s využitím jeho reakce

8. TEORETICKÁ ČÁST (výkladová)

- a) DÓJO - význam
  - pravidla zdvořilosti
- b) SHIZEN TAI WAZA (princip přirozeného držení těla)
  - Shizen-hontai - základní přirozený postoj
  - Migi-shizen-tai - pravý přirozený postoj
  - Hidari-shizen-tai - levý přirozený postoj
- c) ROZDĚLENÍ TECHNIKY TACHI, SUTEMI WAZA
  - Kuzushi - vychýlení - výklad
  - Cukuri - nástup - výklad
  - Kake - hod - výklad
- d) SHINTEI (HOKO WAZA) - technika chůze
  - Suri-ashi - normální krok
  - Cugi-ashi - následný krok

## 5. KYU

(žlutý pás)

### 1. NAGE WAZA - KOSHI WAZA - techniky boků

- a) Uki-goshi - nadraz bokem
- b) O-goshi - nadhoz bederní
- c) Harai-goshi - nadraz kmihem nohy

### 2. UKE WAZA - technika krytů

- a) Shuto-uke v Kokutsu-dachi s Gyaku-nukite a Osae-uke - kryt malíkovou hranou ruky s úderem hroty prstů a krytem stlačením
- b) Nagashi-uke v Zenkutsu-dachi s Gyaku-tsuki - kryt smetením s různostranným úderem
- c) Morote-uchi-uke s Gyaku-tsuki v Hangetsu-dachi - zesílené uchi-uke
- d) Kakiwake-uke v Kokutsu-dachi s Teisho-tsuki - kryt rozpřažením s úderem patou dlaně

Každá technika se provádí 3x na pravou a levou stranu.

### 3. KERI WAZA - technika kopů

- a) Mae-geri-keage v Zekutsu-dachi - kop vpřed kyvný
- b) Yoko-geri-kekomi v Kiba-dachi - kop stranou trčením
- c) Mawashi-geri v Zekutsu-dachi - kop obloukem

Každá technika se provádí v chůzi 3x na pravou a levou stranu.

- d) Ushiro-geri-kekomi - kop vzad trčením

Technika se provádí na místě z postoje Heisoku dachi.

### 4. OJI WAZA - techniky odpovědi na soupeřův útok (demonstrovat pochopení principů)

- a) SEN (start soupeřova útoku)
  - KAKE NO SEN (před fyzickým pohybem)
  - TAI NO SEN (v počátku fyzického pohybu)
- b) GO NO SEN (po startu soupeřova útoku)
  - AMASHI WAZA (přesunutí, přesmyk těla)
  - UKE WAZA (technika bloků)

5. JIME WAZA - škrčení

- a) Jime-Ai - jednou rukou - oběma rukama
- b) Ushiro-jime - jednou rukou - oběma rukama
- c) Hadaka-jime - škrčení bez oděvu

KANSECU WAZA - technika páčení

6. NIKYO - páka na zápěstí

- a) Kote-hineri - prolomení kloubu v ose ruky
- b) Kote-gaeshi - prolomení kloubu výkrutem ruky zevnitř ven
- c) Yubi-hishigi -
- d) Kote-hishigi -

7. IKKYU - páka na loketní kloub

- a) Ude-hishigi-waki-gatame - prolomení lokte podpažím
- b) Ude-hishigi-ude-gatame - prolomení lokte dlaní
- c) Ude-hishigi-kanuki-gatame -
- d) Ude-garami - prolomení lokte výkrutem

8. TEORETICKÁ ČÁST (výkladová)

- a) Etika bojových umění - stručná znalost historie bojových umění.
- b) Lékařské minimum - první pomoc křížení.
- c) Právní minimum - § 13 trestního z. - základní znění
- d) KANSECU WAZA - technika páčení
  - Teorie páčení - výklad
  - Význam páky - použití v sebeobraně

#### 4. KYU

(oranžový pás)

##### 1. NAGE WAZA - TE WAZA - technika rukou

- a) Seoi-nage - přehoz ramenní
- b) Morote-gari - přehoz oběma rukama vzad
- c) Sukui-nage - zdvih vzad

##### 2. UCHI WAZA - technika seků

- a) Shuto-uchi - sek malíkovou hranou ruky
- b) Haito-uchi - sek palcovou hranou ruky
- c) Uraken-uchi - sek hřbetem ruky oblast za klouby ukazováku a prostředníku
- d) Tetsui-uchi - sek malíkovou stranou pěsti

Postoj pro demonstraci Uchi - wazy si volí adept sám v závislosti na technice a směru energie.

##### TSUKAMI WAZA - Základní chvaty

##### 3. Uvolňování z úchopu za ruce

- a) Junte-dori - úchop zápěstí z vnější strany
- b) Dosokute-dori - úchop opačného zápěstí z vnější strany
- c) Ryote-dori - úchop obou zápěstí z vnější strany
- d) Ryote-yppo-dori - úchop opačného zápěstí oběma rukama

##### 4. Uvolňování z úchopu za oděv

- a) Hidari-eri-dori - úchop pravou rukou za levý límec
- b) Migi-eri-dori - úchop pravou rukou za pravý límec
- c) Ushiro-eri-dori - úchop pravou rukou za límec zezadu
- d) Yoko-eri-dori - úchop pravou rukou za límec ze strany
- e) Migi-sode-dori - úchop pravou rukou za rukáv
- f) Hidari-sode-dori - úchop levou rukou za rukáv
- g) Ryote -sode-dori - úchop oběma rukama za rukávy

5. UWATE WAZA - obrana proti obejmutí přes ruce

- a) Mae-uwate - obejmutí zepředu přes ruce
- b) Yoko-uwate - obejmutí ze strany přes ruce
- c) Ushiro-uwate - obejmutí zezadu přes ruce

6. SHITATE WAZA - obrana proti obejmutí pod rukama

- a) Mae-shitate - obejmutí zepředu pod rukama
- b) Yoko-shitate - obejmutí ze strany pod rukama
- c) Ushiro-shitate - obejmutí zezadu pod rukama

7. OSAE GAMI - držení za vlasy

- a) Mae-osae-gami - držení za vlasy zepředu
- b) Ushiro-mae-gami - držení za vlasy zezadu

8. TEORETICKÁ ČÁST (výkladová)

- a) MA AI - harmonická vzdálenost - výklad - ukázka
- b) KAWASHI WAZA - vysvětlení, základní postavení, v pohybu
- c) Zdroje energie
- d) Základní dynamiky těla

### 3. KYU

(zelený pás)

#### 1. NAGE WAZA - ASHI WAZA - technika nohou

- a) O-uchi-gari - vnitřní podraz nohou
- b) Kouchi-gari - vnitřní podraz chodidlem
- c) Kosoto-gari - vnější podraz chodidlem

#### 2. KOGEKI JOSHI ATE WAZA - drtící techniky

- a) Mae-Hiji-Ate (Mae-Empi-Uchi) - úder loktem vpřed
- b) Yoko-Hiji-Ate (Yoko-Empi-Uchi) - úder loktem stranou
- c) Mawashi-Hiji-Ate (Mawashi-Empi-Uchi) - úder loktem po oblouku
- d) Otoshi-Hiji-Ate (Otoshi-Empi-Uchi) - úder loktem dolů

Postoj pro demonstraci Ate - wazy si volí adept sám v závislosti na technice a směru energie.

#### 3. KERI ATE WAZA - drtící techniky

- a) Hiza-geri (Mae-hitsui-ate) - kop kolenem vpřed
- b) Mawashi-hiza-geri (Mawashi-hitsui-ate) - kop kolenem po oblouku

#### 4. KERI UKE WAZA - techniky krytů nohou

- a) Mikazuki-Geri-Uke - kryt palcovou hranou nohy
- b) Ura-Mikazuki-Geri-Uke – kryt malíkovou hranou nohy

#### 5. SHO MEN - údery hlavou, obrana

- a) Sho-men-uchi
- b) Chudan-men
- c) Yoko-men

#### 6. KERI WAZA - techniky kopů

- a) Mae-geri - Ren-geri (Kizami-mae-geri, Mae-geri)
- b) Mawashi-geri - Ren-geri (Kizami-mawashi-geri, Mawashi-geri)
- c) Kizami-yoko-kekomi-geri – Mawashi-geri – Gyaku-tsuki

## 7. ENBU

TORI:

- a) Chocku-tsuki (Jo-dan, Chu-dan)
- b) Mae-geri-keage
- c) Mawashi-geri

UKE: Reaguje OJI WAZA (techniky odpovědi na soupeřův útok, demonstrovat pochopení principů)

## 8. TEORETICKÁ ČÁST

- a) Etika bojových umění
- b) Právní minimum: § 13 tr.zák. -základní znění  
§ 14 tr.zák. -základní znění
- c) Lékařské minimum: kříšení, první pomoc, atd.

## 2. KYU

(modrý pás)

### 1. NAGE WAZA - MASUTEMI WAZA - technika strhů

- a) Tomoe-nage - strh přehozem na noze
- b) Sumi-gaeshi - strh vnitřní nadrazem

### 2. OHROŽENÍ HOLÍ

- a) TORI: **Furi-age** (nápřah holí)  
UKE: **Nagashi** - Hadaka-jime, O-soto-gari
- b) TORI: **Furi-oroshi** (zášvih holí)  
UKE: **Shiho-nage** - Ude-hishigi-hiza-gatame  
**Shuto-uke** - Ude-hishigi-hara-gatame
- c) TORI: **Naname-tsuki** (bodnutí ze strany)  
UKE: **Shiho-nage**
- d) TORI: **Chocku-tsuki** (bodnutí zepředu)  
UKE: **Shiho-nage**
- e) TORI: **Heimen-tsuki** (proti bodnutí zezadu)  
UKE: **Shiho-nage**
- f) TORI: **Hambo-furi-oroshi** (zášvih holí)  
UKE: **Hambo-mukae-daoshi**  
**Shiho-nage**
- g) TORI: **Obrana pomocí hole**  
UKE: **Nagashi-mukae-daoshi**

### 3. OHROŽENÍ ŽIDLÍ

- a) zepředu
- b) ze strany

### 4. OBRANA POMOCÍ ŽIDLE

- a) proti noži
- b) proti každému předmětu použitému k útoku

### 5. OHROŽENÍ BODNOU ZBRANÍ

- a) Tsuki-kake - pokus o bodnutí

- b) Chocku-tsuki - přímé bodnutí
- c) Naname-tsuki - bodnutí ze strany
- d) Age-tsuki - bodnutí směrem nahoru
- e) Yoko-men-tsuki - bodnutí shora

## 6. OHROŽENÍ STŘELNOU ZBRANÍ

- a) Shomen-tsuke - proti čelnému napadení - přiložením pistole
- b) Koshiga-mae - proti bočnímu napadení - přiložením pistole
- c) Haimen-tsuki - proti napadení zezadu - přiložením pistole
- d) Příprava útoku - pistole tažena od pasu
- e) Příprava útoku - pistole tažena zezadu

## 7. ENBU

TORI:

- a) Chocku-tsuki (Jo-dan, Chu-dan)
- b) Mae-geri-keage
- c) Yoko-geri-kekomi
- d) Mawashi-geri
- e) Ushiro-geri-kekomi

UKE: Reaguje OJI WAZA (techniky odpovědi na soupeřův útok, demonstrovat pochopení principů)

## 8. TEORETICKÁ ČÁST

- a) Taktické zásady pro boj s útočníkem ozbrojeným zbraň
- b) Taktické zásady pro boj s útočníkem ozbrojeným bodnou zbraní
- c) Taktické zásady pro boj s útočníkem ozbrojeným střelnou zbraní
- d) § 13 tr.z. Nutná obrana - uvedení příkladu

### **Poznámka:**

Při realizaci obrany se předpokládá útok řešit v souladu s principy JIU JITSU, s maximální účelností a účinností v pohybu, přizpůsobení se útoku v duchu principu JÚ, dodržení racionální vzdálenosti a v souladu s časem, útok soupeře bezpečně zakončit správně zvolenou technikou TODOME.

Dále je důležité dodržet:

- a) Přírozený postoj - první reakce na pravděpodobný začátek útoku.
- b) Přizpůsobení - vzdálenost, úhyb.
- c) Porušení soupeřovy rovnováhy - vychýlení.
- d) Útok v okamžiku oslabení soupeře.

## 1. KYU

(hnědý pás)

### 1. NAGE WAZA - YOKOSUTEMI WAZA – technika strhů stranou

- a) Yoko-otoshi - překot nadhozem
- b) Tani-otoshi - překot přehybem

### 2. OHROŽENÍ LEŽÍCÍHO ÚTOKEM SHORA

#### Obránce ležící na zádech

##### Útok:

- a) Útok vedený přímým směrem od nohou obránce
- b) Útok vedený z pravé strany nohou obránce
- c) Útok vedený z levé strany nohou obránce
- d) Útok vedený k pravému boku obránce
- e) Útok vedený k levému boku obránce
- f) Útok vedený přímým směrem od hlavy obránce

##### Odpověď:

- Hiza-basami-waza - migi, hidari
- Hiza-basami-waza - migi
- Hiza-basami-waza - hidari
- Do-basami-waza - migi
- Do-basami-waza - hidari

### 3. ZNEŠKODNĚNÍ ÚTOKU V MIMOPOSTOJOVÉM POSTAVENÍ

#### Útočník sedí na obránci, který leží na zádech

##### a) Ohrožení nožem

###### útok:

- vedený přímo na hlavu
- vedený ze strany na hlavu

###### odpověď:

- Uchi-uke - Ude-garami
- Soto-uke - Ude-hishigi-hiza- gatame

##### b) Ohrožení škracením

###### útok:

- vedený jednou rukou
- vedený oběma rukama

###### odpověď:

- Uchi-uke - Ude-garami
- Ryote-uchi-uke - Kanuki-gatame

c) **Ohrožení tesenem, jawarou**

**útok:**

- vedený přímo na hlavu
- vedený ze strany na hlavu

**odpověď:**

- Uchi-uke - Ude-garami
- Soto-uke - Ude-hishigi-hiza-gatame

Nezbytná prostorová orientace, nutná vzhledem k zvláštnostem mimo postojového boje.

4. OHROŽENÍ JEDNOTLIVCE SKUPINOU

**Z taktického hlediska dbát na zásady:**

- udržovat co nejmenší velikost úhlu ohrožení
- při nezbytí útočit - zaměřit útok na vedoucího skupiny
- následující varianta - zaútočit na nejbližšího útočníka
- prorazit z obklopení
- taktickým manévrem zajistit rukojmí

5. ODVÁDĚCÍ A ZNEHYBŇOVACÍ TECHNIKY

- znehybnění na zemi, zvednutí a odvedení
- zajištění, zvednutí účinnou technikou ze židle a odvedení
- při trestné činnosti zajištění, odvedení a předání

6. NIKYU - IKYU použité v obraně a útoku

7. TODOME WAZA

- a) Tsuki waza - technika úderů
- b) Uchi waza - technika seků
- c) Keri waza - technika kopů
- d) Ate waza - drtící techniky

8. TEORETICKÁ ČÁST

- a) Taktické zásady pro mimopostojový boj.
- b) Taktické zásady pro boj jednotlivce proti skupině.
- c) Bolest a její využití v sebeobraně.

## 1. DAN

(černý pás)

### 1. KATA: **Tori-waza-kata** neboli **Hando-no-kuzushi-kata** (kata osmi směrů)

- |  |  |
|--|--|
| 1. <b>hidari mae sumi</b> - první směr | 5. <b>yoko migi</b> - pátý směr        |
| 2. <b>migi mae sumi</b> - druhý směr   | 6. <b>hidari ato sumi</b> - šestý směr |
| 3. <b>man mae</b> - třetí směr         | 7. <b>migi ato sumi</b> - sedmý směr   |
| 4. <b>hidari yoko</b> - čtvrtý směr    | 8. <b>ma ushiro</b> - osmý směr        |

Důležité:

- vychýlení protivníka do směrů
- kawashi waza - technika úhybů
- orientace v prostoru - strategie sen-jucu

### 2. ZNALOST SEBEOBRANNÝCH TECHNIK Z 6. - 1. KYU:

- Namátkové přezkoušení.
- Odváděcí a znehybňovací techniky.
- Použití malých a velkých pák v obraně a útoku.
- Řešení modelových situací.
- Todome waza.
- Enbu.

### 3. TEORETICKÁ ČÁST (výkladová)

- Etika bojových umění (DÓJO - význam, pravidla zdvořilosti atd.).
- Historie bojových umění (Judo, Jiu Jitsu, Karate-do).
- Filosofie bojových umění (Bushido).
- Lékařské minimum (Kuatsu - křížení, první pomoc).
- Právní minimum (§13 tr.zák., §14 tr.zák., §15 tr.zák., §89 tr.zák.).
- Principy sebeobrany (OJI WAZA – SEN a GO NO SEN)

## 2. DAN

(černý pás)

### 1. KATA: **Goshin-jitsu-no-kata**

#### **A. skupina**

1. ryote dori
2. hidari eri dori
3. migi eri dori
4. kata ude dori
5. ushiro eri dori
6. kakae dori

#### **B. skupina**

8. naname uchi
9. ago tsuki
10. gamen tsuki

#### **C. skupina**

11. mae geri
12. yoko geri

#### **D. skupina**

13. tsukkake
14. chocku tsuki
15. naname tsuki

#### **E. skupina**

16. furi age
17. furi oroshi
18. morote tsuki

#### **F. skupina**

19. shomen tsuki
20. koshi kamae
21. haimen tsuki

### 2. KATA **Tori-waza-kata** (kata osmi směrů)

Důležité:

- a) vychýlení protivníka do směrů
- b) kawashi waza - technika úhybů
- c) orientace v prostoru - strategie senjucu

### 3. ZNALOST SEBEOBRANNÝCH TECHNIK Z 6. - 1. KYU:

- a) Namátkové přezkoušení.
- b) Odváděcí a znehybňovací techniky.
- c) Použití malých a velkých pák v obraně a útoku.
- d) Řešení modelových situací.
- e) Todome waza.
- f) Enbu.

4. TEORETICKÁ ČÁST (výkladová)

- a) Etika bojových umění (DÓJO - význam, pravidla zdvořilosti atd.).
- b) Historie bojových umění (Judo, Jiu Jitsu, Karate-do).
- c) Filosofie bojových umění (Bushido).
- d) Lékařské minimum (Kuatsu - křížení, první pomoc).
- e) Právní minimum (§13 tr.zák., §14 tr.zák., §15 tr.zák., §89 tr.zák.).
- f) Principy sebeobrany (OJI WAZA – SEN a GO NO SEN)

### 3. DAN

(černý pás)

#### 1. KATA: **Kime-no-kata**

##### **A. idori**

1. ryote dori
2. tsuki kake nebo tsukkake
3. suri age
4. yoko uchi
5. ushiro dori
6. tsuki komi nebo tsukkomi
7. kiri komi
8. yoko cuki

##### **B. tachi ai**

1. ryote dori
2. sode dori
3. tsuki kake nebo tsukkake
4. tsuki kake
5. suri age
6. yoko uchi
7. ke age
8. ushiro dori
9. tsuki komi nebo tsukkomi
10. kiri komi
11. nuki gake
12. kiri ogoshi

#### 2. KATA: **Tori-waza-kata** (kata osmi směrů) nebo **Goshin-jitsu-no-kata**

#### 3. ZNALOST SEBEOBRANNÝCH TECHNIK Z 6. - 1. KYU:

- a) Namátkové přezkoušení.
- b) Odváděcí a znehybňovací techniky.
- c) Použití malých a velkých pák v obraně a útoku.
- d) Řešení modelových situací.
- e) Todome waza.
- f) Enbu.

#### 4. TEORETICKÁ ČÁST (výkladová)

- a) Etika bojových umění (DÓJO - význam, pravidla zdvořilosti atd.).
- b) Historie bojových umění (Judo, Jiu Jitsu, Karate-do).
- c) Filosofie bojových umění (Bushido).
- d) Lékařské minimum (Kuatsu - kříšení, první pomoc).
- e) Právní minimum (§13 tr.zák., §14 tr.zák., §15 tr.zák., §89 tr.zák).
- f) Principy sebeobran (OJI WAZA – SEN a GO NO SEN).

#### 4. DAN a další

(černý pás)

1. KATA - adept si vybere jednu z kat (Tori - waza - kata, Goshin- jitsu - no - kata nebo Kime - no - kata)
2. TOKUI KATA - adept si vybere katu z jiného směru (školy) Jiu-Jitsu nebo i jiného sebeobránného systému. Je také možné, že si adept vytvoří katu vlastní (např. osobních technik).
3. ZNALOST SEBEOBRANNÝCH TECHNIK Z 6. - 1. KYU:
  - a) Namátkové přezkoušení.
  - b) Odváděcí a znehybňovací techniky.
  - c) Použití malých a velkých pák v obraně a útoku.
  - d) Řešení modelových situací.
  - e) Todome waza.
  - f) Enbu.
4. TEORETICKÁ ČÁST (výkladová)
  - a) Etika bojových umění (DÓJO - význam, pravidla zdvořilosti atd.).
  - b) Historie bojových umění (Judo, Jiu Jitsu, Karate-do).
  - c) Filosofie bojových umění (Bushido).
  - d) Lékařské minimum (Kuatsu - křížení, první pomoc).
  - e) Právní minimum (§13 tr.zák., §14 tr.zák., §15 tr.zák., §89 tr.zák).
  - f) Principy sebeobrany (OJI WAZA - SEN a GO NO SEN)

Poznámka: Je důležité si uvědomit to, že u zkoušky od 4. DANU je nutné prezentovat své poznatky získané studiem BUDO. Také z tohoto důvodu je do zkušebního řádu zařazena TOKUI KATA.

---

Poznámka: použitá terminologie (názvosloví) je převzata z originálního překladu japonských znaků do latinky z Kodokanu.

## **08. Závěr**

Jiu Jitsu je systém velice široký, zahrnující v sobě velké množství skupin technik (WAZA). Vzhledem k tomu nelze tento zkušební řád brát jako jakousi databázi či sumář technik, ale spíše jako povinný minimální objem znalostí na každý STV.

Při studiu a zejména při demonstraci (zkoušky na STV) Jiu Jitsu je důležité se zaměřit na Todome wazu, aplikace provádět co nejrationálněji, tak, aby vedly rychle k likvidaci útoku, vždy s ohledem na to, že v boji bývá zpravidla více protivníků.

V Brně dne 26. 2. 2001

Ing. Milan Haška

Lektorovali: Miroslav Vičar

arch. Emil Haška