

JU-JITSU ZVEZA SLOVENIJE
KOMISIJA ZA POLAGANJE PASOV
Kvedrova cesta 29
8290 Sevnica

***IZPITNI PROGRAM ZA POLAGANJE
PASOV IZ JU-JITSA***

Ljubljana, sep. 2004

Izdelal:
Gorazd TOPLAK
V. DAN JU-JITSU

8. KYU - beli pas z rumenim trakom

1. Teorija

- stopnje pasov v ju-jitsu (šolski in mojstrski)
- športna oprema in higiena
 - osebna higiena pred in po treningu
 - kaj spada k opremi za treniranje
 - kako oblačimo kimono
 - kako si zavežemo pas
 - kako zložimo kimono
 - kako ravnamo s kimono po treningu

2. Rei waza (pozdrav)

- tachi rei (pozdrav stoje)
- za rei (pozdrav kleče)

3. Dachi waza (tehnika borbenih položajev)

- heiko dachi (vzporedni položaj)
- musubi dachi (pete skupaj, prsti narazen)
- zenkutsu dachi (prednji položaj)

Dachi waza se prikaže na mestu (velja za vse stopnje pasov).

4. Shintai waza (tehnika gibanja - I. del)

- ayumi ashi (hoja z drsečim korakom)
 - naprej, nazaj
- tsugi ashi (hoja s prisunskih korakom)
 - naprej, nazaj

Shintai waza se prikaže 3 krat v navedenem gibanju (velja za vse stopnje pasov).

5. Uke waza (tehnika blokad)

- gedan barai (spodnja blokada)
- age uke (gornja blokada)

Uke waza se prikaže 3 krat v gibanju naprej in 3 krat v gibanju nazaj (velja za vse stopnje pasov).

6. Zuki waza (tehnika sunkov z roko)

- choku zuki (sunek na mestu - heiko dachi)
- oi zuki (sunek z izkorakom iste noge)

Zuki waza se prikaže 3 krat v gibanju naprej in 3 krat v gibanju nazaj (velja za vse stopnje pasov).

7. Ukemi waza (tehnika padanja)

- ushiro ukemi (padec nazaj)
- zempo tenkai (preval naprej preko ramena - iz počepa)
- yoko ukemi (padec v stran)

Ukemi waza se prikaže 1 krat v desno in 1 krat v levo stran - če je glede na tehniko mogoče (velja za vse stopnje pasov).

7. KYU - beli pas z oranžnim trakom

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike, ki so predpisane za 8. kyu

1. Teorija

- športna oprema in higiena
 - osebna higiena pred in po treningu
 - kaj spada k opremi za treniranje
 - kako oblačimo kimono
 - kako si zavežemo pas
 - kako zložimo kimono
 - kako ravnamo s kimono po treningu
- okvirni pregled zgodovine ju-jitsa v svetu
- športno vedenje - etika
 - kako ravnamo pri vstopu v dvorano (dojo)
 - kako stopimo na tatami
 - kaj pomeni pozdrav v ju-jitsu (borilnih športih in veščinah)
 - v kakšnem položaju se nahajamo pri razlagi trenerja

2. Dachi waza (tehnika borbenih položajev)

- shizen tai (napadalni položaj)
- jigo tai (obrambni položaj)

3. Shintai waza (tehnika gibanja - II. del)

- ayumi ashi (hoja z drsečim korakom)
 - naprej, nazaj
- tsugi ashi (hoja s prisunskih korakom)
 - naprej, nazaj, desno, levo, diagonalno

4. Uke waza (tehnika blokad)

- soto uke (srednja blokada navznoter)
- uchi uke (srednja blokada navzven)

5. Zuki waza (tehnika sunkov z roko)

- gyaku zuki (sunek z izkorakom nasprotne noge)

6. Geri waza (tehnika brca)

- hiza geri (brca s kolenom)

Geri waza se prikaže 3 krat v gibanju naprej, obrat in 3 krat v gibanju naprej (velja za vse stopnje pasov).

7. Ukemi waza (tehnika padanja)

- ushiro ukemi (padec nazaj)
- zempo tenkai (preval naprej preko ramena)
- yoko ukemi (padec v stran)
- mae ukemi (padec naprej na podlahti)

8. Nage waza (tehnika metov)

- o goshi (prevračanje z boka)

Nage waza se izvaja v gibanju na osnovi vzajemnega gibanja ali ukejeve - torijeve akcije potiskanja ali vlečenja (velja pri vseh stopnjah pasov).

9. Ne waza (tehnika v parterju - pričetek in konec v parterju)

- kesa gatame (prijem okrog vratu)
- kuzure kesa gatame (izpeljanka prijema okrog vratu)

6. KYU - beli pas z zelenim trakom

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- športno vedenje - etika
 - kako ravnamo pri vstopu v dvorano (dojo)
 - kako stopimo na tatami
 - kaj pomeni pozdrav v ju-jitsu (borilnih športih in veščinah)
 - v kakšnem položaju se nahajamo pri razlagi trenerja
- okvirni pregled razvoja ju-jitsa v Sloveniji
- etična načela - etika ju-jitsa (borilnih športov in veščin)
 - etika ju-jitsarja na treningu, tekmovanju in zasebnem življenju
 - osebna higiena in oprema
 - hišni red in vzdrževanje telovadnice (dojo)

2. Dachi waza (tehnika borbenih položajev)

- kiba dachi (razkrečeni položaj)

3. Tai sabaki (tehnika krožnega gibanja)

- obrat za 90 stopinj - naprej; nazaj
- obrat za 180 stopinj na eni nogi - naprej; nazaj
- obrat za 180 stopinj v osi telesa - desno; levo

Tai sabaki se prikaže 1 krat v navedenem gibanju.

4. Uke waza (tehnika blokad)

- gedan juji uke (spodnji križni blok)
- jodan juji uke (zgornji križni blok)

5. Zuki waza (tehnika sunkov z roko)

- kizami zuki (sunek s prednjo roko)

6. Atemi waza (tehnika udarcev z roko)

- tetsui uchi (udarec s spodnjim delom pesti)

Atemi waza se prikaže 3 krat v gibanju naprej in 3 krat v gibanju nazaj (velja za vse stopnje pasov).

7. Geri waza (tehnika brca)

- kin geri (brca z nartnim delom stopala)

8. Ukemi waza (tehnika padanja)

- ushiro ukemi (padec nazaj s prevalom)
- zempo tenkai (preval naprej preko ramena)
- yoko ukemi (padec v stran s prevalom)
- mae ukemi (padec naprej na podlahti)

9. Nage waza (tehnika metov)

- de ashi barai (napredujoče pometanje stopala)
- sasae tsuri komi ashi (blokiranje noge s prednje strani)
- ippon seoi nage (enoročni ramenski met)

10. Ne waza (tehnika v parterju - pričetek in konec v parterju)

- ushiro kesa gatame (obratn prijem okrog vratu)
- kata gatame (ramenski prijem)
- kami shiho gatame (zgornji štirismerni prijem)

5. KYU - rumeni pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- etična načela - etika ju-jitsa (borilnih športov in veščin)
- etika ju-jitsarja na treningu, tekmovanju in zasebnem življenju
- osebna higiena in oprema
- hišni red in vzdrževanje telovadnice (dojo)

- osnovna borbena pravila
- tekmovalni prostor - tatami (zaščitna in borilna površina itd.)

2. Dachi waza (tehnika borbenih položajev)

- kokutsu dachi (zadnji položaj)

3. Uke waza (tehnika blokad)

- morote uke (dvojni blok)

4. Zuki waza (tehnika sunkov z roko)

- ren zuki (dvojni sunek)

5. Atemi waza (tehnika udarcev z roko)

- soto shuto uchi (udarec z roko na meč navznoter)
- uchi shuto uchi (udarec z roko na meč navzven)

6. Geri waza (tehnika brca)

- mae geri (brca naprej)

7. Ukemi waza (tehnika padanja)

- zempo tenkai (preval naprej preko ramena) povezan z;

- ushiro ukemi (padec nazaj s prevalom)
- yoko ukemi (padec v stran s prevalom)
- mae ukemi (padec naprej na podlahti)

8. Kansetsu waza (tehnika vzvodnih transportnih oz. vzvodnih prijemov)

- kote gaeshi (zvin zapestja navzven)
- kannuki gatame (prečni vzvod na komolcu – roka na vratu)

9. Nage waza (tehnika metov)

- o uchi gari (veliko notranje košenje)
- kubi nage (met s prijemom okrog vratu in blokiranjem noge)
- morote seoi nage (obojeročni ramenski met)

10. Ne waza (tehnika v parterju - pričetek in konec v parterju)

- ude hishigi juji gatame (križni vzvodni prijem na iztegnjeni roki)
- hadaka jime (golo davljenje)
- ushiro jime (golo davljenje; dlan na dlan)

11. Katame waza (tehnika v parterju - ki se lahko prične izvajati stoje in konča v parterju z vzpostavitvijo kontrole nad ukejem)

- kote gaeshi gatame (vzpostavitev kontrole z zvijanjem zapestja navzven)

12. Jigo waza I (tehnike obramb pred neoboroženim napadalcem, vse obrambe se zaključijo z vzpostavitvijo kontrole nad ukejem; velja za vse stopnje pasov)

- pred sunkom z roko
- napad (v nadaljevanju N): oi zuki jodan
- obramba (v nadaljevanju O): age uke; ippon seoi nage

-pred brco

- N: s kolenom naravnost v genitalije
- O: gedan juji uke; o uchi gari

- pred prijemom za roko

- N: desna za desno
- O: fiksiranje napadalčeve roke; izvlačenje roke; kote gaeshi

- pred prijemom za obleko
- N: prijem za obleko z eno roko - potiska
- O: ippon seoi nage

- pred objemom telesa
- N: spredaj nad rokami
- O: hiza geri; o goshi

- pred davljenjem
- N: zadaj z eno roko
- O: ippon seoi nage

13. Jigo waza II (tehnike obramb pred oboroženim napadalcem, vse obrambe se zaključijo z vzpostavitev kontrole nad ukejem oz. orožjem; velja za vse stopnje pasov)

- pred palico
- N: zgoraj
- O: age uke; ippon seoi nage

- pred nožem
- N: naravnost v višino pleksusa
- O: uchi uke; de ashi barai

14. Randori (prosta vadba)

- kumite - prikaz defenzivne tehnike borjenja pred sunki in udarci z rokami

Čas trajanja posameznega randorija je cca. 30 - 60 sekund (velja za vse stopnje pasov).

4. KYU - oranžni pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- osnovna borbena pravila
 - tekmovalni prostor - tatami (zaščitna in borilna površina itd.)
- načela ju-jitsa (borilnih športov in veščin)
 - načelo največjega učinka (popuščanja - upiranja)
 - načelo akcije in reakcije
 - načelo pravega trenutka
 - načelo koncentracije energije
 - načelo vzvoda

2. Dachi waza (tehnika borbenih položajev)

- fudo dachi (univerzalni položaj)

3. Uke waza (tehnika blokad)

- shuto uke (blokada z roko na meč)
- teisho uke (blokada s spodnjim delom dlani)

4. Zuki waza (tehnika sunkov)

- sanbon zuki (trojni sunek)

5. Atemi waza (tehnika udarcev z roko)

- uraken uchi (udarec z zunanjim delom pesti)

6. Geri waza (tehnika brc)

- yoko geri - keage (brca navzgor v stran)

7. Ukemi waza (tehnika padanja)

- yoko ukemi (padec v stran s prevalom)
- mae ukemi (padec naprej na podlahti)
- zempo tenkai (preval naprej preko ramena z zaletom)

8. Kansetsu waza (tehnika vzvodnih transportnih oz. vzvodnih prijemov)

- soto kannuki gatame (zunanji prečni vzvod na komolcu)
- waki gatame (vzvodni prijem pod pazduho)
- kuzure kote gaeshi I (izpeljanka kote gaeshi-prsti dol)

9. Nage waza (tehnika metov)

- sode tsuri komi goshi (obojeročni met dvigajočega boka)
- o soto gari (veliko zunanje košenje)
- ko uchi gari (malo notranje košenje)

10. Ne waza (tehnika v parterju - pričetek in konec v parterju)

- yoko shiho gatame (stranski štirismerni prijem)
- gyaku juji gatame (obratni križni vzvod)
- kesa garami (zvijanje roke v položaju kesa gatame)
- kata juji jime (križno davljenje)

11. Katame waza (tehnika v parterju - ki se lahko prične izvajat stoje in konča v parterju z vzpostavitvijo kontrole nad ukejem)

- ude hishigi hiza gatame (kontrola iztegnjene roke s koleno)

12. Jigo waza I (tehnike obramb pred neoboroženim napadalcem)

- pred sunkom z roko
 - N: oi zuki v pleksus
 - O: soto uke; ushiro jime
- pred brco
 - N: mae geri v trebuh
 - O: umik v stran; lovljenje noge; de ashi barai
- pred prijemom za roko
 - N: z obema rokama za eno
 - O: prijem za svojo dlan; poteg; shuto uchi po vratu

- pred prijemom za obleko
- N: za obleko spredaj - vleče
- O: o soto gari

- pred objemom telesa
- N: zadaj pod rokami
- O: udarec z glavo nazaj v glavo; predklon s potegom noge naprej

- pred davljenjem
- N: spredaj z obema rokama
- O: udarec s konicami prstov po očeh; waki gatame

- pred prijemom za lase
- N: spredaj z eno roko
- O: choku zuki; kote gaeshi

13. Jigo waza II (tehnik obramb pred oboroženim napadalcem)

- pred palico
- N: od strani
- O: shuto uke; gyaku zuki; o soto gari

- pred nožem
- N: naravnost v pleksus
- O: soto uke; kote gaeshi

- N: naravnost nizko v trebuh
- O: gedan barai; gyaku zuki

- pred kratkocevnim strelnim orožjem
- N: spredaj v višini glave
- O: zbijanje napadalčeve roke z dlanjo - teisho; gyaku zuki; kote gaeshi

14. Jigo waza III (tehnik obramb iz 1. serije Duo sistema - napadi določeni; obrambe proste)

Kandidatom do starosti petnajst (15) let ni potrebno izvajati tehnik jigo waza III, če trener oceni, da bi izvajanje negativno (prevelika obremenitev) vplivalo na kvalitetno izvedbo ostalega predpisanega programa (velja za vse stopnje pasov).

15. Borbena akcija (tehnik obramb pred večjim številom napadalcev)

- dva napadalca dvakrat napadeta (2 x 2)

16. Randori (prosta vadba)

- kumite - prikaz defenzivne tehnike borjenja pred sunki, udarci in brcami

3. KYU - zeleni pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- načela ju-jitsa (borilnih športov in veščin)
 - načelo največjega učinka (popuščanja - upiranja)
 - načelo akcije in reakcije
 - načelo pravega trenutka
 - načelo koncentracije energije
 - načelo vzvoda

- osnovna tekmovalna in sodniška pravila

2. Uke waza (tehnika blokad)

- mika tsuki geri uke (krožni blok s podplatom)

3. Zuki waza (tehnika sunkov)

- mawashi zuki (polkrožni sunek)

4. Atemi waza (tehnika udarcev z roko)

- mae empi uchi (udarec s komolcem naprej)
- age empi uchi (udarec s komolcem navzgor)

5. Geri waza (tehnika brc)

- yoko geri - kekomi (brca v stran s potiskom)

6. Ukemi waza (tehnika padanje)

- zempo tenkai (preval naprej preko ramena z zaletom)
- mae ukemi (padec naprej iz stoje v most)

7. Kansetsu waza (tehnika vzvodnih transportnih oz. vzvodnih prijemov)

- ude osae (pritisk roke navzdol z zvodom na komolec)
- kuzure kote gaeshi II (izpeljanka kote gaeshi - prsti gor)
- kote mawashi (polkrožni zvin zapestja na iztegnjeni roki)
- kuzure kote mawashi (polkrožni zvin zapestja na skrčeni roki)

8. Nage waza (tehnika metov)

- tai otoshi (spust telesa)
- okuri ashi barai (dvigajoče bočno pometanje)
- harai goshi (bočni zamah)

9. Ne waza (tehnika v parterju - pričetek in konec v parterju)

- kuzure kami shiho gatame (izpeljanka zgornjega štirismernega prijema)
- ude garami (zvin pokrčene roke v komolcu)
- gyaku ude garami (obratn zvin pokrčene roke v komolcu)
- kami shiho jime (golo davljenje v obrambnem položaju - kami shiho gatame)
- okuri eri jime (drseče davljenje z reverji)

10. Katame waza (tehnika v parterju - ki se lahko prične izvajat stoje in konča v parterju z vzpostavitvijo kontrole nad ukejem)

- ude osae gatame (vzpostavitev kontrole s pritiskom na komolec - roka v zraku)
- kote mawashi gatame (vzpostavitev kontrole s polkrožnim zvijanjem zapestja)
- kata osae (vzpostavitev kontrole s pritiskom kolena na rame)
- hiza ashi gatame (zvijanje noge v kolenu s pomočjo noge)

11. Jigo waza I (tehnika obramb pred neoboroženim napadalcem)

- pred sunkom z roko
 - N: gyaku zuki v trebuh
 - O: gedan barai; gyaku zuki; o uchi gari
- pred brco
 - N: kin geri
 - O: gedan juji uke; hiza ashi gatame
- pred prijemom za roko
 - N: z desno za levo

- O: mae geri oz. kin geri; kote mawashi
- pred prijemom za obleko
- N: od strani z eno roko
- O: uraken uchi; kannuki gatame

- pred objemom telesa
- N: zadaj nad rokami
- O: istočasen dvig komolcev in spust telesa; empi uchi; ippon seoi nage oz. seoi otoshi

- pred davljenjem
- N: spredaj z obema rokama
- O: zbijanje roke z dlanmi - teisho; gyaku zuki; kubi nage

- pred prijemom za lase
- N: zadaj z eno roko
- O: umik nazaj v stran; shuto uchi; ude osae

12. Jigo waza II (tehnike obramb pred oboroženim napadalcem)

- pred palico
- N: od strani
- O: morote uke; tai otoshi

- pred nožem
- N: od spodaj navzgor
- O: gedan juji uke; mae geri oz. kin geri; kote mawashi

- N: od zgoraj z desno
- O: age uke z levo; ude garami

- pred grožnjo s kratkocevnim strelnim orožjem
- N: spredaj v višini trebuha
- O: zbijanje roke - teisho; prijem za roko in izbijanje orožja - tetsui uchi; kin geri oz. mae geri; ude osae

13. Jigo waza III (tehnike obramb iz 2. serije Duo sistema - napadi določeni; obrambe proste)

14. Borbena akcija (tehnike obramb pred večjim številom napadalcev)

- trije napadalci dvakrat napadajo (3 x 2)

15. Randori (prosta vadba)

- kumite - prikaz ofenzivne tehnike borjenja s sunki in udarci z rokami

- yakusoku geiko - izvajanje metov v prostem borbenem gibanju

2. KYU - modri pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- osnovna tekmovalna in sodniška pravila
- poškodbe in prva pomoč

2. Atemi waza (tehnika udarcev z roko)

- haito uchi (udarec z roko na meč z notranjim delom)

3. Geri waza (tehnika brca)

- mawashi geri (polkrožna brca)

4. Ukemi waza (tehnika padanja)

- mae ukemi (padeč naprej iz stoje v most)
- yoko ukemi (prosti prevrat bočno)

5. Kansetsu waza (tehnika vzvodnih transportnih oz. vzvodnih prijemov)

- ude garami (zvin roke v komolcu)
- shiho nage (zvin zapestja z obratom in podiranjem)
- ura kubi gatame (čvrst prijem okrog vratu z vzvodom na hrbtenici)
- atama ago gaeshi (vijak na tilniku)

6. Nage waza (tehnika metov)

- uchi mata (met s stegnom)
- ko uchi makikomi (notranji objemajoči met)
- tomoe nage (met preko glave)
- morote gari (obojeročn zajemajoč met)

7. Ne waza (tehnika v parterju - pričetek in konec v parterju)

- tate shiho gatame (navpični štirismerni prijem)
- gyaku ude garami II (zvin roke v komolcu - tori na hrbtu)

- tate shiho jime (golo davljenje iz položaja tate shiho gatame)
- koshi jime (izpeljanka drsečega davljenja z reverji - z boki)
- kata ha jime (enokrilno davljenje)

8. Katame waza (tehnika v parterju - ki se lahko prične izvajati stoje in konča v parterju z vzpostavitvijo kontrole nad ukejem)

- shiho nage gatame (vzpostavitev kontrole z zvinom zapestja)
- ude garami (zvin roke v komolcu s sedenjem ob ukeju)
- hiza hiji gatame (kontrola roke s pritiskom kolena na komolec - roka na tleh)

9. Renraku waza (kombinacija tehnik)

1. Zuki-geri waza

- gedan, age, soto, uchi uke - gyaku zuki
- mae geri - gyaku zuki

2. Kansetsu waza

- ura kubi gatame - ushiro jime
- ude osae - kote gaeshi

3. Nage waza

- ippon seoi nage - o soto gari
- o uchi gari - morote seoi nage

10. Jigo waza I (tehnike obramb pred neoboroženim napadalcem)

- pred sunkom z roko
- N: mawashi zuki v glavo
- O: shuto uke; shiho nage

- pred brco

- N: mawashi geri v trebuh
- O: gedan barai; o uchi gari

- pred prijemom za roko

- N: z obema rokama za obe - spredaj
- O: shiho nage

- pred prijemom za obleko

- N: z eno roko - spredaj
- O: udarec po očeh; kuzure kote mawashi

- pred objemom telesa

- N: spredaj pod rokami

- O: hiza geri; atama ago gaeshi
- pred davljenjem
- N: od strani z dvema rokama
- O: uraken uchi; kannuki gatame; harai goshi

- pred prijemom za lase
- N: od zadaj z eno roko
- O: empi uchi; ude garami

11. Jigo waza II (tehnike obramb pred oboroženim napadalcem)

- pred palico
- N: od zgoraj
- O: jodan juji uke; zvijanje roke na hrbet

- pred nožem
- N: od strani (položaj nog-gyaku)
- O: morote uke; izbijanje noža; uchi mata

- N: naravnost v trebuh
- O: mikatsuki geri uke; uraken uchi; ko uchi makikomi

- pred grožnjo s kratkocevnim orožjem
- N: zadaj v višini glave
- O: zbijanje roke - shuto uke; prijem za roko in izbijanje orožja - tetsui uchi; kote gaeshi

- pred grožnjo z dolgocevnim orožjem
- N: spredaj v višini glave
- O: zbijanje orožja - teisho; prijem zanj ter udarec napadalca s cevjo po obrazu in odvzem orožja

12. Jigo waza III (tehnike obramb iz 3. serije Duo sistema - napadi določeni; obrambe proste)

13. Borbena akcija (tehnike obramb pred večjim številom napadalcev)

- trije napadalci trikrat napadajo (3 x 3)

14. Randori (prosta vadba)

- kumite - prikaz ofenzivne tehnike borjenja v I. delu
- yakusoku geiko - prikaz izvajanja metov v prostem borbenem gibanju
- ne waza - prikaz ofenzivne tehnike borjenja v III. delu
- prikaz borbe

1. KYU - rjavi pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- poškodbe in prva pomoč
- vitalne točke na človeškem telesu
- osnove teorije in metodike treniranja

2. Uke waza (tehnika blokad)

- dve tehniki, ki jih določi komisija

3. Zuki waza (tehnika sunkov z roko)

- dve tehniki, ki jih določi komisija

4. Atemi waza (tehnika udarcev z roko)

- dve tehniki, ki jih določi komisija

5. Geri waza (tehnika brca)

- ushiro geri (brca nazaj)
- dve tehniki, ki jih določi komisija

6. Ukemi waza (tehnika padanja)

- yoko ukemi (prosti prevrat bočno)

7. Kansetsu waza (tehnika vzvodnih transportnih oz. vzvodnih prijemov)

- yubi kansetsu (vzvod na prstih)
- ushiro ude garami (zvin roke v komolcu s podiranjem nazaj)
- kote hineri (zvin zapestja z vrtenjem dlani)
- irimi nage (podiranje nazaj z vrtenjem)

8. Nage waza (tehnika metov)

- sumi gaeshi (prevračanje na stran)
- te guruma (ročno kolo)
- tani otoshi (spust v dolino)
- kata guruma (ramensko kolo)

9. Ne waza (tehnika v parterju - pričetek in konec v parterju)

- kuzure Tate shiho gatame (izpeljanka navpičnega štirismernega prijema)
- ude gatame (ravni vzvodni prijem na komolcu)
- kaeshi jime (izpeljanka enokrillnega davljenja)
- jigoku jime (peklensko davljenje)

10. Katame waza (tehnika v parterju- ki se lahko prične izvajati stoje in konča v parterju z vzpostavitvijo kontrole nad ukejem)

- kote hineri gatame (vzpostavitev kontrole z zvinom zapestja z vrtenjem dlani)
- kuzure ude garami I (izpeljanka zvina roke v komolcu s fiksiranjem glave)
- ashi ude garami (zvijanje roke z nogo)
- kote gatame (vzpostavitev kontrole z zvinom zapestja in fiksiranjem glave s koleno)

11. Kaeshi waza (proti tehnike)

1. Kansetsu waza

- uke: kote gaeshi - tori: waki gatame
- uke: ude osae - tori: kote gaeshi

2. Nage waza

- uke: o uchi gari - tori: ippon seoi nage
- uke: ippon seoi nage - tori: te guruma

12. Jigo waza I (tehnike obramb pred neoboroženim napadalcem)

- pred udarcem z roko
- N: uraken uchi v glavo
- O: morote uke; ushiro ude garami

- pred brco
- N: ushiro geri
- O: soto uke; ushiro oz. hadaka jime

- pred prijemom za roke
 - N: z obema rokama za obe zadaj
 - O: kote hineri

- pred prijemom za obleko
 - N: z obema rokama zadaj - vleče
 - O: morote gari

- pred objemom telesa
 - N: od strani nad rokami
 - O: udarec s prsti po genitalijah; kata guruma

- pred davljenjem
 - N: od strani - kravata
 - O: tani otoshi

- pred prijemom za lase
 - N: spredaj z eno roko
 - O: choku zuki; waki gatame

13. Jigo waza II (tehnik obramb pred oboroženim napadalcem)

- pred palico
 - N: od strani navznoter
 - O: morote uke; irimi nage

- pred nožem
 - N: od zgoraj z desno
 - O: age uke z desno; ushiro ude garami

 - N: od strani navznoter
 - O: uchi uke; mawashi geri; kote gaeshi

- pred grožnjo s kratkocevnim orožjem
 - N: spredaj v višini glave
 - O: hkratni prijem za orožje in napadalčevo roko; ter odvzem orožja; kote hineri

 - N: zadaj v višini pasu
 - O: blok - gedan barai; prijem za roko ter podiranje - ude osae

- pred grožnjo z dolgocevnim orožjem
 - N: zadaj v višini glave
 - O: obračanje in zbijanje orožja - shuto uke; kin geri oz. mae geri v genitalije; prijem za orožje, udarec nap. s cevjo po obrazu in odvzem

14. Jigo waza III (tehnike obramb iz 4. Serije Duo sistema – napadi določeni; obrambe proste)

15. Borbena akcija (tehnike obramb pred večjim številom napadalcev)

- trije napadalci štirikrat napadajo (3 x 4)

16. Randori (prosta vadba)

- kumite - prikaz ofenzivne tehnike borjenja v I. delu
- yakusoku geiko - prikaz izvajanja metov v prostem borbenem gibanju
- ne waza - prikaz ofenzivne tehnike borjenja v III. delu
- prikaz borbe

1. DAN - črni pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- načela tehnike, taktike in metodike borilnih veščin
- osnove športne medicine
- osnovna tekmovalna in sodniška pravila
- osnove teorije in metodike treniranja

2. Geri waza (tehnika brca)

- ura mawashi geri (polkrožna brca s spodnjim delom stopala)

3. Kansetsu waza (tehnika vzvodnih transportnih oz. vzvodnih prijemov)

- transportni prijem s priročnim sredstvom - palica, pas itd.
- kubi gatame (čvrsto držanje za vrat in roko)

4. Nage waza (tehnika metov)

- soto makikomi (zunanji objemajoči met)
- ushiro goshi (bočni protimet nazaj)

5. Ne waza (tehnika v parterju - pričetek in konec v parterju)

- tate sankaku gatame (izp. nav. štirismernega prijema - sankaku jime)
- hara gatame (vzvodni prijem s trebuhom)
- tate ude hishigi juji gatame (navpični križni prijem na iztegnjeni roki)
- sankaku jime (trikotno davljenje s pomočjo nog)

6. Katame waza (tehnika v parterju- ki se lahko prične izvajat stoje in konča v parterju z vzpostavitvijo kontrole nad ukejem)

- kuzure ude garami II (izpeljanka zvina roke v komo. s sedenjem na ukeju)
- kuzure ashi ude garami (izpeljanka zvižanja roke z nogo)

7. Renraku waza (kombinacija tehnik)

1. Zuki - geri waza

- >ren zuki - age empi uchi
- < age uke - gyaku zuki - mae empi uchi

2. Kansetsu waza

- soto kannuki gatame - kote gaeshi
- kote gaeshi - ude osae

3. Nage waza

- o uchi gari - tai otoshi
- ippon seoi nage - ko uchi makikomi

8. Kaeshi waza (proti tehnike)

1. Zuki - geri waza

- uke: oi zuki (chudan) - tori: uchi uke; kizami zuki, gyaku zuki
- uke: mae geri (chudan) - tori: gedan barai; haito uchi

2. Kansetsu waza

- uke: ura kubi gatame - tori: ude garami
- uke: ude osae - tori: ude osae

3. Nage waza

- uke: o soto gari - tori: harai goshi
- uke: koshi guruma - tori: ushiro goshi

9. Kata (forma - je točno določeno zapovrstje blokad, udarcev, metov, vzvodov, davljenj itd.)

- E-Bo no kata

10. Jigo waza (tehnike obramb pred neoboroženim in oboroženim napadalcem)

- 10 obramb pred neoboroženim napadalcem
- 5 obramb pred oboroženim napadalcem

11. Borbena akcija (tehnike obramb pred večjim številom napadalcev)

- trije napadalci petkrat napadajo (3 x 5)

12. Randori (prosta vadba)

- jigo waza - (komisija ukeju pove način napada)
pred sunkom oz. udarcem z roko, pred brco, pred prijemom
za roko (vsak sklop dve tehniki)
- prikaz borbe

2. DAN - črni pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- poglobljeno znanje za 1. Dan

2. Nage waza (tehnika metov)

- yoko guruma (kolo v stran)
- ura nage (met nazaj preko ramena)

3. Ne waza (tehnika v parterju - pričetek in konec v parterju)

- sankaku ashi gatame (vzvodni prijem s pomočjo nog)
- hidari ashi jime (davljenje s pomočjo nog)
- ushiro sankaku jime (izpeljanka trikotnega davljenja s pomočjo nog)

4. Renraku waza (kombinacija tehnik)

1. Zuki - geri waza

- >uchi uke - kizami zuki - gyaku zuki
- <soto uke - gyaku zuki - uraken uchi
- >mae geri - mawashi geri - gyaku zuki

2. Kansetsu waza

- kuzure kote gaeshi I - ude osae
- ude osae - ushiro ude garami
- yubi kansetsu - kuzure kote gaeshi II

3. Nage waza

- o goshi - o uchi gari
- harai goshi - o soto gari
- o soto gari - sasae tsuri komi ashi

5. Kaeshi waza (proti tehnike)

1. Zuki - geri waza

- uke: oi zuki (jodan) - tori: shuto uke; soto shuto uchi

- uke: oi zuki (chudan) - tori: soto uke; yoko empi uchi
- uke: mawashi geri(jodan) - tori: morote uke; yoko empi uchi

2. Kansetsu waza

- uke: ushiro ude garami - tori: ude osae
- uke: kote hineri - tori: waki gatame
- uke: kuzure kote gaeshi I - tori: ushiro ude garami

3. Nage waza

- uke: o goshi - tori: yoko guruma
- uke: tai otoshi - tori: ko soto gake
- uke: o uchi gari - tori: tomoe nage

6. Kata (forma - je točno določeno zapovrstje blokad, udarcev, metov, vzvodov, davljenj itd.)

- Ne-Waza jitsu kata

7. Jigo waza (tehnike obramb pred neoboroženim in oboroženim napadalcem)

- 10 obramb pred neoboroženim napadalcem
- 5 obramb pred oboroženim napadalcem

8. Randori (prosta vadba)

- jigo waza - (komisija ukeju pove način napada)
 pred prijemom za obleko, pred objemom telesa, pred
 davljenjem, (vsak sklop dve tehniki)
- prikaz ofenzivne tehnike v I. delu borbe
- prikaz ofenzivne tehnike v II. delu borbe
- prikaz ofenzivne tehnike v III. delu borbe
- prikaz borbe

3. DAN - črni pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- poglobljeno znanje za 2. Dan

2. Renraku waza (kombinacija tehnik)

1. Zuki - geri waza

- >soto uke - yoko empi uchi - uraken uchi
- <shuto uke - mae mae geri - nukite - uchi shuto uchi - soto shuto uchi
- >mawashi geri - yoko geri kekomi - gyaku zuki

2. Kansetsu waza

- ushiro ude garami - ude osae
- soto kannuki gatame - ushiro ude garami
- kote mawashi - kuzure kote mawashi

3. Nage waza

- okuri ashi barai - tai otoshi
- o uchi gari - uchi mata
- uchi mata - ko uchi makikomi

3. Kaeshi waza (proti tehnike)

1. Zuki - geri waza

- uke: oi zuki (jodan) - tori: jodan juji uke; mawashi geri, ushiro empi u.
- uke: oi zuki (chudan) - tori: shuto uke; mawashi geri, nukite
- uke: ushiro geri (chudan) - tori: soto uke; uraken uchi

2. Kansetsu waza

- uke: kote mawashi - tori: yubi kansetsu
- uke: soto kannuki gatame - tori: shiho nage
- uke: shiho nage - tori: koshi nage

3. Nage waza

- uke: ko uchi gari - tori: sasae tsuri komi ashi
- uke: uchi mata - tori: kubi nage
- uke: harai goshi - tori: ura nage

4. Kata (forma - je točno določeno zapovrstje blokad, udarcev, metov, vzvodov, davljenj itd.)

- Nage no kata

5. Jigo waza (tehnike obramb pred neoboroženim in oboroženim napadalcem)

- 10 obramb pred neoboroženim napadalcem

- 5 obramb pred oboroženim napadalcem

6. Randori (prosta vadba)

- jigo waza - (komisija ukeju pove način napada)
pred palico, pred nožem, pred strelnim orožjem (vsak sklop tri tehnike)

- prikaz kaeshi waza v I. delu borbe

- prikaz kaeshi waza v II. delu borbe

- prikaz kaeshi waza v III. delu borbe

- prikaz borbe

- kakari geiko - zaporedni randori z več nasprotniki (3)

4. DAN - črni pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- poglobljeno znanje za 3. Dan

2. Renraku waza (kombinacija tehnik)

1. Zuki - geri waza (posamezna kom. mora biti sestavljena iz min. treh tehnik)

- štiri tehnike po prosti izbiri

2. Kansetsu waza

- štiri tehnike po prosti izbiri

3. Nage waza

- štiri tehnike po prosti izbiri

Pred izvajanjem renraku waza kandidat predloži komisiji seznam tehnik katere bo izvajal.

3. Kaeshi waza (proti tehnike - se izvajajo v desno in levo stran!)

1. Zuki - geri waza

- štiri tehnike po prosti izbiri

2. Kansetsu waza

- štiri tehnike po prosti izbiri

3. Nage waza

- štiri tehnike po prosti izbiri

Pred izvajanjem kaeshi waza kandidat predloži komisiji seznam tehnik katere bo izvajal.

4. Shitei kata (določena kata)

- Kime no kata

5. Jigo waza (tehnike obramb pred neoboroženim in oboroženim napadalcem)

- 5 obramb pred neoboroženim napadalcem
- 5 obramb pred oboroženim napadalcem

6. Randori (prosta vadba)

- jigo waza - (komisija ukeju pove način napada)
pred sunkom oz. udarcem z roko, pred brco, pred prijemom za roko, pred prijemom za obleko, pred objemom telesa, pred davljenjem, pred palico, pred nožem, pred strelnim orožjem (vsak sklop dve tehniki)

5. DAN - črni pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Shitei kata I (določena kata)

- Bassai dai

2. Shitei kata II (določena kata)

- Goshin jitsu no kata

3. Tokui kata I (izbirna kata)

- E-Bo no kata
- Ne-Waza jitsu kata
- Nage no kata
- Kime no kata

4. Tokui kata II (izbirna kata-sestavljena iz min. 20 elementov)

- kata s tonfo
- kata s palico
- kata s katano
- kata s sai
- kata z nunčaki

Najmanj 30 dni pred opravljanjem izpita mora kandidat komisiji za polaganje pasov poslat videokaseto na kateri je posneta kata katero bo izvajal.

5. Randori (prosta vadba)

- jigo waza - (komisija ukeju pove način napada)
pred sunkom oz. udarcem z roko, pred brco, pred prijemom za roko, pred prijemom za obleko, pred objemom telesa, pred davljenjem, pred palico, pred nožem, pred strelnim orožjem (vsak sklop dve tehniki)