**Českomoravský svaz**

**Jiu - Jitsu**

**Zkušební řád na technické stupně Jiu - Jitsu**

**1. – 7. Dan**

**Platný od 1. 9. 2018**

**Schváleno valnou hromadou**

**OBSAH:**

|  |
| --- |
| Úvodní část, kritéria pro uchazeče na zkoušku Dan .…………………………………3 1. Dan.. ……………………………………………………………………………………… 42. Dan……………………………………………………………………………………...5 - 63. Dan...……………………………………………………………………………………7 - 84. Dan…. ………………………………………………………………………………..9 - 105. Dan ………………………………………………………………………………….11 - 126. Dan. ………………………………………………………………………………………13 7. Dan. …………………………………………………………………………………14 - 15   |

Strana 2 (celkem 15)

**Zkušební řád na technické stupně** **Jiu - Jitsu**

**Úvodní část**

Technická část zkušebního řádu určuje rozsah znalostí, vyžadovaných na jednotlivé stupně technické vyspělosti KYU a DAN. 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.

**Kritéria pro uchazeče na zkoušku Dan - mistrovské stupn**ě

**v Jiu Jitsu**

**1. Dan (černý pás)**

minimálně 1 rok od zkoušky na 1. Kyu, trenérské oprávnění II. třídy,

**2. Dan (černý pás)**

minimálně 2 roky od zkoušky na 1. Dan, trenérské oprávnění II. třídy**,**

**3. Dan (černý pás)**

minimálně 3 roky od zkoušky na 2. Dan, trenérské oprávnění II. třídy,

**4. Dan (černý pás)**

minimálně 3 roky od zkoušky na 3. Dan, trenérské oprávnění min. II. třídy,

**5. Dan (černý pás)**

minimálně 3 roky od zkoušky na 4. Dan, trenérské oprávnění min. II. třídy,

**6. Dan (černý - červenobílý pás)**

minimálně 3 roky od zkoušky na 5. Dan, trenérské oprávnění min. II. třídy,

**7. Dan (černý - červenobílý pás)**

minimálně 5 roků od zkoušky na 6. Dan, trenérské oprávnění min II.třídy,

**Tato kritéria jsou pouze interní, nakládat s nimi a měnit je mohou pouze členové představenstva a prezident Českomoravského svazu Jiu Jitsu.**

Strana 3 (celkem 15)

**Zkušební řád na technické stupně** **Jiu - Jitsu**

Technická část

**1. DAN**

(černý pás)

**1. Znalost sebeobranných technik z 6. - 1. KYU**

a) namátkové přezkoušení

b) odváděcí a znehybňovací technika

c) použití malých a velkých pák v obraně a útoku

d) samostatné řešení modelových situací

e) obrana proti dvěma útočníkům

f) úderové a obranné techniky

g) modelové situace dle výběru zkušebních komisařů

**2. KATA**

**Tori - waza - kata** (kata směrů)

1. **hidari mae sumi** - první směr 5. **joko migi** - pátý směr

2. **migi mae sumi** - druhý směr 6. **hidari ato sumi** - šestý směr

3. **man mae** - třetí směr 7. **migi ato sumi** - sedmý směr

4. **hidari joko** - čtvrtý směr 8. **ma uširo** - osmý směr

Důležité:

a) vychýlení protivníka do směrů

b) kawaši - waza - technika úhybů

c) orientace v prostoru - strategie sendžucu

**3. Teoretická** č**ást**

a) právnické minimum - § 29 nutná obrana, trestního zákoníku

b) lékařské minimum - kuacu - kříšení, první pomoc

c) znalost historie bojových umění (Judo, Jiu Jitsu, Karate, Aikido)

Strana 4 (celkem 15)

**Zkušební řád na technické stupně** **Jiu - Jitsu**

Technická část

**2. DAN**

(černý pás)

**1. Znalost sebeobranných technik z 6. - 1. KYU**

a) namátkové přezkoušení

b) odváděcí a znehybňovací technika

c) použití malých a velkých pák v obraně a útoku

d) samostatné řešení modelových situací

e) obrana proti dvěma útočníkům

f) úderové a obranné techniky

g) modelové situace dle výběru zkušebních komisařů

**2. KATA**

**a) Gonosen no kata** (kata základních protichvatů)

 1. O soto gari (P) x O soto gari (P)

 2. Hiza guruma (P) x Hiza guruma (P)

 3. O uči gari (P) x De aši harai (P)

 4. De aši harai (P) x De aši harai (L)

 5. Ko soto gake (P) x Tai otoši (P)

 6. Ko uči gari (P) x Sasae curi komi aši (L)

 7. Kubi nage (P) x Uširo goši (P)

 8. Goši guruma (P) x Uki goši (L)

 9. Hane goši (P) x Sasae curi komi aši (L)

10. Harai goši (P) x Ucuri goši (P)

11. Uči mata (P) x Sukui nage (P)

12. Kata seoi (P) x Sumi gaeši (P)

**b) Tori - waza - kata** (kata směrů)

1. **hidari mae sumi** - první směr 5. **joko migi** - pátý směr

2. **migi mae sumi** - druhý směr 6. **hidari ato sumi** - šestý směr

3. **man mae** - třetí směr 7. **migi ato sumi** - sedmý směr

4. **hidari joko** - čtvrtý směr 8. **ma uširo** - osmý směr

Strana 5 (celkem 15)

**Zkušební řád na technické stupně** **Jiu - Jitsu**

Důležité:

a) vychýlení protivníka do směrů

b) kawaši - waza - technika úhybů

c) orientace v prostoru - strategie sendžucu

**3. Teoretická** č**ást**

a) právnické minimum - § 29 nutná obrana, trestního zákoníku

b) lékařské minimum - kuacu - kříšení, první pomoc

c) znalost historie bojových umění (Judo, Jiu Jitsu, Karate, Aikido)

Strana 6 (celkem 15)

**Zkušební řád na technické stupně** **Jiu - Jitsu**

Technická část

**3. DAN**

(černý pás)

**1. Znalost sebeobranných technik z 6. - 1. KYU**

a) namátkové přezkoušení

b) odváděcí a znehybňovací technika

c) použití malých a velkých pák v obraně a útoku

d) samostatné řešení modelových situací

e) obrana proti dvěma útočníkům

f) úderové a obranné techniky

g) modelové situace dle výběru zkušebních komisařů

**2. KATA**

**a) Kime - no - kata** (kata staré sebeobrany)

**A. Idori D. Tači ai**

1. ryote dori 1. ryote dori

2. cuki kake nebo cukkake 2. sode dori

3. suri age 3. cuki kake nebo cukkake

4. joko uči 4. cuki kake

5. uširo dori 5. suri age

6. cuki komi nebo cukkomi 6. joko uči

7. kiri komi 7. ke age

8. joko cuki 8. uširo dori

9. cuki komi nebo cukkomi

10. kiri komi

11. nuki gake

12. kiri oroši

Strana 7 (celkem 15)

**Zkušební řád na technické stupně** **Jiu - Jitsu**

**b) Gonosen no kata** (kata základních protichvatů)

 1. O soto gari (P) x O soto gari (P)

 2. Hiza guruma (P) x Hiza guruma (P)

 3. O uči gari (P) x De aši harai (P)

 4. De aši harai (P) x De aši harai (L)

 5. Ko soto gake (P) x Tai otoši (P)

 6. Ko uči gari (P) x Sasae curi komi aši (L)

 7. Kubi nage (P) x Uširo goši (P)

 8. Goši guruma (P) x Uki goši (L)

 9. Hane goši (P) x Sasae curi komi aši (L)

10. Harai goši (P) x Ucuri goši (P)

11. Uči mata (P) x Sukui nage (P)

12. Kata seoi (P) x Sumi gaeši (P)

**3. Teoretická** č**ást**

a) právnické minimum - § 29 nutná obrana, trestního zákoníku

b) lékařské minimum - kuacu - kříšení, první pomoc

c) znalost historie bojových umění (Judo, Jiu Jitsu, Karate, Aikido)

Strana 8 (celkem 15)

**Zkušební řád na technické stupně Jiu - Jitsu**

Technická část

**4. DAN**

(černý pás)

**1. Znalost sebeobranných technik z 6. - 1. KYU**

a) namátkové přezkoušení

b) odváděcí a znehybňovací technika

c) použití malých a velkých pák v obraně a útoku

d) samostatné řešení modelových situací

e) obrana proti dvěma útočníkům

f) úderové a obranné techniky

g) modelové situace dle výběru zkušebních komisařů

**2. KATA**

**a) Gošin - jitsu - no - kata** (kata moderní sebeobrany)

**A. Skupina D. Skupina**

1. ryote dori 12. cukkake

2. hidari eri dori 13. čoko cuki

3. migi eri dori 14. naname cuki

4. kata ude dori

5. uširo eri dori **E. Skupina**

6. kakae dori

 15. furi age

**B. Skupina** 16. furi oroši

 17. morote cuki

7. naname uči

8. ago cuki **F. Skupina**

9. gamen cuki

 18. šomen cuki

**C. Skupina** 19. koši kamae

 20. haimen cuke

10. mae geri

11. joko geri

Strana 9 (celkem 15)

**Zkušební řád na technické stupně Jiu - Jitsu**

**b) Kime - no - kata** (kata staré sebeobrany)

**A. Idori D. Tači ai**

1. ryote dori 1. ryote dori

2. cuki kake nebo cukkake 2. sode dori

3. suri age 3. cuki kake nebo cukkake

4. joko uči 4. cuki kake

5. uširo dori 5. suri age

6. cuki komi nebo cukkomi 6. joko uči

7. kiri komi 7. ke age

8. joko cuki 8. uširo dori

9. cuki komi nebo cukkomi

10. kiri komi

11. nuki gake

12. kiri oroši

**3. Teoretická** č**ást**

a) právnické minimum - § 29 nutná obrana, trestního zákoníku

b) lékařské minimum - kuacu - kříšení, první pomoc

c) znalost historie bojových umění (Judo, Jiu Jitsu, Karate, Aikido)

Strana 10 (celkem 15)

**Zkušební řád na technické stupně Jiu - Jitsu**

Technická část

**5. DAN**

(černý pás)

**1. KATA**

**a) JU - no - kata** (kata principů povolnosti)

**A. Skupina B. Skupina C. Skupina**

1. cuki kata 6. kiri oroši 11. obi tori

2. kata oši 7. ryo kata oši 12. mune oši

3. ryote dori 8. naname uči 13. cuki age

4. kata mawaši 9. katate dori 14. uči oroši

5. ago oši 10. katate age 15. ryogan cuki

**b) Gošin - jitsu - no - kata** (kata moderní sebeobrany)

**A. Skupina D. Skupina**

1. ryote dori 12. cukkake

2. hidari eri dori 13. čoko cuki

3. migi eri dori 14. naname cuki

4. kata ude dori

5. uširo eri dori **E. Skupina**

6. kakae dori

 15. furi age

**B. Skupina** 16. furi oroši

 17. morote cuki

7. naname uči

8. ago cuki **F. Skupina**

9. gamen cuki

 18. šomen cuki

**C. Skupina** 19. koši kamae

 20. haimen cuke

10. mae geri

11. joko geri

Strana 11 (celkem 15)

**Zkušební řád na technické stupně Jiu - Jitsu**

Důležité:

a) vychýlení protivníka do směrů

b) kawaši - waza - technika úhybů

c) orientace v prostoru - strategie sendžucu

**3. Teoretická** č**ást**

a) právnické minimum - § 29 nutná obrana, trestního zákoníku

b) lékařské minimum - kuacu - kříšení, první pomoc

c) znalost historie bojových umění (Judo, Jiu Jitsu, Karate, Aikido)

Strana 12 (celkem 15)

**Zkušební řád na technické stupně Jiu - Jitsu**

Technická část

**6. DAN**

(červenobílý pás)

**1. KATA**

**a) Icucu - no - kata** (kata principů)

1. **I.** ippon me4. **IV.** jonhon me

2. **II.** nihon me5. **V.** gohon me

3. **III.** sanbon me

**b) JU - no - kata** (kata principů povolnosti)

**A. Skupina B. Skupina C. Skupina**

1. cuki kata 6. kiri oroši 11. obi tori

2. kata oši 7. ryo kata oši 12. mune oši

3. ryote dori 8. naname uči 13. cuki age

4. kata mawaši 9. katate dori 14. uči oroši

5. ago oši 10. katate age 15. ryogan cuki

Důležité:

a) vychýlení protivníka do směrů

b) kawaši - waza - technika úhybů

c) orientace v prostoru - strategie sendžucu

**3. Teoretická** č**ást**

a) právnické minimum - § 29 nutná obrana, trestního zákoníku

b) lékařské minimum - kuacu - kříšení, první pomoc

c) znalost historie bojových umění (Judo, Jiu Jitsu, Karate, Aikido)

Strana 13 (celkem 15)

**Zkušební řád na technické stupně Jiu - Jitsu**

Technická část

**7. DAN**

(červenobílý pás)

**1. KATA**

**Seiryoku - Zenyo Kokumin - Taiiku - no – kata** (kata maximální účinnosti tělesných cvičení)

**Tandoku renšu Sotai renšu**

**A. Goho ate A. Kime šiki**

1. hidari mae naname ate I. **Idori**

2. migi ate

3. uširo ate 1. ryote dori

4. mae ate 2. furi anaši

5. ue ate 3. gyaku te dori

 4. cuki kake nebo cukkake

**B. O goho ate** 5. kiri kake

6. o hidari mae naname ate **II. Tači ai**

7. o migi ate

8. o uširo ate 6. cuki age

9. o mae ate 7. yoko uči

10. o ue ate 8. uširo dori

 9. naname cuki

**C. Goho geri** 10. kiri oroši

11. mae geri **B. Ju šiki**

12. uširo geri

13. hidari mae nanami geri **I. Skupina**

14. migi mae naname geri

15. taka geri 1. curi daši

16. kagami migaki 2. kata oši

17. sayu uči 3. kata mawaši

18. zengo cuki 4. kiri oroši

19. ryote ue cuki 5. katate dori

20. o ryote ue cuki

21. sayu kogo šita cuki **II. Skupina**

22. ryote šita cuki

23. naname ue uči 6. katate age

24. naname šita uči 7. obi tori

Strana 14 (celkem 15)

**Zkušební řád na technické stupně Jiu - Jitsu**

25. o naname ue uči 8. mune oši

26. uširo sumi cuki 9. cuki kage

27. uširo cuki 10. ryogan cuki

28. uširo cuki Mae šita cuki

**nebo**

**Košiki - no – kata (**kata tělesného a duševního rozvoje)

**A. Omote**

1. tai 8. uči kudaki

2. yume no uči 9. tani otoši

3. ryokuki 10. kuruma daoši

4. mizu guruma 11. šikoro dori

5. mizu nagare 12. šikoro dori

6. hiki otoši 13. yudači

7. koda ore 14. taki otoši

**B. Ura**

15. mi kudaki

16. kuruma gaeši

17. mizu iri

18. ryu secu

19. saka otoši

20. yuki ore

21. iwa nami

Důležité:

a) vychýlení protivníka do směrů

b) kawaši - waza - technika úhybů

c) orientace v prostoru - strategie sendžucu

**2. Teoretická** č**ást**

a) právnické minimum - § 29 nutná obrana, trestního zákoníku

b) lékařské minimum - kuacu - kříšení, první pomoc

c) znalost historie bojových umění (Judo, Jiu Jitsu, Karate, Aikido)

Strana 15 (celkem 15)