

# 1. KYU JUJUTSU SEISHIN BUDŌ KAI

## OBEČNÉ POŽADAVKY

- Bílé Keikogi, obi v barvě aktuálního technického stupně uznaného v rámci Seishin Budō Kai.
- **Buki waza** – bokken anebo džō suburi.
- Perfektní znalost a bezchybné dodržování **Reigi**.
- Perfektní zvládnutí **Ukemi waza**.
- Pravidelná účast na cvičení.
- Pravidelná účast na **Zimní a Letní škole** Seishin Budō Kai.
- **Randori** – max. **30** sekund; **dva** útočníci.
- Skupina „**Pokročilí**“ a minimálně **60 dní** praktikování od poslední zkoušky Kyu.
- **Spolehlivost, zodpovědnost, jednání na úrovni, cílevědomost, kooperativní jednání.**
- **Stáž** 3× (celkově **10**).
- **Tai sabaki** adekvátní technickému stupni.
- Znalost a uplatňování **Rinri**.

## UKEMI WAZA

- Veškeré Ukemi waza; motorická příprava a zdatnost.

## TECHNICKÉ POŽADAVKY

### Tači waza

- Joko guruma
- Tani otoši (mae)
- Tani otoši (uširo)
- Sumi gaeši
- O soto guruma
- Hane maki komi
- Soto maki komi

### Katate dori ai hanmi

- Ikyo
- Nikyo
- Sankyo
- Jonkyo
- Gokyo
- Rokyo
- Ude kime nage

### Šomen uči

- Ude garami
- Šihō nage (omote)
- Šihō nage (ura)

### Katate dori gyaku hanmi

- Kote gaeši (omote)
- Kote gaeši (ura)

### Suwari waza

#### Šōmen uči

- Gokyo
- Tantō dori

### Ne waza

- Ude hišigi žuži gatame
- Ude garami
- Ude osae
- Ude gatame
- Ude hišigi waki gatame