

10 KYU – OBI/ pas koloru białego z 1 pagonem żółtym

Okres oczekiwania nie może być krótszy jak 6 miesięcy od momentu rozpoczęcia treningów

- a. Postawy, ukłony, składanie ubioru ćwiczebnego – jujitsu-gi
- b. Ćwiczenia ogólnorozwojowe

1. Przewroty – w przód i w tył – wykonanie kolejno po 3 ćwiczenia

2. Pady – postawa kuczna (ukemi – waza)

- 1) pady w tył (ushiro-ukemi) – wykonuje kolejno po 5 padów
- 2) pady w przód (mae-ukemi) – wykonuje kolejno po 5 padów
- 3) pady na boki (yoko-ukemi) – wykonuje kolejno po 5 padów (na prawą i lewą stronę – migi; hidari)

c. Kontratakujące techniki obrony i ataku (atemi – waza)

1. Techniki bloków (uke – waza)

i. blok krzyżowy – górny (jodan-juji-uke)

ii. blok krzyżowy – dolny (gedan-juji-uke)

2. Pchnięcia, ciosy (tsuki, uchi)

- składanie pięści (seiken)

- 1) pchnięcie „proste” (seiken-tsuki)
- 2) cios pięścią „młotem” z góry (tettsui)

3. Kopnięcia (geri – waza)

- 1) kopnięcie kolanem w przód (mae-hiza-geri)
- 2) kopnięcie w przód (mae-geri)

d. Techniki dźwigni (kansetsu – waza)

1. Obrona przed trzymaniem z przodu za kołnierz
- dźwignia prosta na rękę (waki-gatame)
2. Obrona przed trzymaniem z przodu za kołnierz
- dźwignia odwrotna na rękę (ura-waki-gatame)

Po pozytywnym zaliczeniu egzaminu na 10 kyu, uczestnik otrzymuje :

1. Dyplom stopnia wtajemniczenia JU JITSU – 10 KYU
2. Legitymację PAJJ z wpisem stopnia KYU

Ma prawo noszenia, używania OBI/ pasa koloru białego z 1 pagonem żółtym.

