

9 KYU - OBI/ pas koloru białego z 2 pagonami żółtymi

Okres oczekiwania na podwyższenie stopnia wtajemniczenia nie może być krótszy jak 6 miesięcy od zaliczenia na 10 kyu

- I. **Ćwiczenia ogólnorozwojowe :**
 - 1. Przewroty – w przód i w tył, wykonanie ogółem 10 ćwiczeń
 - 2. Pady (ukemi – waza)
 - 1) jak na 10 kyu
 - 2) **pad w przód z przewrotem (zempo-tenkai)**
 - 3. Test sprawdzający :
 - 1) **uginanie ramion w podporze leżąc – 5 (pompki)**
 - 2) **skłony (pozycja leżąc, ręce ułożone wzdłuż tułowia) – 20 powtórzeń**
- II. **Kontratakujące techniki w obronie i ataku (atemi – waza)**
 - 1. Bloki (uke – waza)
 - 1) **blok zewnętrzny pięścią (seiken-soto-uke)**
 - 2. Kopnięcia (geri-waza)
 - 1) **kopnięcie w krocze (kin-geri)**
- III. **Techniki dźwigni (kansetsu – waza)**
 - 1. Obrona przed obchwytem z tyłu na ramionach
 - **dźwignia barkowa „klucz na ramię”(ude-garami)**
 - 2. Obrona przed obchwytem z tyłu pod ramionami
 - **obalenie przez poderwanie nóg (morote-gari)**
 - 3. Obrona przed trzymaniem z tyłu za kołnier
 - **dźwignia prosta z przejściem na dźwignię barkową „klucz na ramię” (ude-garami)**

Po odbytym egzaminie, uczestnik otrzymuje :

- 1. Dyplom stopnia wtajemniczenia na 9 KYU.

Ma prawo noszenia, używania obi/ pasa koloru białego z 2 pagonami żółtymi.

Pamiętaj o zachowaniu się w DOJO !

**Wykonuj wszystkie polecenia instruktora.
Staraj się zawsze być uprzejmym i grzecznym.
Pilnie słuchaj, co mówi twój instruktor.
Ucz się technik JU JITSU z pokorą.**

**Wszystkie zachowania w Dojo,
stosuj je w życiu !**

