

## PROGRAM POLAGANJA ZA ZVANJA U JU JUTSU SAVEZU SRBIJE

### 1. Osnovni padovi (ukemi waza):

- yoko ukemi (pad u stranu)
- ushiro ukemi (pad nazad)
- mae ukemi (pad napred)



### 2. Bacanja (nage waza):

- uki goshi (bacanje hvatom oko pojasa)
- koshi guruma (bacanje hvatom oko vrata)
- o soto gari (veliko spoljašnje cišćenje)



### 3. Parterne tehnike: zahvati držanj

- kesa gatame (osnovno držanje)
- yoko shiho gatame (držanje cetiri ugla sa strane)

### 4. Polo`aji tela (tai sabaki)

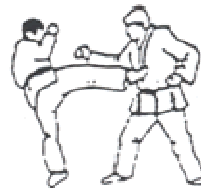
- koshi sabaki-stavovi trupa
- ashi sabaki-stavovi nogu

### 9. Blokade

- gedan barai (niski blok)
- age uke (visoki blok)

### 5. Okretanje kukova (koshi kaiten)

- jun kaiten-istostrano zatvoreni
- hanimi-istostrano otvoreni
- gjaku-kaiten-suprotno zatvoreni
- gjaku-hanimi-suprotno otvoreni



### 10. Udarci

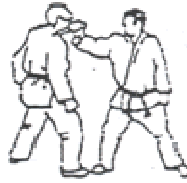
- choku zuki (udarac rukom napred u prirodnom stavu)
- oi zuki (udarac rukom napred sa iskorakom)
- gjako zuki (udarac rukom napred bez iskoraka)
- mae geri keage (udarac rukom napred iz kolena)

### 11. Poluge (tehnike kontrole)

- 1)gyakute katete tori-ikkkyo (prva forma-pritisak na zglob lakta)
- 2)gyakute katate tori-waki gatame (poluga na zglobu šake uvrtnjem)
- 3)gyakute katate tori-kote gaeshi (torzo-fiksiona poluga na zglobu šake)

## 12. Demonstracija samoodbrane

Samoodbrana od napada prema listi napada Internacionalne JU JUTSU Federacije. Kandidati izvode po jednu samoodbrambenu varijantu (akciju) za svaki napad iz sve četiri grupe.



## 4.KYU (ORANDŽ POJAS)

### 1.Ukemi waza:

- svi padovi kao za žuti pojas
- pad napred na podlaktice



### 4.Gard

- shizentai kamae-prirodni položaj tela i ruku
- gedan kamae-odbrambeni položaj za gedan regiju
- chudan kamae-odbrambeni položaj za chudan regiju

### 6.Poluge (tehnike kontrole)

- 1)katate tori-nikyo (druga forma-poluga na zglobu šake)
- 2)katate tori-sankyo (treća forma-poluga na zglobu šake i lakta)
- 3)katate tori-shiho nage (poluga na zglobu lakta provlacenjem spolja)

### 2.Nage waza:

- ipon seoi nage (ramensko bacanje obuhvatom nadlaktice)
- o uchi gari (veliko unutrašnje cišćenje)
- de achi barai (cišćenje noge sa strane)
- morote gari (bacanje na zamah košenjem nogu rukama)

### 3.Stavovi

- kokutsu dachi (zadnji stav)
- fudo dachi (borbeni stav)

### 5.Kombinacije blok-udarac

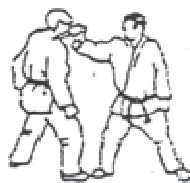
- ude uke (srednji unutrašnji blok)
- soto uke (srednji spoljašnji blok)
- gedan barai-gjako zuki
- age uke-gjako zuki
- ude uke-gjako zuki
- soto uke-gjako zuki
- mae geri-gjako zuki
- uraken uchi (udarac nadlanicom)

### 7.Parterne tehnike:

- ude garami (poluga na laktu na savijenoj ruci)
- juji gatame (kružna poluga na ispruženoj ruci)

### 8. Demonstracija samoodbrane

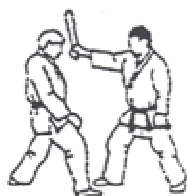
Samoodbrana od napada prema listi napada Internacionalne Ju Jutsu Federacije. Kandidati izvode po dve samoodbrambene varijante (akciju) za svaki napad iz sve četiri grupe.



### 3. KYU (ZELENI POJAS)

#### 1. Ukemi waza:

-svi padovi sa ustajanjem u borbeni stav i gard



#### 3. Udarci i kombinacije

-sanbon zuki (tri udarca-jedan u glavu i dva u telo)  
-kizami zuki (udarac rukom koja je napred)  
-kizami tsuki-sanbon tsuki  
-mawashi geri (kružni udarac nogom)  
-mawashi geri-gjako zuki  
-joko geri (udarac nogom u stranu)  
-yoko geri-gjako zuki  
-ushiro geri (udarac nogom u nazad)  
-fudo dachi/ mae geri-mawashi geri (istom nogom)

#### 5. Parterna tehnika:

-shiho gatame (kami, yoko, tate) (treći, peti i šesti zahvat držanja)  
-kataha jime (gušenje hvatom za okovratnik i pritisak podlakticom za vrat odpozadi)  
-juji jime (nami, gyaku, kata) (gušenje hvatom za okovratnik)  
-hadaka jime (gušenje podlakticom)

#### 2. Nage waza:

-tai otoshi (obaranje tela blokiranjem noge)  
-ko uchi gari (malo unutrašnje čišćenje)  
-harai goshi (čišćenje kuka)  
-morote seoi nage (dvoručno bacanje preko ramena)  
-tomoe nage (kružno bacanje nogom preko sebe)  
-uki waza (plivajuće bacanje blokiranjem noge)

#### 4. Poluge (tehnike kontrole)

1) kata tori-ude gatame (hiji jime) (morote, katate, ura katate)  
2) yokomen uchi-ude garami (waki, kage)

#### 6. Demonstracija samoodbrane

Samoodbrana od svih napada sa liste Internacionalne Ju Jutsu Federacije. Kandidat mora da pripremi po tri varijante samoodbrane za svaki napad iz sve četiri grupe.

-okuri eri jime (gušenje hvatom za okovratnik i suprotan rever)

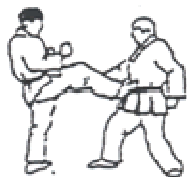
### 7. Borbena akcija (3x1)

Prilikom prikaza borbene akcije, obavezno je da svaki takmičar izvede po jedan napad i po jednu odbranu.

## 2. KYU (PLAVI POJAS)

### 1. Ukemi waza

Pet tehnika po slobodnom izboru.



### 3. Tehnike kombinacija:

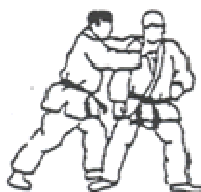
-mae geri-mawashi geri (istom nogom)-gyaku tsuki  
-kizami tsuki-mawashi geri-uraken uchi  
-(unazad): shuto uke-uchi ude uke-  
(unapred): mawashi geri- gyaku tsuki  
-fudo dachi/ mae geri-yoko geri-  
mawashi geri (istom nogom)

### 5. Borbena akcija (3x1)

Prilikom prikaza borbene akcije, obavezno je da svaki takmicar izvede po jedan napad i po jednu odbranu..

### 8. Borba (Ju Jutsu Kumite)

Borba



### 2. Nage waza:

-uchi mata (izbijanje bedra iznutra)  
-okuri ashi barai (čišćenje obe noge sa strane)  
-yoko otoshi (bacanje blokiranjem noge padom na bok)  
-tani otoshi (bacanje blokiranjem nogu otpozadi i padom u stranu)  
-soto makikomi (bacanje blokiranjem ruke)  
-yoko wakare (bacanje preko sebe blokiranjem noge spreda padom u stranu)  
-kata guruma (bacanje podizanjem "ramenski točak")

### 4. Démonstracija samoodbrane

Samoodbrana od svih napada sa liste Internacionalne Ju Jutsu Federacije. Kandidat mora da pripremi po četiri varijante samoodbrane za svaki napad iz sve četiri grupe..

### 6. Borba (Ju Jutsu Kumite)

Borba.

## 1.KYU (BRAON POJAS)

### 1.Ukemi waza

Pet tehnika po slobodnom izboru.



### 2.Nage waza:

-Po slobodnom izboru 5 bacanja iz svake od sledećih osnovnih grupa:

- a) bocna bacanja
- b) rucna bacanja
- c) nožna bacanja
- d) požrtvovana bacanja
- e) kontra bacanja

### 3.Kombinacije tehnika:

-(istom rukom): gedan barai-age uke-soto uke-kizami tsuki-(druga strana): gyako tsuki-mae geri;  
-shihon tsuki  
-fudo dachi/mae geri-yoko geri-ushiro geri-mawashi geri

### 4.Demonstracija samoodbrane

Samoodbrana od svih napada sa liste Internacionalne Ju Jutsu Federacije. Kandidat mora da pripremi po pet varijanti samoodbrane za svaki napad iz sve četiri grupe.

### 5.Borbena akcija (3x2)

Prilikom prikaza borbene akcije, obavezno je da svaki takmicar izvede po dva napada i po dve odbrane.

### 6.Borba (Ju Jutsu Kumite)

Borba

## 1.DAN

### PRETHODNI USLOVI:

Kandidat mora da bude redovan član Saveza (preko svog kluba, odn. sekcije), ne sme da bude mlađi od 16 godina, mora da poseduje braon pojas (1.KYU) najmanje godinu dana, mora da se aktivno i kontinuirano bavi treniranjem najmanje tri godine.

### 2.Nage waza:

Pet tehnika po slobodnom izboru.sa prelaskom u zahvat držanja, gušenja ili poluge

### 1.Ukemi

Pet tehnika po slobodnom izboru.

### 3.Kombinacije blokova

Kombinacije blokova, udaraca rukom ili nogom - pet kombinacija po slobodnom izboru.

### 4.Poluge (tehnike kontrole)

Pet tehnika po slobodnom izboru.

### 5.Demonstracija samoodbrane

Samoodbrana od svih napada sa liste Internacionalne Ju Jutsu Federacije. Kandidat mora da

pripremi po pet varijanti samoodbrane za svaki napad iz sve četiri grupe.

### 6. Borbena akcija (3x2)

Prilikom prikaza borbene akcije, obavezno je da svaki takmicar izvede po dva napada i po dve odbrane.

### 7. Borba (Ju Jutsu Kumite)

Borba.

### 8. Usmeni deo ispita

- Ju jutsu - istorija
- Ju jutsu - terminologija
- Osnovni principi Ju jutsu

## USLOVI ZA STICANJE ZVANJA

Zvanje 1.DAN dodeljuje Ispitna komisija Republičkog ili Pokrajinskog Saveza. Polaganja za zvanje 1.DAN održavaju se tokom cele godine, u terminima i na mestima dogovorenim između matičnog kluba (sekcije) kandidata i nadležne ovlašćene Ispitne komisije Saveza. Organizacija polaganja za 1.DAN obavlja se prema posebnom pravilniku Saveza.

Zvanja od 2. do 5.DAN-a dodeljuje DAN Kolegijum Ju Jutsu Saveza Srbije i Crne Gore. (Savez organizuje najmanje jedan seminar godišnje za nosioce majstorskih zvanja, tokom koga se polaže za viša zvanja.)

Prethodni uslovi za sticanje zvanja 2-5 DAN:

- 2.DAN: Kandidat mora da bude redovan član Saveza (preko svog kluba, odn. sekcije), ne sme da bude mlađi od 18 godina, mora da poseduje zvanje 1.DAN najmanje dve godine, mora da se aktivno i kontinuirano bavi treniranjem najmanje pet godina.
- 3.DAN: Kandidat mora da bude redovan član Saveza (preko svog kluba, odn. sekcije), ne sme da bude mlađi od 21 godine, mora da poseduje zvanje 2.DAN najmanje tri godine, mora da se aktivno i kontinuirano bavi treniranjem u periodu od dobijanja prethodnog zvanja do dana polaganja.
- 4.DAN: Kandidat mora da bude redovan član Saveza (preko svog kluba, odn. sekcije), ne sme da bude mlađi od 25 godina, mora da poseduje zvanje 3.DAN najmanje četiri godine, mora da se aktivno i kontinuirano bavi treniranjem u periodu od dobijanja prethodnog zvanja do dana polaganja.
- 5.DAN: Kandidat mora da bude redovan član Saveza (preko svog kluba, odn. sekcije), ne sme da bude mlađi od 30 godina, mora da poseduje zvanje 4.DAN najmanje pet godina, mora da se aktivno i kontinuirano bavi treniranjem u periodu od dobijanja prethodnog zvanja do dana polaganja.

Od kandidata za više zvanja (2-5 DAN) očekuje se da odlično poznaju sve što je predviđeno programom za 1.DAN, uz još širi fond osnovnih tehnika, veći broj samoodbrambenih varijanti i opšte praktično i teorijsko proširivanje znanja i veština. Na seminarima se obrađuju dopunske tehnike i oblasti, koje se uvrštavaju u program polaganja. Majstori Saveza se obaveštavaju o održavanju seminara najmanje 60 dana ranije i dobijaju informacije o programu rada tokom seminara. Savez može da dodeli zvanje i majstoru koji nema potrebne godine života i razmak između dodele dva zvanja samo u izuzetnim slučajevima, onda kada majstor svojim takmičarskim, trenerskim, sportskim, pedagoškim, naučno-istraživačkim i ostalim rezultatima da izuzetan doprinos razvoju i popularizaciji Ju Jutsu sporta.

## **USLOVI ZA STICANJE ZVANJA 6 - 10.DAN**

Ova zvanja dodeljuje Predsedništvo Ju Jutsu saveza Srbije i Crne Gore, na predlog DAN Kolegijuma za dugogodišnji aktivni i kontinuirani rad, doprinos razvoju Saveza i promociji i popularizaciji Ju Jutsu sporta. Zajednicki uslov za sticanje ovih zvanja je da je prošlo najmanje 5 godina od dodele prethodnog zvanja. Savez je ustanovio sledece donje starosne granice: 6.DAN - 40 godina, 7.DAN - 50 godina, 8.DAN - 55 godina, 9.DAN - 60 godina, 10.DAN - 65 godina. Zvanja od 8. do 10.DAN-a dodeljuju se samo majstorima koji svojim radom steknu i internacionalna priznanja i afirmaciju.

Savez može da dodeli zvanje i majstoru koji nema potrebne godine života i razmak izmedju dodele dva zvanja samo u izuzetnim slucajevima, onda kada majstor svojim takmicarskim, trenerskim, sportskim, pedagoškim, naucno-istraživackim i ostalim rezultatima da izuzetan doprinos razvoju i popularizaciji Ju Jutsu sporta.