

PROGRAMA DE EXAMINARE

JU - JITSU



FUDOSHIN MARTIAL ARTS
TIMISOARA

2009

**WORLD JU-JITSU KOBUDO ORGANISATION
FUDOSHIN MARTIAL ARTS
TIMISOARA**



INTRODUCERE

Aceasta programa ofera informatii orientative pentru sustinerea examenelor de grad/centura pentru membrii *FUDOSHIN MARTIAL ARTS TIMISOARA ROMANIA*, membru al *INTERNATIONAL KARATE ASSOCIATION* si *WORLD JIU-JITSU and KOBUDO ORGANISATION*.

Gradatiile reprezinta suma cunostintelor pe care candidatul trebuie sa le cunoasca. Toate tehnicile invatate trebuie exersate si optimizate.

In cazul in care examenul este pentru un grad superior, examinatorul/comisia poate solicita orice exercitiu prezent in programele anterioare/inferioare.

Important! Urmatoarele cerinte sunt minimum recomandat, prestatia candidatului trebuie sa depaseasca aceste cerinte, pentru a se evita rezultatele nesatisfacatoare.

Practicantii care doresc sa sustina un examen de grad trebuie sa cunoasca si sa fie obisnuiti cu toate cerintele cerute de gradul la care aspira.

Nu uitati ca daca antrenorul va incurajeaza sau va propune sa sustineti examenul nu inseamna ca automat ati promovat examenul.

Candidatii trebuie sa afiseze un comportament corespunzator in timpul examenului.

CERINTE GENERALE

- **FORTA**-Demonstrarea fortei intr-un dozaj corect.
- **MISCAREA**-Demonstrarea corecta a intermediarelor intre tehnici.
- **FOCALIZAREA**-Demonstrarea intelegerii punctului corect de tinta cu partener sau fara partener.
- **RESPIRATIA**-Demonstrarea inspiratiei si expiratiei corecte in timpul pregatirii si executiei tehnicilor.
- **CONTROLUL**- Demonstrarea tehnicilor in asa fel incat maximul de putere si focalizare sa fie corecte,cu un contact minim al partenerului, fara a cauza accidente/durere insuportabila
- **FORMA**- Demonstrarea corecta a pozitiilor si posturii corpului in ansamblu,static sau in miscare.
- **VITEZA**- Demonstrarea tehnicii cat de rapid este posibil, aceasta indeplinind in acelasi timp cerintele legate de :
forta,miscare,focalizare,respiratie,control, timing si forma.

NR	GRAD	PERIOADA*	CENTURA
1	9 KYU	2-4 LUNI	ALBA 1 TRESA
2	8 KYU	4-6 LUNI	ALBA 2 TRESE
3	7 KYU	4-6 LUNI	ALBA 3 TRESE
4	6 KYU	4-6 LUNI	VERDE
5	5 KYU	6-8 LUNI	ALBA STRA 1
6	4 KYU	6-8 LUNI	ALBA STRA 2
7	3 KYU	8-12 LUNI	MARO 1 TRESA
8	2 KYU	8-12 LUNI	MARO 2 TRESE
9	1 KYU	8-12 LUNI	MARO 3 TRESE

*Perioada de antrenament fara intreruperi – 3-4 antrenamente pe saptamana

WORLD JU-JUTSU KOBUDO ORGANISATION
FUDOSHIN MARTIAL ARTS
TIMISOARA



8 KYU – ALBA 2 TRESE

0. TEST FIZIC

FB ; B ; S ; I .

- FLOTĂRI.....20-30
 - ABDOMENE..... 30-40
 - GENUFLEXIUNI ÎNTR-UN PICIOR..... 3-5
 - MENȚINERE CHUDAN.....3 SEC.
-

TEORIE

FB ; B ; S ; I .

- *ARTELE MARTIALE SI SPORTURILE DE LUPTA ;ASEMANARI/DIFERENTE*
 - *NOTIUNI GENERALE DESPRE ISTORIA ARTELOR MARTIALE / MARI MAESTRII.*
 - *CONCEPTUL DE MMA / CROSSTRAINING – ANTRENAMENTUL INTERDISCIPLINAR IN ARTELE MARTIALE/SPORTURILE DE LUPTA*
 - *FUDOSHIN MARTIAL ARTS – CONCEPT / ISTORICUL CLUBULUI*
- CANDIDATUL VA ELABORA O LUCRARE PROPRIE (O PAGINA A4 TEHNOREDACTATA , LEGATA DE UNA DIN TEMELE DATE) CARE VA FI PREDATA CU 24 DE ORE INAINTE DE EXAMINARE COMISIEI.

1. ELEMENTE DE ETICHETA SI CEREMONIAL (REIGISANO)

FB ; B ; S ; I .

- *REI –SALUTUL : RITSU REI –DIN PICIOARE ; ZA REI – DIN POZITIA PE GENUNCHI .*
- *SOKE,KANCHO,SHIHAN, SENSEI, SEMPAL, KOHAI.*

WORLD JU-JUTSU KOBUDO ORGANISATION
FUDOSHIN MARTIAL ARTS
TIMISOARA

**2. POZITII / DEPLASARI IN PICIOARE (TACHI WAZA ;SHINTAI
- TAI SABAKI)**

FB ; B ; S ; I .

- *POZITIILE SI DEPLASARILE ECHIVALENTE GRADULUI DIN KARATE*
 - *DE BAZA, DEFENSIVA, OFENSIVA*
 - *DIVERSE MODALITATI DE DEPLASARE*
 - *INAINTE, INAPOI, LATERAL SI IN DIAGONALA, PIVOTARI*
- **CANDIDATUL VA DEMONSTRA 3 POZITII/ POSTURI SI 3 MODALITATI DE DEPLASARE - FARA PARTENER**

3. SCOALA SAU TEHNICA CADERILOR (UKEMI WAZA)

FB ; B ; S ; I .

- *CADERI INAINTE (MAE UKEMI) ; LATERALE (YOKO UKEMI) ; IN SPATE/INAPOI (USHIRO UKEMI)*
 - *CADERI PRIN ROSTOGOLIRE*
 - *CADERI AMORTIZATE PRIN LOVIRE IN SALTEA*
- **CANDIDATUL VA DEMONSTRA , DIN POZITIE STATICA SI FARA PARTENER , DIFERITE TIPURI DE CADERI FARA INTRERUPERE TIMP DE 1 MINUT.**

4. TEHNICI DE LOVIRE (ATEMI WAZA)

FB ; B ; S ; I .

- *TEHNICILE DE BRAT SI PICIOR ECHIVALENTE GRADULUI DIN DISCIPLINA KARATE*
 - *TEHNICI DE BRAT : DIRECTA, CROSEU, UPERCUT*
 - *TEHNICI DE COT : INAINTE,LATERAL, SEMICIRCULAR,INAPOI*
 - *TEHNICI DE PICIOR : INAINTE, LATERAL,SEMICIRCULAR, INAPOI, PRIN INTOARCERE*
 - *TEHNICI DE GENUNCHI : INAINTE, SEMICIRCULAR*
 - *TEHNICI DE LOVIRE PRIN SARITURA*
- **CANDIDATUL VA DEMONSTRA CU FORTA SI VITEZA TEHNICILE PREFERATE DE MANA SI DE PICIOR FARA- SI CU - ADVERSAR (3 TEHNICI SEPARATE APOI IN 3 COMBINATII)**

WORLD JU-JUTSU KOBUDO ORGANISATION
FUDOSHIN MARTIAL ARTS
TIMISOARA

5. BLOCAJE (UKE WAZA)

FB ; B ; S ; I .

- *BLOCAJELE ECHIVALENTE GRADULUI DIN DISCIPLINA KARATE*
- *BLOCAJE CU BRATUL DIN INTERIOR SI EXTERIOR LA NIVELUL SUPERIOR, MIJLOCIU SI INFERIOR*

➤ **CANDIDATUL VA DEMONSTRA 3 TIPURI DE BLOCAJE (LA ALEGERE) FARA – SI CU - ADVERSAR, URMATE DE CONTRAATAACURI LIBERE**

6. PROCEDEE TEHNICE LA SOL (NE WAZA / KATAME - WAZA)

FB ; B ; S ; I .

- *PROCEDEE DE IMOBILIZARE/ FIXARE (OSAE WAZA) :*

- 1.FIXAREA LATERALA- BAZA - (KESA – GATAME) ;*
- 2. FIXARE PRIN IMOBILIZAREA UMARULUI (KATA- GATAME) ;*
- 3. IMOBILIZAREA PE DEASUPRA IN PATRU PUNCTE (TATE-SHIHO-GATAME) ;*
- 4. IMOBILIZAREA LATERALA IN PATRU PUNCTE (YOKO-SHIHO-GATAME)*
- 5. ELEMENTE DE BJJ PENTRU AUTOAPARARE - MOUNT/BASE/GUARD/UPA/SWEEPS*

- *PROCEDEE DE PROIECTARE (NAGE WAZA)*

- 1. ROATA PESTE SOLD (KOSHI – GURUMA) ;*
- 2. MICA ARUNCARE PESTE SOLD (UKI – GOSHI) ;*
- 3. ARUNCAREA PESTE UMAR (MOROTE-SEOI-NAGE)*
- 4. MAREA SECERARE EXTERIOARA (O-SOTO-GARI)*
- 5. MAREA SECERARE INTERIOARA (O-UCHI-GARI)*
- 6. ARUNCAREA LATERALA (TAI-OTOSHI)*

- *PROCEDEE DE STRANGULARE (SHIME WAZA)*

- 1. STRANGULAREA CU ANTEBRATUL DIN SPATE (USHIRO-JIME)*
- 2. STRANGULAREA IN CHEIE CU ANTEBRATUL (HADAKA-JIME)*

- *PROCEDEE DE LUXARE/TEHNICI ARTICULARE (KANSETSU – WAZA)*

- 1. LUXAREA BRATULUI PRIN PARGHIE IN CRUCE (JUJI-GATAME)*
- 2. LUXAREA BRATULUI PRIN INFASURARE (UDE-GARAMI)*

**WORLD JU-JUTSU KOBUDO ORGANISATION
FUDOSHIN MARTIAL ARTS
TIMISOARA**

- **CANDIDATUL VA DEMONSTRA CU PARTENER COOPERANT
TEHNICILE STUDIASTE (1 STANGA / 1 DREAPTA)**

**7. AUTOAPARARE – SELF-DEFENCE (GOSHIN JITSU –WAZA)
FB ; B ; S ; I .**

- *PRIZE LA MAINI – VARIANTE*
- *PRIZE LA CAP,GAT,UMERI - VARIANTE*
- *INCENTURARI- PRIZE LA CORP – VARIANTE*
- *LOVITURI DE BRAT- VARIANTE*
- *LOVITURI DE PICIOR- VARIANTE*

- **CANDIDATUL VA DEMONSTRA CU PARTENER COOPERANT
DIVERSE IESIRI DIN PRIZE SI TEHNICI DE APARARE, URMATE DE
CONTRAATACURI LIBERE (3 MINUTE)**

**8. LUPTA LIBERA – FIGHTING (SPARING- KUMITE)
FB ; B ; S ; I .**

- **PARTENERII SE ATACA SI SE APARA RECIPROC CU TEHNICI DE
BRAT SI PICIOR - A- 2 MINUTE**
- **PARTENERII SE ATACA SI SE APARA RECIPROC CU TEHNICI DE
BLOC/PRIZA SI DEZECHILIBRARI / ARUNCARI URMATE DE TEHNICI
DE CONTROL LA SOL -B- 2 MINUTE**

**9. TEHNICI CU ARME (KOBUDO)
FB ; B ; S ; I .**

- *APARARE IMPOTRIVA ATACULUI DE BASTON SCURT – VARIANTE DE
BAZA (FARA SI CU BASTON)*
 - *APARARE IMPOTRIVA ATACULUI DE CUTIT- VARIANTE DE BAZA
(FARA SI CU CUTIT)*
- **CANDIDATUL VA DEMONSTRA DIVERSE VARIANTE DE BLOC SI
CONTRAATAC STUDIASTE 1 MINUT / 1 MINUT.**



WORLD JU-JUTSU KOBUDO ORGANISATION
FUDOSHIN MARTIAL ARTS
TIMISOARA

7 KYU – ALBA 3 TRESE

0.TEST FIZIC

FB ; B ; S ; I.

- FLOTĂRI.....25-35
 - ABDOMENE..... 35-45
 - GENUFLEXIUNI ÎNTR-UN PICIOR..... 4-6
 - MENȚINERE CHUDAN.....5 SEC.
-

TEORIE

FB ; B ; S ; I.

- *ARTELE MARTIALE SI SPORTURILE DE LUPTA ;ASEMANARI/DIFERENTE*
 - *NOTIUNI GENERALE DESPRE ISTORIA ARTELOR MARTIALE / MARI MAESTRII.*
 - *CONCEPTUL DE MMA / CROSSTRAINING – ANTRENAMENTUL INTERDISCIPLINAR IN ARTELE MARTIALE/SPORTURILE DE LUPTA*
 - *FUDOSHIN MARTIAL ARTS – CONCEPT / ISTORICUL CLUBULUI*
- **CANDIDATUL VA ELABORA O LUCRARE PROPRIE (O PAGINA A4 TEHNOREDACTATA , LEGATA DE UNA DIN TEMELE DATE) CARE VA FI PREDATA CU 24 DE ORE INAINTE DE EXAMINARE COMISIEI.**

10.ELEMENTE DE ETICHETA SI CEREMONIAL (REIGISANO)

FB ; B ; S ; I.

- *REI –SALUTUL : RITSU REI –DIN PICIOARE ; ZA REI – DIN POZITIA PE GENUNCHI .*
- *SOKE,KANCHO,SHIHAN, SENSEI, SEMPAL, KOHAI.*

11.POZITII / DEPLASARI IN PICIOARE (TACHI WAZA ;SHINTAI – TAI SABAKI)

FB ; B ; S ; I.

- *DE BAZA, DEFENSIVA, OFENSIVA*

**WORLD JU-JUTSU KOBUDO ORGANISATION
FUDOSHIN MARTIAL ARTS
TIMISOARA**

- *DIVERSE MODALITATI DE DEPLASARE*
- *INAINTE, INAPOI, LATERAL SI IN DIAGONALA, PIVOTARI*
- **CANDIDATUL VA DEMONSTRA 4 POZITII/ POSTURI SI 4 MODALITATI DE DEPLASARE - FARA PARTENER**

12.SCOALA SAU TEHNICA CADERILOR (UKEMI WAZA)

FB ; B ; S ; I .

- *CADERI INAINTE (MAE UKEMI) ; LATERALE (YOKO UKEMI) ; IN SPATE/INAPOI (USHIRO UKEMI)*
- *CADERI PRIN ROSTOGOLIRE*
- *CADERI AMORTIZATE PRIN LOVIRE IN SALTEA*
- **CANDIDATUL VA DEMONSTRA , DIN POZITIE STATICA SI FARA PARTENER , DIFERITE TIPURI DE CADERI FARA INTREERUPERE TIMP DE 2 MINUTE.**

13.TEHNICI DE LOVIRE (ATEMI WAZA)

FB ; B ; S ; I .

- *TEHNICI DE BRAT : DIRECTA, CROSEU, UPERCUT*
- *TEHNICI DE COT : INAINTE,LATERAL, SEMICIRCULAR,INAPOI*
- *TEHNICI DE PICIOR : INAINTE, LATERAL,SEMICIRCULAR, INAPOI, PRIN INTOARCERE*
 - *TEHNICI DE GENUNCHI : INAINTE, SEMICIRCULAR*
 - *TEHNICI DE LOVIRE PRIN SARITURA*
- **CANDIDATUL VA DEMONSTRA CU FORTA SI VITEZA TEHNICILE PREFERATE DE MANA SI DE PICIOR FARA- SI CU - ADVERSAR (4 TEHNICI SEPARATE APOI IN 4 COMBINATII)**

14.BLOCAJE (UKE WAZA)

FB ; B ; S ; I .

- *BLOCAJE CU BRATUL DIN INTERIOR SI EXTERIOR LA NIVELUL SUPERIOR, MIJLOCIU SI INFERIOR*

WORLD JU-JUTSU KOBUDO ORGANISATION
FUDOSHIN MARTIAL ARTS
TIMISOARA

- CANDIDATUL VA DEMONSTRA 4 TIPURI DE BLOCAJE (LA ALEGERE) FARA – SI CU - ADVERSAR, URMATE DE CONTRAATACURI LIBERE

15.PROCEDEE TEHNICE LA SOL (NE WAZA / KATAME - WAZA)
FB ; B ; S ; I.

- PROCEDEE DE IMOBILIZARE/ FIXARE (OSAE WAZA) :

- 1.FIXAREA LATERALA- BAZA - (KESA – GATAME) ;
2. FIXARE PRIN IMOBILIZAREA UMARULUI (KATA- GATAME) ;
3. IMOBILIZAREA PE DEASUPRA IN PATRU PUNCTE (TATE-SHIHO-GATAME) ;
4. IMOBILIZAREA LATERALA IN PATRU PUNCTE (YOKO-SHIHO-GATAME)
5. ELEMENTE DE BJJ PENTRU AUTOAPARARE - MOUNT/BASE/GUARD/UPA/SWEEPS

- PROCEDEE DE PROIECTARE (NAGE WAZA)

7. ROATA PESTE SOLD (KOSHI – GURUMA) ;
8. MICA ARUNCARE PESTE SOLD (UKI – GOSHI) ;
9. ARUNCAREA PESTE UMAR (MOROTE-SEOI-NAGE)
10. MAREA SECERARE EXTERIOARA (O-SOTO-GARI)
11. MAREA SECERARE INTERIOARA (O-UCHI-GARI)
12. ARUNCAREA LATERALA (TAI-OTOSHI)

- PROCEDEE DE STRANGULARE (SHIME WAZA)

3. STRANGULAREA CU ANTEBRATUL DIN SPATE (USHIRO-JIME)
4. STRANGULAREA IN CHEIE CU ANTEBRATUL (HADAKA-JIME)

- PROCEDEE DE LUXARE/TEHNICI ARTICULARE (KANSETSU – WAZA)

3. LUXAREA BRATULUI PRIN PARGHIE IN CRUCE (JUJI-GATAME)
4. LUXAREA BRATULUI PRIN INFASURARE (UDE-GARAMI)

- CANDIDATUL VA DEMONSTRA CU PARTENER COOPERANT TEHNICILE STUDIATE (1 STANGA / 1 DREAPTA)

16. AUTOAPARARE – SELF-DEFENCE (GOSHIN JITSU –WAZA)
FB ; B ; S ; I.

- PRIZE LA MAINI – VARIANTE
- PRIZE LA CAP,GAT,UMERI - VARIANTE

**WORLD JU-JUTSU KOBUDO ORGANISATION
FUDOSHIN MARTIAL ARTS
TIMISOARA**

- *INCENTURARI- PRIZE LA CORP – VARIANTE*
- *LOVITURI DE BRAT- VARIANTE*
- *LOVITURI DE PICIOR- VARIANTE*

- **CANDIDATUL VA DEMONSTRA CU PARTENER COOPERANT DIVERSE IESIRI DIN PRIZE SI TEHNICI DE APARARE, URMATE DE CONTRAATAACURI LIBERE (4 MINUTE)**

17. LUPTA LIBERA – FIGHTING (SPARING- KUMITE)

FB ; B ; S ; I .

- **PARTENERII SE ATACA SI SE APARA RECIPROC CU TEHNICI DE BRAT SI PICIOR - A- 3 MINUTE**
- **PARTENERII SE ATACA SI SE APARA RECIPROC CU TEHNICI DE BLOC/PRIZA SI DEZECHILIBRARI / ARUNCARI URMATE DE TEHNICI DE CONTROL LA SOL -B- 3 MINUTE**

18. TEHNICI CU ARME (KOBUDO)

FB ; B ; S ; I .

- *APARARE IMPOTRIVA ATACULUI DE BASTON SCURT – VARIANTE DE BAZA (FARA SI CU BASTON)*
 - *APARARE IMPOTRIVA ATACULUI DE CUTIT- VARIANTE DE BAZA (FARA SI CU CUTIT)*
- **CANDIDATUL VA DEMONSTRA DIVERSE VARIANTE DE BLOC SI CONTRAATAAC STUDIATE 1 MINUT / 1 MINUT.**

