



Izpitni program za polaganje pasov v ju-jitsu

/priloga Pravilnika o pasovih/

Spremni dopis 20.12.2023

Skupščina JJZS je na svoji drugi redni seji v letu 2023, dne 20.12.2023, sprejela spremembe in dopolnitve izpitnega programa v ju-jitsu, ki veljajo od dneva sprejeta naprej. Za program je predvideno prehodno preizkusno obdobje do druge letne skupščine v letu 2024 (decembra 2024), ko komisija za pasove poroča o evalvaciji uporabe izpitnega programa.

Članice JJZS so pozvane, da komisiji tekoče sporočajo svoje ugotovitve, izkušnje in predloge korekcij izpitnega programa.

Spremni dopis 18.12.2024

Po poročanju klubov o opravljenih izpitih iz šolskih ju-jitsu pasov, jih je večina sporočila, da so izpite v klubih opravljali po prenovljenem Izpitnem programu, tisti, ki pa še niso, pa bodo naslednje izpite izvedli po novem programu. Glede vsebine prenovljenega programa ni bilo pripomb. Izpite in priprave za višje ju-jitsu pasove so po novem programu opravljali tudi policisti v sklopu Sporazuma o sodelovanju med Policijo in JJZS, ki so jih vodili člani Komisije za ju-jitsu pasove JJZS. Komisija za pasove je opravila revizijo programa in predlagala nekaj manjših popravkov (v tekstu označenih z rdečo barvo), ki jih je na svoji redni sedji potrdila Skupščina JJZS dne 18.12.2024.

Register sprememb:

#	Datum	Organ	Opis
1	1.1.2002	Predsedstvo	Izpitni program od 1.1.2002
2	13.1.2005	Predsedstvo	Spremembe in dopolnitve, čistopis
3	20.12.2023	Skupščina JJZS	Spremembe in dopolnitve
4	14.9.2024	Komisija za pasove	Korekcije in redakcijski popravki
5	18.12.2024	Skupščina	Potrditev sprememb in dopolnitev
6	27.5.2025	Izvršni odbor	Spremembe 5. kyu (Kansetzu Waza) – z rdečo

8. KYU - beli pas z rumenim trakom

1. Teorija

Osnove borilnih veščin in uvod v ju-jitsu

Športna oprema in higiena

- osebna higiena pred in po treningu
- oprema za treniranje
- oblačenje kimone
- zavezovanje pasu
- zložitev kimone
- ravnanje s kimono po treningu

2. Rei waza (pozdrav)

- tachi rei (pozdrav stoje)
- za rei (pozdrav kleče)

3. Dachi waza (tehnika borbenih položajev)

- heiko dachi (vzporedni položaj)
 - zenkutsu dachi (prednji položaj)
 - shizen tai v 1. in 2. delu (napadalni položaj)
 - jigo tai v 1. in 2. delu (obrambni položaj)
- Dachi waza na mestu (velja za vse stopnje pasov).

4. Shintai waza (tehnika gibanja - I. del)

- ayumi ashi (hoja z drsečim korakom)
 - naprej, nazaj
- tsugi ashi (hoja s prisunskih korakom)
 - naprej, nazaj, bočno

4x naprej 4x nazaj (velja za vse stopnje pasov).

Shintai waza (tehnika gibanja - II. del)

- ayumi ashi (hoja z drsečim korakom)
 - 4 x naprej in 4 x nazaj
- tsugi ashi (hoja s prisunskim korakom)
 - 4 x naprej in 4 x nazaj ter 4x bočno

5. Uke waza (tehnika blokad z roko)

- gedan barai (spodnja blokada)
- age uke (gornja blokada)

4 x naprej in 4 x nazaj (velja za vse stopnje pasov).

6. Tsuki waza (tehnika sunkov z roko)

- choku tsuki (sunek-udarec na mestu - heiko dachi)
- oi zuki (sunek-udarec z izkorakom iste noge)

Tsuki waza se prikaže 4 x naprej in 4 x nazaj (velja za vse stopnje pasov).

7. Ukemi waza (tehnika padanja)

- ushiro ukemi (padec nazaj)
- yoko ukemi (padec v stran)

Ukemi waza v vse smeri (velja za vse stopnje pasov).

8. Jigo waza I

- tehnike iz serije A duo sistema – 1. in 2. napad (brez obramb)

9. Randori (prosta borba)

- kumite - prikaz borbenega gibanja v 2. delu borbe

Randori traja 30 - 60 sekund (velja za vse stopnje pasov).

7. KYU - beli pas z oranžnim trakom

1. Teorija

Zgodovina ju-jitsa v svetu

Športno vedenje - etika

- ravnanje pri vstopu v dvorano (dojo)
- vstop na tatami
- pomen pozdrava v ju-jitsu (borilnih športih in veščinah)
- položaj pri razlagi trenerja

Kihon waza (osnovne tehnike)

Kandidat je lahko preverjen iz teoretičnih vsebin tudi iz prehodnih tehnik.

2. Dachi waza (tehnika borbenih položajev)

- fudo dachi (univerzalni položaj)

3. Uke waza (tehnika blokad)

- teisho uke (blokada s spodnjim delom dlani)

4. Tsuki waza (tehnika sunkov z roko)

- gyaku tsuki (sunek-udarec z izkorakom nasprotne noge)

5. Geri waza (nožna tehnika)

- kin geri (brca z nartnim delom stopala)

4 x naprej, obrat, 4 x naprej (velja za vse stopnje pasov).

6. Ukemi waza (tehnika padanja)

- ushiro ukemi (padec nazaj)
- zempo ukemi – brez vstajanja (preval naprej preko ramena - iz počepa)
- yoko ukemi (padec v stran)

7. Nage waza (tehnika metov)

- o goshi (prevračanje z boka)
- kubi nage (bočno kolo s spustom telesa)

Nage waza v gibanju na osnovi nasprotnikove akcije (velja za vse stopnje pasov).

8. Ne waza (tehnika v parterju)

- pričetek in konec v parterju; velja za vse stopnje pasov)

- kesa gatame (prijem okrog vratu)
- kata gatame (ramenski prijem)

9. Jigo waza I

- tehnike iz serije A duo sistema – 3. in 4. napad (brez obramb)

10. Randori (prosta borba)

- kumite - prikaz borbenega gibanja v 1. delu borbe

6. KYU - beli pas z zelenim trakom

1. Teorija

Razvoj ju-jitsa v Sloveniji

Etična načela ju-jitsa (borilnih športov in veščin)

- etika ju-jitsa na treningu, tekmovalstvu in zasebnem življenju
- osebna higiena in oprema
- hišni red in vzdrževanje telovadnice (dojo)

Kihon waza (osnovne tehnike)

Kandidat je lahko preverjen iz teoretičnih vsebin tudi iz predhodnih tehnik.

2. Dachi waza (tehnika borbenih položajev)

- heisoku dachi (stopala skupaj)

3. Uke waza (tehnika blokad)

- gedan juji uke (spodnji križni blok)
- jodan juji uke (zgornji križni blok)

4. Tsuki waza (tehnika sunkov z roko)

- kizami tsuki (sunek-udarec s prednjo roko)

5. Geri waza (nožna tehnika)

- hiza geri (brca s kolenom)

6. Ukemi waza (tehnika padanja)

- ushiro ukemi (padec nazaj s prevalom)
- zempo tenkai – z vstajanjem (preval naprej preko ramena)
- yoko ukemi (padec v stran s prevalom)
- mae ukemi (padec naprej na podlahti)

7. Nage waza (tehnika metov)

- ippon seoi nage (enoročni ramenski met)
- morote gari (obojeročni zajemajoči met)
- o soto gari (veliko zunanje košenje)

8. Ne waza (tehnika v parterju)

- kuzure kesa gatame (izpeljanka prijema okrog vratu)
- ushiro kesa gatame (obratni prijem okrog vratu)
- kami shiho gatame (zgornji štirismerni prijem)

8. Jigo waza I

- tehnike napadov iz serije B duo sistema (brez obramb)

9. Randori (prosta borba)

- yakusoku geiko - izvajanje metov v prostem borbenem gibanju
- ne waza - prikaz ofenzivne tehnike borjenja v 3. delu

5. KYU - rumeni pas

1. Teorija

- osnovna borbena pravila
- tekmovalni prostor - tatami (zaščitna in borilna površina itd.)

Kihon waza (osnovne tehnike)

Kandidat je lahko preverjen iz teoretičnih vsebin tudi iz predhodnih tehnik.

2. Dachi waza (tehnika borbenih položajev)

- musubi dachi (pete skupaj, prsti narazen)

3. Tai sabaki (krožno gibanje)

- obrat za 90 stopinj – naprej nazaj
- obrat za 180 stopinj na eni nogi – naprej nazaj
- obrat za 180 stopinj v osi telesa – desno levo (s prestopanjem)

1x v navedenem gibanju.

4. Uke waza (tehnika blokad)

- soto uke (srednja blokada navznoter)
- uchi uke (srednja blokada navzven)

5. Tsuki waza (tehnika sunkov z roko)

- ren tsuki (dvojni sunek-udarec)

6. Atemi waza (tehnika udarcev z roko)

- soto shuto uchi (udarec z roko na meč navznoter)
- uchi shuto uchi (udarec z roko na meč navzven)

4 x krat v borbenem gibanju naprej in 4 x nazaj (velja za vse stopnje pasov).

7. Geri waza (tehnika brc)

- mae geri keage (brca naprej)

8. Ukemi waza (tehnika padanja)

- zempo tenkai (preval naprej preko ramena) in:
 - ushiro ukemi (padec nazaj s prevalom)
 - yoko ukemi (padec v stran s prevalom)
 - mae ukemi (padec naprej na podlahti)

9. Kansetsu waza (tehnika vzvodnih prijemov)

- kote gaeshi (zvin zapestja navzven)
- kannuki gatame (objemajoči prečni vzvod)
- ushiro jime (davljenje od zadaj)

10. Nage waza (tehnika metov)

- o uchi gari (veliko notranje košenje)
- morote seoi nage (obojeročni ramenski met)
- sode tsuri komi goshi (obojeročni met dvigajočega boka)

11. Ne waza (tehnika v parterju)

- ude hishigi juji gatame (križni vzvodni prijem na iztegnjeni roki)
- hadaka jime (golo davljenje)
- ushiro jime (golo davljenje; dlan na dlan)

12. Katame waza (tehnika v parterju)

Prične se stoje in konča v parterju z vzpostavitev kontrole nad nasprotnikom; velja za vse stopnje pasov

- kote gaeshi gatame (vzpostavitev kontrole z zvijanjem zapestja navzven)

13. Jigo waza I (tehnike obramb pred neoboroženim napadalcem)

Vse obrambe se zaključijo z vzpostavitev nadzora nad nasprotnikom; velja za vse stopnje pasov)

a) proti sunku z roko

- napad (v nadaljevanju N): oi tsuki jodan
- obramba (v nadaljevanju O): age uke, ippon seoi nage

b) proti brci

- N: mae geri chudan
- O: umik navznoter, gedan barai, gyaku tsuki, kubi nage

c) proti prijemu za roko

- N: z desno roko za desno roko
- O: fiksiranje napadalčeve roke, poteg roke, kote gaeshi

d) proti prijemu za obleko

- N: prijem za obleko z eno roko - potiska
- O: ippon seoi nage

e) proti objemu telesa

- N: spredaj nad rokami
- O: hiza geri, o goshi

- f) proti davljenju
- N: zadaj z eno roko
- O: ippon seoi nage

13. Jigo waza II (tehnike obramb pred oboroženim napadalcem)

Vse obrambe se zaključijo z nadzorom nad nasprotnika oziroma orožjem; velja za vse stopnje pasov

- a) proti palici
- N: s palico od zgoraj
- O: age uke in ippon seoi nage

14. Jigo waza III

- tehnike napadov iz serije A in B duo sistema (brez obramb)

15. Randori (prosta borba)

- kumite - prikaz tehnike borjenja v 1.delu borbe
- kumite - prikaz tehnike borjenja v 2.delu borbe

4. KYU - oranžni pas

1. Teorija

- načela ju-jitsa (borilnih športov in veščin)
- načelo največjega učinka (popuščanja - upiranja)
- načelo akcije in reakcije - načelo pravega trenutka
- načelo koncentracije energije
- načelo vzvoda

Kihon waza (osnovne tehnike)

Kandidat je lahko preverjen iz teoretičnih vsebin tudi iz predhodnih tehnik.

2. Dachi waza (tehnika borbenih položajev)

- kiba dachi (razkročeni položaj)

3. Uke waza (tehnika blokad)

- morote uke (dvojni blok)

4. Tsuki waza (tehnika sunkov)

- sanbon tsuki (trojni sunek-udarec)

5. Atemi waza (tehnika udarcev z roko)

- uraken uchi (udarec z zunanjim delom pesti)
- haito uchi (udarec z roko na meč z notranjim delom)

6. Geri waza (tehnika brc)

- mawashi geri (polkrožna brca)

7. Ukemi waza (tehnika padanja)

- ~~yoko ukemi (padec v stran s prevalom)~~
- ~~mae ukemi (padec naprej na podlahti)~~
- zempo tenkai (preval naprej preko ramena v gibanju)

8. Kansetsu waza (tehnika vzvodnih prijemov)

- kuzure kote gaeshi I (izpeljanka kote gaeshi-prsti dol)
- waki gatame (vzvodni prijem pod pazduho)
- soto kannuki gatame (zunANJI prečni vzvod na komolcu)

9. Nage waza (tehnika metov)

- ko uchi gari (malo notranje košenje)
- de ashi barai (napredujoče pometanje

stopala

- sasae tsuri komi ashi (blokiranje noge s prednje strani)

10. Ne waza (tehnika v parterju)

- yoko shiho gatame (stranski štirismerni prijem)
- kesa garami (zvijanje roke v položaju kesa gatame)
- kata juji jime (križno davljenje)
- gyaku juji gatame (obratni križni vzvod)

11. Katame waza (tehnika v parterju)

- hiza ashi gatame (zvijanje noge v kolenu s pomočjo noge)

12. Jigo waza I (tehnike obramb pred neoboroženim napadalcem)

- a) proti sunku z roko
 - N: oi tsuki chudan
 - O: soto uke, ushiro jime
- b) proti brci
 - N: mawashi geri chudan
 - O: gedan barai, o uchi gari
- c) proti prijemu za roko
 - N: prijema z obema rokama za eno roko
 - O: prijem za svojo dlan; poteg, shuto uchi, ko uchi gari
- d) proti prijemu za obleko
 - N: prijem za obleko spredaj - vleče
 - O: o soto gari
- e) proti objemu telesa
 - N: objem telesa zadaj pod rokami
 - O: udarec z glavo nazaj v glavo, predklon s potegom noge naprej, hiza ashi gatame
- f) proti davljenju
 - N: davljenje spredaj z obema rokama
 - O: udarec s konicami prstov po očeh, waki gatame

13. Jigo waza II (tehnike obramb pred oboroženim napadalcem)

- a) proti palici
 - N: s palico od strani
 - O: shuto uke, gyaku tsuki, o soto gari

proti palici

- N: s palico od strani navznoter
- O: kakiwake uke, waki gatame

b) proti nožu

- N: z nožem naravnost v trebuh
- O: teisho uke, kote gaeshi

- N: z nožem naravnost nizko v trebuh
- O: gedan barai, gyaku tsuki, waki gatame

- N: z nožem naravnost v višino trebuha
- O: uchi uke, de ashi barai

14. Jigo waza III

- Tehnike napadov iz serije C duo sistema (brez obramb)

15. Borbena akcija

- 2 napadalca 2 x napadata (2 x 2)

16. Randori (prosta borba)

- Prikaz borbe

3. KYU - zeleni pas

1. Teorija

- osnovna tekmovalna in sodniška pravila

Kihon waza (osnovne tehnike)

Kandidat je lahko preverjen iz teoretičnih vsebin tudi iz predhodnih tehnik.

2. Dachi waza (tehnika borbenih položajev)

- kokutsu dachi (zadnji položaj)

3. Uke waza (tehnika blokad)

- shuto uke (blokada z roko na meč)
- mika tsuki geri uke (krožni blok s podplatom)

4. Tsuki waza (tehnika sunkov)

- mawashi tsuki (polkrožni sunek-udarec)

5. Atemi waza (tehnika udarcev z roko)

- mae empi uchi (udarec s komolcem naprej)
- age empi uchi (udarec s komolcem navzgor)

6. Geri waza (tehnika brc)

- yoko geri - keage (brca navzgor in v stran)

7. Ukemi waza (tehnika padanje)

- zempo tenkai – levji skok (preval naprej preko ramena z zaletom)
- mae ukemi (padec naprej iz stoje v most)

8. Kansetsu waza (tehnika vzvodnih prijemov)

- kuzure kote gaeshi 2 (izpeljanka kote gaeshi-prsti dol)
- ude osae (pritisk roke navzdol z zvodom na komolec)
- kote mawashi (polkrožni zvin zapestja na iztegnjeni roki)

9. Nage waza (tehnika metov)

- tai otoshi (spust telesa)
- okuri ashi barai (dvigajoče bočno pometanje)
- harai goshi (bočni zamah)

10. Ne waza (tehnika v parterju)

- kuzure kami shiho gatame (izpeljanka zgornjega štirismernega prijema)

- ude garami (zvin pokrčene roke v komolcu)
- gyaku ude garami (obratni zvin pokrčene roke v komolcu)
- kami shiho jime (golo davljenje v obrambnem položaju - kami shiho gatame)
- okuri eri jime (drseče davljenje z reverji)

10. Katame waza (tehnika v parterju)

- ude osae gatame (nadzor nasprotnika s pritiskom na komolec - roka v zraku)
- kote mawashi gatame (nadzor nasprotnika s polkrožnim zvijanjem zapestja)
- kata osae (nadzor nasprotnika s pritiskom kolena na rame)

11. Jigo waza I (tehnika obramb pred neoboroženim napadalcem)

- a) proti sunku z roko
 - N: gyaku tsuki chudan
 - O: gedan barai, gyaku tsuki, o uchi gari
- b) proti brci
 - N: mae geri kekomi chudan
 - O: umik v stran, lovljenje noge, de ashi barai
- c) proti prijemu za roko
 - N: prijem z desno roko za levo roko
 - O: mae geri oziroma kin geri, kote mawashi
- d) proti prijemu za obleko
 - N: prijem za obleko od strani z eno roko
 - O: uraken uchi, kannuki gatame
- e) proti objemu telesa
 - N: objem telesa spredaj pod rokami
 - O: ~~hiza geri, atama ago gaeshi~~
 - O: mae empi uchi, tai otoshi
- f) proti davljenju
 - N: davljenje spredaj z obema rokama
 - O: zbijanje roke z dlanmi – teisho, gyaku tsuki, kubi nage
- g) proti prijemu za lase
 - N: prijem za lase spredaj z eno roko
 - O: choku tsuki, kote gaeshi

12. Jigo waza II (tehnike obramb pred oboroženim napadalcem)

- a) proti palici
 - N: s palico od strani
 - O: kakiwake uke, tai otoshi

b) proti nožu

- N: z nožem od spodaj navzgor
- O: gedan juji uke, kin geri, waki gatame
- N: z nožem od zgoraj z desno
- O: age uke z levo, kuzure ushiro ude garami (z desno roko seže za napadalčevo desno roko)

c) proti grožnjo pištolo

- N: s pištolo spredaj v višini trebuha
- O: zbijanje roke – teisho, prijem za roko, ude osae

- proti grožnjo pištolo

- N: s pištolo spredaj v višini glave
- O: zbijanje napadalčeve roke z dlanjo – teisho, gyaku tsuki, kote gaeshi

13. Borbena akcija

- 2 napadalca 3 x napadata (2 x 3)

14. Randori (prosta borba)

- kumite - prikaz borbe

2. KYU - modri pas

1. Teorija

- poškodbe in prva pomoč

Kihon waza (osnovne tehnike)

Kandidat je lahko preverjen iz teoretičnih vsebin tudi iz predhodnih tehnik.

2. Ukemi waza (tehnika padanja)

- yoko ukemi (prosti prevrat bočno)

3. Atemi waza (tehnika udarcev z roko)

- tetsui uchi (udarec s spodnjim delom pesti)

4. Geri waza (tehnika brc)

- yoko geri ~~keage~~ kekomi (brca v stran s potiskom)
- mae geri kekomi (brca naprej s potiskom)

5. Kansetsu waza (tehnika vzvodnih prijemov)

- shiho nage (zvin zapestja z obratom in podiranjem)
- ude garami (zvin roke v komolcu)
- ura kubi gatame (čvrst prijem okrog vratu z vzvodom na hrbtenici)
- atama ago gaeshi (vijak na tilniku)
- kuzure kote mawashi (polkrožni zvin zapestja na pokrčeni roki)

6. Nage waza (tehnika metov)

- uchi mata (met s stegnom)
- ko uchi makikomi (notranji objemajoči met)
- tomoe nage (met preko glave)

7. Ne waza (tehnika v parterju)

- tate shiho gatame (navpični štirismerni prijem)
- gyaku ude garami 2 (zvin roke v komolcu - tori na hrbtu)
- tate shiho jime (golo davljenje iz položaja tate shiho gatame)
- koshi jime (izpeljanka drsečega davljenja z reverji - z boki)
- kata ha jime (enokrilno davljenje)

8. Katame waza (tehnika v parterju)

- shiho nage gatame (nadzor nad

- nasprotnikom z zvinom zapestja)
- ude garami (zvin roke v komolcu s sedenjem ob nasprotniku)
- hiza hiji gatame (kontrola roke s pritiskom kolena na komolec - roka na tleh)

9. Renraku waza (kombinacija tehnik)

- 1. Tsuki-geri waza
 - gedan, age, soto, uchi uke in gyaku tsuki
 - mae geri in gyaku tsuki

- 2. Kansetsu waza
 - ura kubi gatame in ushiro jime
 - ude osae in kote gaeshi

- 3. Nage waza
 - ippon seoi nage in o soto gari
 - o uchi gari in morote seoi nage

10. Jigo waza I (tehnike obramb pred neoboroženim napadalcem)

- a) proti sunku z roko
 - N: mawashi tsuki jodan
 - O: shuto uke, shiho nage

- b) proti brci
 - N: yoko geri - kekomi chudan
 - O: soto uke, hadaka jime

- c) proti prijemu za roko
 - N: prijem z obema rokama za obe roki
 - O: shiho nage

- d) proti prijemu za obleko
 - N: prijem za obleko z eno roko
 - o: udarec s konicami prstov po očeh, kuzure kote mawashi

- e) proti objemu telesa
 - N: objem telesa spredaj pod rokami
 - O: hiza geri, atama ago gaeshi

- f) proti davljenju
 - N: davljenje od strani z dvema rokama
 - O: uraken uchi, kannuki gatame, harai goshi

- f) proti prijemu za lase
 - N: prijem za lase od zadaj z eno roko
 - O: empi uchi, ude garami

13. Jigo waza II (tehnike obramb pred oboroženim napadalcem)

- a) proti palici
 - N: s palico od zgoraj
 - O: jodan juji uke in zvijanje roke na hrbet

b) proti nožu

- N: z nožem od strani od zunaj navznoter
- O: shuto uke, shiho nage

- N: z nožem naravnost v trebuh

- O: mikatsuki geri uke, uraken uchi, ko uchi makikomi

c) proti grožnji s pištolo

- N: s pištolo zadaj v višini glave
- O: zbijanje roke - shuto uke, prijem za roko, ude osae

d) proti grožnji s puško

- N: s puško spredaj v višini glave
- O: zbijanje orožja – teisho, prijem zanj ter udarec napadalca s cevjo po obrazu, odvzem orožja

14. Borbena akcija

- 3 napadalci 3 x napadajo (3 x 3)

15. Randori (prosta borba)

- Prikaz borbe

1. KYU - rjavi pas

1. Teorija

- vitalne točke na človeškem telesu
- osnove teorije in metodike treniranja

Kihon waza (osnovne tehnike)

Kandidat je lahko preverjen iz teoretičnih vsebin tudi iz predhodnih tehnik.

2. Geri waza (tehnika brc)

- ~~yoko geri kekomi (udarec z nogo naprej)~~
- ushiro geri (brca nazaj z obratom v gibanju)

3. Kansetsu waza (tehnika vzvodnih prijemov)

- yubi kansetsu (vzvod na prstih)
- ushiro ude garami (zvin roke v komolcu s podiranjem nazaj)
- kote hineri (zvin zapestja z vrtenjem dlani)
- irimi nage (podiranje nazaj z vrtenjem)

4. Nage waza (tehnika metov)

- sumi gaeshi (prevračanje na stran)
- te guruma (ročno kolo)
- tani otoshi (spust v dolino)
- kata guruma (ramensko kolo)

5. Ne waza (tehnika v parterju)

- kuzure tate shiho gatame (izpeljanka navpičnega štirismernega prijema)
- ude gatame (ravni vzvodni prijem na komolcu)
- kaeshi jime (izpeljanka enokrilnega davljenja)
- jigoku jime (peklensko davljenje)

6. Katame waza (tehnika v parterju)

- kote hineri gatame (nadzor nad nasprotnikom z vinom zapestja in vrtenjem dlani)
- kuzure ashi ude garami (izpeljanka zvijanja roke z nogo)
- kote gatame (nadzor nad nasprotnikom z vinom zapestja in fiksiranjem glave s koleno)

7. Kaeshi waza (proti tehnike)

a) Kansetsu waza

- uke: kote gaeshi - tori: waki gatame
- uke: ude osae - tori: kote gaeshi

b) Nage waza

- uke: o uchi gari - tori: ippon seoi nage
- uke: ippon seoi nage - tori: te guruma

8. Kata

Oblika izvedbe v naprej določenega zaporedja obrambnih ter napadalnih tehnik - namišljena borba; velja za vse stopnje pasov

- Heian shodan

9. Jigo waza I (tehnike obramb pred neoboroženim napadalcem)

- a) proti udarcu z roko
 - N: z roko uraken uchi jodan
 - O: kakiwake uke, ushiro ude garami
- b) proti brci
 - N: ushiro geri chudan
 - O: soto uke, ushiro oziroma hadaka jime
- c) proti prijemu za roke
 - N: prijem z obema rokama za obe roki zadaj
 - O: kote hineri
- d) proti prijemu za obleko
 - N: prijem in poteg z obema rokama zadaj za obleko
 - O: morote gari
- e) proti objemu telesa
 - N: objem telesa od strani nad rokami
 - O: udarec s prsti po genitalijah, kata guruma
- f) proti davljenju
 - N: davljenje od strani - kravata
 - O: tani otoshi
- g) proti prijemu za lase
 - N: prijem za lase spredaj z eno roko
 - O: choku tsuki, zaključek prosto

14. Jigo waza II (tehnike obramb pred oboroženim napadalcem)

- a) proti palici
 - N: s palico od strani navzven
 - O: lovljenje roke in irimi nage
- b) proti nožem
 - N: z nožem v desni roki od zgoraj
 - O: age uke z desno, ushiro ude garami
 - N: z nožem od strani navzven
 - O: uchi uke, mawashi geri, zaključek prosto
- c) proti grožnji s pištolo
 - N: s pištolo spredaj v višini glave
 - O: prosto

- N: s pištolo zadaj v višini pasu
- O: blok - gedan barai, prijem za roko,
podiranje - ude osae oziroma kote gaeshi

d) pred grožnjo z puško

- N: zadaj v višini glave
- O: shuto uke z obratom, prijem za orožje,
kin geri oziroma mae geri, udarec s cevjo
v glavo, odvzem orožja

15. Borbena akcija

- 3 napadalci 4 x napadajo (3 x 4)

16. Randori (prosta borba)

- prikaz ofenzivne borbe v 1. delu
- prikaz ofenzivne borbe v 2. delu
- prikaz ofenzivne borbe v 3. delu
- prikaz borbe

1. DAN - črni pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- načela tehnike, taktike in metodike borilnih veščin
- osnove športne medicine
- osnovna tekmovalna in sodniška pravila
- osnove teorije in metodike treniranja

1. Geri waza (tehnika brc)

- ura mawashi geri (polkrožna brca s spodnjim delom stopala)

2. Nage waza (tehnika metov)

- soto makikomi (zunanji objemajoči met)
- ushiro goshi (bočni protimet nazaj)

3. Ne waza (tehnika v parterju - pričetek in konec v parterju)

- tate sankaku gatame (izp. nav. štirismernega prijema - sankaku jime)
- hara gatame (vzvodni prijem s trebuhom)
- tate ude hishigi juji gatame (navpični križni prijem na iztegnjeni roki)
- sankaku jime (trikotno davljenje s pomočjo nog)

4. Renraku waza (kombinacija tehnik)

1. Zuki - geri waza
 - >ren zuki - age empi uchi
 - < age uke - gyaku zuki - mae empi uchi

2. Kansetsu waza
 - soto kannuki gatame - kote gaeshi
 - kote gaeshi - ude osae

3. Nage waza
 - o uchi gari - tai otoshi
 - ippon seoi nage - ko uchi makikomi

5. Kaeshi waza (proti tehnike)

1. Zuki - geri waza

- uke: oi zuki (chudan) - tori: uchi uke;
kizami zuki, gyaku zuki
- uke: mae geri (chudan) - tori: gedan barai;
haito uchi

2. Kansetsu waza
 - uke: ura kubi gatame - tori: ude garami
 - uke: ude osae - tori: ude osae

3. Nage waza
 - uke: o soto gari - tori: harai goshi
 - uke: koshi guruma - tori: ushiro goshi

6. Kata (forma - je točno določeno zapovrstje blokad, udarcev, metov, vzvodov, davljenj itd.)

- E-Bo no kata

7. Jigo waza (tehnike obramb pred neoboroženim in oboroženim napadalcem)

- 10 obramb pred neoboroženim napadalcem
- 5 obramb pred oboroženim napadalcem

8. Borbena akcija (tehnike obramb pred večjim številom napadalcev)

- trije napadalci petkrat napadajo (3 x 5)

9. Randori (prosta vadba)

- jigo waza - (komisija ukeju pove način napada) pred sunkom oz. udarcem z roko, pred brco, pred prijemom za roko (vsak sklop dve tehniki)
- prikaz borbe

2. DAN - črni pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- poglobljeno znanje za 1. Dan

2. Geri waza (tehnika brc)

- ushiro ura mawashi geri (krožna brca s spod. delom stopala)

3. Nage waza (tehnika metov)

- yoko guruma (kolo v stran)
- ura nage (met nazaj preko ramena)

4. Ne waza (tehnika v parterju - pričetek in konec v parterju)

- sankaku ashi gatame (vzvodni prijem s pomočjo nog)
- hidari ashi jime (davljenje s pomočjo nog)
- ushiro sankaku jime (izpeljanka trikotnega davljenja s pomočjo nog)

5. Renraku waza (kombinacija tehnik)

1. Zuki - geri waza
- >uchi uke - kizami zuki - gyaku zuki
- <soto uke - gyaku zuki - uraken uchi
- >mae geri - mawashi geri - gyaku zuki

2. Kansetsu waza
- kuzure kote gaeshi I - ude osae
- ude osae - ushiro ude garami
- yubi kansetsu - kuzure kote gaeshi II

3. Nage waza
- o goshi - o uchi gari
- harai goshi - o soto gari
- o soto gari - sasae tsuri komi ashi

6. Kaeshi waza (proti tehnike)

1. Zuki - geri waza
- uke: oi zuki (jodan) - tori: shuto uke;
soto shuto uchi

- uke: oi zuki (chudan) - tori: soto uke; yoko empi uchi
- uke: mawashi geri(jodan) - tori: morote uke; yoko empi uchi

2. Kansetsu waza

- uke: ushiro ude garami - tori: ude osae
- uke: kote hineri - tori: waki gatame
- uke: kuzure kote gaeshi I - tori: ushiro ude garami

3. Nage waza

- uke: o goshi - tori: yoko guruma
- uke: tai otoshi - tori: ko soto gake
- uke: o uchi gari - tori: tomoe nage

7. Kata (forma - je točno določeno zapovrstje blokad, udarcev, metov, vzvodov, davljenj itd.)

- Ne-Waza jitsu kata

8. Jigo waza (tehnike obramb pred neoboroženim in oboroženim napadalcem)

- 10 obramb pred neoboroženim napadalcem
- 5 obramb pred oboroženim napadalcem

9. Randori (prosta vadba)

- jigo waza - (komisija ukeju pove način napada) pred prijemom za obleko, pred objemom telesa, pred davljenjem, (vsak sklop dve tehniki)
- prikaz ofenzivne tehnike v I. delu borbe
- prikaz ofenzivne tehnike v II. delu borbe
- prikaz ofenzivne tehnike v III. delu borbe
- prikaz borbe

3. DAN - črni pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- poglobljeno znanje za 2. Dan

2. Renraku waza (kombinacija tehnik)

1. Zuki - geri waza
 - >soto uke - yoko empi uchi - uraken uchi
 - <shuto uke - mae mae geri - nukite - uchi shuto uchi - soto shuto uchi
 - >mawashi geri - yoko geri kekomi - gyaku zuki

2. Kansetsu waza

- ushiro ude garami - ude osae
- soto kannuki gatame - ushiro ude garami
- kote mawashi - kuzure kote mawashi

3. Nage waza

- okuri ashi barai - tai otoshi
- o uchi gari - uchi mata
- uchi mata - ko uchi makikomi

3. Kaeshi waza (proti tehnike)

1. Zuki - geri waza
 - uke: oi zuki (jodan) - tori: jodan juji uke; mawashi geri, ushiro empi u.
 - uke: oi zuki (chudan) - tori: shuto uke; mawashi geri, nukite
 - uke: ushiro geri (chudan) - tori: soto uke; uraken uchi

2. Kansetsu waza

- uke: kote mawashi - tori: yubi kansetsu
- uke: soto kannuki gatame - tori: shiho nage
- uke: shiho nage - tori: koshi nage

3. Nage waza

- uke: ko uchi gari - tori: sasae tsuri komi ashi
- uke: uchi mata - tori: kubi nage
- uke: harai goshi - tori: ura nage

4. Kata (forma - je točno določeno zapovrstje blokad, udarcev, metov, vzvodov, davljenj itd.)

- Nage no kata

5. Jigo waza (tehnike obramb pred neoboroženim in oboroženim napadalcem)

- 10 obramb pred neoboroženim napadalcem
- 5 obramb pred oboroženim napadalcem

6. Randori (prosta vadba)

- jigo waza - (komisija ukeju pove način napada) pred palico, pred nožem, pred strelnim orožjem (vsak sklop tri tehnike)
- prikaz kaeshi waza v I. delu borbe
- prikaz kaeshi waza v II. delu borbe
- prikaz kaeshi waza v III. delu borbe
- prikaz borbe
- kakari geiko - zaporedni randori z več nasprotniki (3)

4. DAN - črni pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- poglobljeno znanje za 3. Dan

2. Renraku waza (kombinacija tehnik)

1. Zuki - geri waza (posamezna kom. mora biti sestavljena iz min. treh tehnik)
- štiri tehnike po prosti izbiri

2. Kansetsu waza
- štiri tehnike po prosti izbiri

3. Nage waza
- štiri tehnike po prosti izbiri

Pred izvajanjem renraku waza kandidat predloži komisiji seznam tehnik katere bo izvajal.

3. Kaeshi waza (proti tehnike - se izvajajo v desno in levo stran!)

1. Zuki - geri waza
- štiri tehnike po prosti izbiri

2. Kansetsu waza
- štiri tehnike po prosti izbiri

3. Nage waza
- štiri tehnike po prosti izbiri

Pred izvajanjem kaeshi waza kandidat predloži komisiji seznam tehnik katere bo izvajal.

4. Shitei kata (določena kata)

- Kime no kata

5. Jigo waza (tehnike obramb pred neoboroženim in oboroženim napadalcem)

- 5 obramb pred neoboroženim napadalcem
- 5 obramb pred oboroženim napadalcem

6. Randori (prosta vadba)

- jigo waza - (komisija ukeju pove način napada)

pred sunkom oz. udarcem z roko,
pred brco, pred prijemom
za roko, pred prijemom za obleko,
pred objemom telesa, pred
davljenjem, pred palico, pred
nožem, pred strelnim orožjem
(vsak sklop dve tehniki)

5. DAN - črni pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Shitei kata I (določena kata)

- Bassai dai

2. Shitei kata II (določena kata)

- Goshin jitsu no kata

3. Tokui kata I (izbirna kata)

- E-Bo no kata
- Ne-Waza jitsu kata
- Nage no kata
- Kime no kata

4. Tokui kata II (izbirna kata-sestavljena iz min. 20 elementov)

- kata s tonfo
- kata s palico
- kata s katano
- kata s sai
- kata z nunčaki

Najmanj 30 dni pred opravljanjem izpita mora kandidat komisiji za polaganje pasov poslat videokaseto na kateri je posneta kata katero bo izvajal.

5. Randori (prosta vadba)

- jigo waza - (komisija ukeju pove način napada)

pred sunkom oz. udarcem z roko,
pred brco, pred prijemom
za roko, pred prijemom za obleko,
pred objemom telesa, pred
davljenjem, pred palico, pred
nožem, pred strelnim orožjem
(vsak sklop dve tehniki)