



# **БЪЛГАРСКА ДЖУ ДЖИЦУ ФЕДЕРАЦИЯ**

**ШИХАН ТОНИ ПЕТРОВ**

**В КОЛЕКТИВ С:  
ШИХАН ПЕТЪР МАГЕРАНОВ  
СЕНСЕЙ СТАНИСЛАВ КАРАСТОЯНОВ**

## **ЕДИННА „КЮ - ДАН“ СИСТЕМА ПО ДЖУ ДЖИЦУ**

**2019 година, София**

## **АНОТАЦИЯ:**

Програмата представя методиката на обучение и е предназначена за трениращи от всички направления на джу джицу. На съвременния етап практикуващите бойни изкуства по света насочват вниманието си към единна система и критерии за развитие в реалната самозащита и спорта. От зараждането си до днешен момент джу джицу претърпя значително развитие в положителен аспект, обосновавайки техниките на научните принципи и теории.

В тази връзка изкуството разви методи за обучение на различни видове групи хора в зависимост от пола и задачите, като метод за спортна подготовка, система за самозащита на граждани и специализирана подготовка на полицейски служители, военни и охранители.

Целта на предложената Кю дан система е да даде добра основа на спортистите в спортните дисциплини „дуо система“, „файтинг система“, „не ваза“ и „специална защита“ и да изгради устойчиви умения в трениращите реална самозащита или практикуване на всякакъв вид правоохранителна дейност.

Основна и главна задача на програмата е да предложи устойчиво развитие на трениращите по пътя на изкуството и даде възможност за постигане на успехи не само в спорта, но и в личностен план, следвайки пътя „До“.

При провеждане на изпита за степени Кю се взема под внимание възрастта на изпитвания. Поради разнообразието от технически прийоми се допуска слабо занижаване на критериите в едно направление, за сметка на друго! При тестване на състезатели от различните спортни направления на джу-джицу, се вземат под внимание спецификата на конкретното спортно направление без да се отчитат спортните им резултати. Техническите характеристики на упражняваната спортна дисциплина, трябва да са на високо ниво!

## **ЕТАПИ НА СИСТЕМАТА**

I етап	8 – 1 кю	Формиране на базова техническа подготовка за спортните дисциплини и реална самозащита
II етап	I дан	Разбиране приложението на техниките, осъзнатото им прилагане и усет за дистанция
III етап	II дан	Вариативност на техниката, бърза реакция и контрол
IV етап	III дан	Реагиране при ситуации с висок риск със и без помощни средства
V етап	IV дан	Енергийност в прилагане на техниките, научност и педагогически подход на преподаване
VI етап	V дан	Активности в джу джицу

## 8 КЮ (бял пояс с жълта лента през средата)

**1.Позиции (Dachi waza)** - зенкуцу дачи

**2.Падания (Ukemi)** - кълбо напред (гимнастическо), кълбо назад (през рамо), падане напраед, настрани и назад, кълбо напред през ляво и дясно рамо.

**3.Извеждане от равновесие (Kuzushi)** - от стойка с двоен двустранен захват (ревер-ръкав) в осемте посоки.

**4. Удари (Atemi waza)** - изпълняват в зенкуцу дачи от място и в движение

**4.1 С ръце (tzuki waza)** - чоку цуки, ой цуки

**4.2 С крака (geri waza)** - мае гери кеаге, хидза гери

**5. Блокове (Uke waza)** - изпълняват от място и в движени в зенкуцу дачи

- аге уке

- гедан барай

**6. Хвърляния (Nage waza)** - о сото гари

**7.Техники в партер (Ne waza)**

- от положение по гръб или седнал в гард „до-джиме” и контрол с крака на изправен противник

- задържане в хон кеса гатаме и йоко шихо гатаме

**8. Ключове (Kansetsu waza)** - ик-кю (извежда се от захват на едноименна ръка и от захват за ревера)

**9.Комбинация (Renraku waza)** – по три пъти напред и назад с обръщане

мае гери кеаге – ой цуки

аге уке – гедан барай - ой цуки

**10. Контраатака(Kaeshi-waza)**

**Атака**

Ой цуки

Мае гери

Хон кеса гатаме

**Защита**

Аге уке

Гедан барай

Хон кеса гатаме

## 7 КЮ (бял пояс с оранжева лента през средата)

**1. Позиции (Dachi)** - кибачи

**2. Удари (Atemi waza)** - изпълняват от място и в движени в зенкуцу дачи

**2.1 С ръце (tzuki waza)** – гяку цуки

**2.2 С крака (geri waza)** – мае гери кекоми

**3. Блокове (Uke waza)** - учи уке (от място и в движени в зенкуцу дачи)

**4. Хвърляния (Nage waza)** - о сото отоши (с фуми коми), де аши барай

**5. Техники в партер (Ne waza)**

- задържане в кудзуре кеса гатаме, йоко шихо гатаме, уширо кеса гатаме, муне гатаме, тате шихо гатаме

– от седнало положение в преден гард „до-джиме” - триъгълно изправяне в гард.

**6. Ключове (Kansetsu waza)** - ни-кю (извежда се от захват на едноименна ръка или захват за ревера)

**7. Комбинация (Renraku waza)**

аге уке – мае гери кекоми - гяку цуки

де аши барай – о сото гари

**8. Контраатака (Kaeshi-waza)**

**Атака**

ой цуки

о сото гари

йоко шихо гатаме

**Защита**

уче уке - гяку цуки

о сото отоши

Измъкване до контролиращ гард

## 6 КЮ (бял пояс със зелена лента през средата)

**1.Позиции (Dachi)** - кокуцу дачи

**2. Удари (Atemi waza)**

**2.1 С ръце (tzuki waza)** – хайто учи (от място и в движени в зенкуцу дачи)

**2.2 С крака (geri waza)** – йоко гери кеаге (от място и в движени в киба дачи)

**3.Блокове (Uke waza)** – шуто уке (от място и в движени в кокуцу дачи)

**4.Хвърляния(Nage-waza)** - о учи гари, сасае цури коми аши

**5.Техники в партер (Ne waza)**

- задържане в ками шихо гатаме;

- от положение в страничен гард „до-джиме” с крака срещу изправен противник, преминаване в преден гард „до-джиме” и триъгълно изправяне в гард

**6.Ключове (Kansetsu waza)** - сан-кю (извежда се от захват на едноименна ръка или на ревера)

**7.Комбинация (Renraku-waza)**

хайто учи – гяку цуки

о учу гари - сасае цури коми аши

от положение контрол от към гърба, налагаме „ushirogatame “ и задушаване /ери джиме и хатате джиме;

**8. Контраатака(Kaeshi-waza)**

**Атака**

ой цуки чудан

мае гери чудан

кудзури кеса гатаме

**Защита**

шуто уке – хайто учи

гедан барай- де аши барай

измъкване и контролиращ гард

## 5 КЮ (жълт пояс)

**1.Позиции (Dachi)** – преминаване в позиции : зенкуцу дачи - кокуцу дачи - киба дачи

**2. Удари (Atemi waza)**

**2.1 С ръце (tzuki waza)**– емпи учи (йоко, уширо, аге, отоши, маваши) – на място

**2.2 С крака (geri waza)**– йоко гери кекоми (от място и в движени в киба дачи)

**3.Блокове (Uke waza)** – сото уке (от място и в движени в зенкуцу дачи)

**4.Хвърляния(Nage-waza)** – о гоши, ко учи гари

**5.Техники в партер (Ne waza)**

– от затворен /full guard/ с крака около торса на противника, извеждаме уде джу джи гатаме ;

- от позиция на задържане хон кеса гатаме, преминаваме в позиция хидза гатаме /контрол с коляно на стомах/

- от позиция „ushirogatame “ /контрол на гръба/, правим защита от задушавачи техники /хатате джиме и уширо-хадака джиме/ и преминаване в ками шихо гатаме. /

**6.Ключове (Kansetsu waza)** – коте гаеши (извежда се от захват на едноименна ръка или от захват за ревера)

**7.Комбинация (Renraku-waza)**

сото уке в зункуцу дачи – емпи учи в киба дачи – гяку цуки

о учи гари – о сото гари

от затворен /full guard/ подход за уде-джуджи гатаме и преход с обръщане с крака /sweep/ в тате шихо гатаме.

**8. Контраатака(Kaeshi-waza)**

**Атака**

йоко гери кекоми

о гоши

ками шихо гатаме

**Защита**

сото уке – гяку цуки

о гоши

измъкване и контролиращ гард

**9. Ката** – Хеиан шодан

## 4 КЮ (оранжев пояс)

**1.Позиции (Dachi)** – некоаши дачи

**2. Удари (Atemi waza)** - изпълняват се в зенкуцу дачи от място и в движение

**2.1 С ръце (tzuki waza)** – кизами цуки

**2.2 С крака (geri waza)** – маваши гери

**3.Блокове (Uke waza)** – осае уке, те уке

**4.Хвърляния(Nage-waza)** – тани отоши , ипон сию наге

**5.Техники в партер (Ne waza)**

От положение затворен /full guard/ :

- триъгълен контрол с ръце „ката гатаме”;
- задушаване с кимоното джужи джиме гатаме ;
- задушаване с крака „санкаку джиме”;

От положение на противника в затворен /full guard/

- преодоляваме гарда до „осае коми”;
- след опит на противника за „уде джуджи гатаме/контрираме и налагаме осае коми

**6.Ключове (Kansetsu waza)** – шихо наге, каннуки гатаме, ката гатаме

**7.Комбинация (Renraku-waza)**

кизами цуки - мае гери – гяку цуки

мае гери - йоко гери - маваши гери

о гоши – тани отоши

„ката гатаме” от затворен /full guard/ контрираме със „санкаку джиме”

**8. Контраатака (Kaeshi-waza)**

**Атака**

маваши гери чудан

ипон сию наге

задържане „осае коми“

(по избор)

**Защита**

учи уке – гяку цуки

тани отоши

Контраатака чрез обръщане в горна контролираща

позиция с контрол

**9. Ката** – Хеиан нидан

### 3 КЮ (зелен пояс)

**1.Позиции (Dachi)** - санчин дачи

**2. Удари (Atemi waza)** - изпълняват от място и в движение в зенкуцу дачи

**2.1 С ръце (tzuki waza)**– уракен учи

**2.2 С крака (geri waza)** – учи маваши гери гедан

**3.Блокове (Uke waza)** – нагаши уке (от място и в движение в зенкуцу дачи)

**4.Хвърляния(Nage-waza)** – мороте сию наге, соде цури коми гоши

**5.Техники в партер (Ne waza)**

От затворен гард извеждаме:

- ключ на ръка „уде гарами” /кимура/

- аши гарами /ома плата /

- ключ на китката / коте гаеши, ни-кио и сан-кио/:

Защита от задушаване с ръце „ката гатаме” и с крака „санкаку джиме”;

**6.Ключове (Kansetsu waza)** – уаки гатаме (изпълнява се от захват за ревера или от задушаване с две ръце отпред )

**7.Комбинация от техники (Renraku-waza)**

гяку цуки –уракен учи – ой цуки

ко учи гари – о гоши

учи маваши гери гедан – о сото гари

от наложени уде-джуджи гатаме /arm bar/, санкаку джиме , уде гарами /кимура/

и аши гарами /ома плата/, извеждаме ключ на китката

**8. Контраатака (Kaeshi-waza)** - по задание на комисията от заучените до момента техники

#### **Атака**

хайто учи

Гяку уракен учи

о учи гари

санкаку джиме /долна позиция

#### **Защита**

нагаши уке, емпи учи

те уке, гяку цуки

мороте сию наге

йоко шихо гатаме

**9. Ката** – Хеиан сандан



## 2 КЮ (син пояс)

**1.Позиции (Dachi)** – варианти на тай сабаки

**2. Удари (Atemi waza)** - изпълняват от място и в движени в камае дачи

**2.1 С ръце (tzuki waza)** – шуто учи

**2.2 С крака (geri waza)** – уширо гери

**3.Блокове (Uke waza)** – мороте уке

**4.Хвърляния(Nage-waza)** – тай отоши, харай гоши

**5.Техники в партер (Ne waza)** – ключове на крака, прави по естественото съгъване hiza-hishigi , разгъване - hiza-juji-gatame и изпълване на ахилеса ahi-hishigi”

**6.Ключове (Kansetsu waza)** – в стойка уде гарами, кузуре ник-кю

**7.Комбинация от техники (Renraku-waza)**

кизами цуки – уширо гери

шуто учи - гяку цуки

о учи гари – тай отоши

Затворен гард на единия крак /half guard/- правим ashigarami, поддържане на контрол, обръщане с помощта на краката /sweep/и подход за ключове на краката

**8. Контраатака(Kaeshi-waza)**

**Атака**

хайто учи

о учи гари

уде гарами /„кимура”/ или аши

гарами /ома плата/ в затворен гард

**Защита**

мороте уке, уракен учи

харай гоши

блокиране на атаката, преминаване на

гарда и „осае коми“

**9. Ката** – Хеиан йондан

## 1 КЮ (кафяв пояс)

**1. Контрол на дистанцията:** От камае дачи - йори аши, цуги аши и сури аши

**2. Удари (Atemi waza)** – изпълняват от място и в движени в камае дачи

**2.1 С ръце (tzuki waza)** – нуките учи, тейшо учи

**2.2 С крака (geri waza)** – ура маваши гери

**3.Блокове (Uke waza)** – джуджи уке

**4.Хвърляния(Nage-waza)** – суми гаеши, томое наге

**5.Техники в партер (Ne waza)**

- Ключове на крака с усукване на глезена и коляното /"hell-hook"/ и усукване на глезена на вътре „toe-hold” /ashi-dori-garami/.

- Контрол от долна позиция чрез Spider-guard, De La Riva-guard и Butterfly –guard.

**6.Ключове (Kansetsu waza)** – хадака джиме

**7.Комбинация от техники (Renraku-waza)**

Йоко емпи учи (киба дачи) - уширо гери (камае дачи)

о учи гари – суми гаеши

контрол от долна позиция със Spider, De La Riva и Butterfly guard, обръщане с краката /sweep/ и установяване на горна позиция.

**8. Контраатака (Kaeshi-waza)**

**Атака**

ура маваши гери

кизами цуки

Защита от прави и усукващи  
коляното и глезена ключове.

Ноложени гардове Spider,  
Butterfly и De La Riva guard

**9. Ката** – Хеиан годан

**Защита**

те уке, гяку цуки

изтегляне назад и уширо гери

Варианти до освобождаване и  
контраатакуване с ключ на крака,  
суип или осае-коми

преодоляване на гардовете в осае  
коми, кансецу или шиме ваза

## І ДАН (черен пояс)

### **1. Обяснение и демонстриране на начина на изпълнение по една техника по избор на кандидата от:**

- Удари (Atemi waza)
- Блокове (Uke waza)
- Хвърляния (Nage-waza)
- Ключове (Kansetsu waza)
- Техники в партер (Ne waza)

### **2. Контраатака (Kaeshi-waza)**

#### **Атака**

Кезами цуки

Гяку цуки

Мае гери

Маваши гери

#### **Защита**

Приложение на „сен но сен“, „сен сен но сен“  
и „го но сен“

### **3. Дуо система - по 2 атаки от всяка серия**

#### **4. Ne waza**

1. Демонстрация на хвърляне /събаряне/, заемане на позиция за контрол, преминаване към „кансецу ваза“ и/или „шиме ваза. Преминаване на мин. 3 форми на „шиме“ и/или „кансецу“ ваза при завършване на противника
2. Демонстрация на събаряне без позиция за контрол, преминаване на наложен от опонента гард от земя, заемане на позиция за контрол, преминаване в „кансецу ваза“ и/или „шиме ваза. Преминаване на мин. 3 форми на „шиме“ и/или „кансецу“ ваза при завършване на противника
3. Демонстрация на
  - налагане на гард от долна позиция
  - преминаване към обръщане с помощта на краката /sweep/,
  - преминаване към минимум три начина на „шиме“ и/или „кансецу“ ваза до завършване на противника

### **5. Ката - Теки шодан**

#### **6. Спаринг (Randori) (за кандидати под 40 години)**

- файтинг система – с двама противници x 2 минути
- не ваза – с двама противници x 3 минути

## **II ДАН (черен пояс)**

### **1. Свободна защита до установяване на контрол при следните атаки:**

- удари с ръце (джодан и чудан)
- удари с крака (гедан, чудан , джодан)
- защита от серия от два удара на различни нива
- захвати за реверите
- обхвати под и през ръцете отпред и отзад
- душене с две ръце отпред и с предмишница отзад
- защита удари или душене от положение фул гард на земята или с крака извън тялото

*Изисква се атаката да е с максимална скорост, а защитата да бъде изпълнена с правилна техника, бърза реакция, добър баланс, разчет на дистанцията и отличен контрол върху партньора и дозирана сила !*

## **III ДАН (черен пояс)**

### **Техники с палка, защита от хладно оръжия и защита от двама нападатели**

1. Техники на защита, предотврътяване на отнемане, задържане и контролиране с палка.
2. Защита от атака с палка.
3. Защита от сечащи или мушкащи атаки с нож.
4. Защита от удари, душене или обхвати от двама нападатели

## **IV ДАН (черен пояс)**

### **1. Демонстриране на принципите на самозащитата, биомеханичен анализ на техниката и тактическите действия при следните ситуации:**

- Атака с ръка или крак в главата
- Атака с ръка или крак в тялото
- Душене с две ръце отпред и с предмишница отзад
- Захвати и обхвати с две ръце отпред и отзад
- Защита от удари и душене на земята

*Кандидата трябва да покаже енергийност и логическа комбинативност в техниките!*

## **V ДАН (черен пояс)**

1. Демонстриране на принципите на защита, биомеханичен анализ на техниката и тактически действия при 5 ситуации на защита по указание на комисията.
2. При присъждане на дана се взема се в предвид приноса на кандидата за развитието на джу джицу в България

## **VI ДАН (червено бял пояс)**

Присъжда се от Международната джу джиц федерация по предложение на Българска джу джицу федерация на базата на активностите на кандидата в национален и международен мащаб.

*В изработването на системата взеха участие националните треньори сенсей **Стоян Петков** и сенсей **Христо Кадийски**.*