

בוג'ין קאן – בודו טאי ג'יטסו

בוג'ין קאן ישראל

דנשו

הדרישות לדרגות

עם הערות
- יוני 2016 -

(בבחינה לדרגה נכלל כל החומר שנדרש לדרגות הקודמות)

קיו 5

קיהון

טייהן טאי ג'יצו

קייטן (גלגולים) קדימה, לאחור והצידה.
אוקמי (בלימת נפילה) – זמפו אוקאמי (נפילה קדימה על האמות).
זמפו קאיטן (בלימה מגלגול).
בלימה מעמידה (זריקת הרגל הצידה לכיוון הצד הפנימי, נפילה על צד הגוף ובלימה עם הזרוע).

קמאה – עמידות מוצא

שיזן טאי – "עמידה טבעית" ידיים לצידי הגוף, רגליים מעט כפופות.
קוטו ריו – יד קדמית מכוונת לעיני היריב ויד מגנה באזור הצוואר .
ג'יקו ריו – איצ'י מונג'י – יד קדמית מעט מעוגלת, מחביאה בושי ביד השניה באזור הפנימי של המרפק.
שצ'ו (היצ'ו) – "עמידת ציפור"
ג'ו מונג'י – ידיים מוצלבות
קוקשין דן ריו – יד קדמית לעיני היריב ויד שנייה מאוגרפת לצד המותן.
טקאגי יושין ריו – סזה – ישיבה על הברכיים.

טאי סבקי – שישה כיווני תנועה בסיסיים מול יריב התוקף בצקי לפנים

דאקן טאי ג'יצו

צקי – עמידת מוצא סגאן ותקיפת שקן-קן לפנים ולגוף, אמוטה ואורה שטו.
זנפו קרי – בעיטת דחיפה לחזית עם העקב.
בעיטת דחיפה לצד
אוצ'י אוקה – בלימות פנימיות וחיצוניות, עליונות ותחתונות

ג'ו טאי ג'יצו

אמוטה / אורה גיאקו – בריחים על מפרק כף היד, ממצב של אחיזת ג'ודו
אוני קודאקי
מושה דורי
גן סקי נגה – מאחיזת ג'ודו, משיכת המרפק, יצירת בריח על זרוע היריב עם ידיים מורמות והטלה ע"י סיבוב האגן.

טה הודוקי (שחרורי ידיים)

שחרור מאחיזת יד אחת ושתי ידיים.

קיו 4

קיהון

טייהן טאי ג'יצו

קייטן (גלגולים) – גלגול מסגאן נו קמאה, גלגול 45 לאחור, גלגולן, גלגול וצקי, גלגול ובעיטה, גלגול מעל מכשול.

קמאה – עמידות מוצא

הוקו – "עמידת דוב".	קוטו ריו –
בובי – יד מאוגרפת צמודה למותן ויד מאוגרפת מושטת קדימה בגובה המותן.	קוקשין דן ריו –
הירה – ידיים בגובה כתפיים פרושות לצדדים בטווח שדה הראייה.	טוגקורה ריו –
קוסיי – יד אחת מאוגרפת מול מפתח הלב, יד שנייה "מצדיעה" בגובה המצח.	פודו ריו –
דוקו – יד קדמית מושטת לפניו ויד שנייה כפופה ב-90 מעלות ומאוגרפת מאחורי הראש כלפי מעלה.	
האצי- כמו דוקו עם גב היד האחורית מול המצח.	
פודזה – רגליים כפופות, בדומה לישיבה מזרחית כאשר יושבים על אחת מכפות הרגליים.	

דאקן טאי ג'יצו

רצף התקפות צקי - בלימות פנימיות וחיצוניות. בלימות ג'ו מונג'י וקוסיי, רצף שלוש בלימות תוך קיצור טווח מהתוקף, בלימת תקיפה, בלימת הסתה, התחמקות בטאי סבקי ללא בלימה. רצף התקפות בעיטות – בלימות פנימיות וחיצוניות.

ג'ו טאי ג'יצו

אומוטה גיאקו (מאחיזת דש ואגרופ לפניו, מצקי לפניו) – עם וברי בלימת יד התוקף. אורה גיאקו (באחיזת דש, אורה שטו לפני הבריח, מצקי לפניו, עם וברי בלימת יד התוקף – הורדת היריב לקרקע לשני כיוונים. אוני קודאקי (אומוטה ואורה) - מאחיזת ג'ודו, יד מגש. מושה דורי מול תקיפת צקי, בלימת היד התוקפת עם יד אחת וכניסה לבריח בעזרת משיכת מרפק יד התוקף עם היד השנייה מוסו דורי - מאחיזת ג'ודו, משיכת המרפק, הפיכת זרוע היריב המיושרת כשכף היד על מרפק היריב, בריח על המרפק הישר. הראי גושי – הטלת היריב על גבו עם בושי לצוואר בכף יד פתוחה והפוכה. או סוטו גרי (טאטוא הרגל) - מאחיזת ג'ודו, קוזושי לצד היריב עם גלישה לפניו ובושי לצוואר ביד השנייה, כניסה מאחור וטאטוא הרגל. קובי נגה – הטלת מותן בחביקת צוואר.

טה הודוקי (שחרורים)

שחרורים מחביקה מאחור
שחרורים מאחיזת שתי ידיים + מעבר לבריחים

קאטה

ג'ו מונג'י נו קמאה נו קטה – בלימה מג'ו עם נסיגה לאחור, תקיפה בבושי והגנה בקוסיי. שצ'ו נו קמאה נו קטה – בלימת יד התוקף תוך שקיעה למטה, בעיטת דחיפה ואורה שטו. קטה נמי: אוקה תוקף בצקי ימני, בעיטה ימנית, וצקי ימני, טורי מגן בבלימה עליונה (ג'ודו יוקה) ביד שמאל, דאקן לרגל היריב באגרופ ימין (קרוס פאנצ'), וקוסיי מתחת ליד היריב. כניסה להראי גושי עם בושי לצוואר (ביד פתוחה – יובי קו). אוקה בצקי, טורי בולם בלימה פנימית ומכה לסנטר. אוקה בצקי, טורי מסיט עם יד קדמית (45 קדימה החוצה) ובו זמנית תוקף באגרופ לצלעות.

ראנדורי

אוקה בהתקפת שני צקי, תגובות לפי בחירה.
אוקה בהתקפת צקי ובעיטה, תגובות לפי בחירה.

קיו 3

קיהון

טייהן טאי ג'יצו

קייטן – גלגול ברחיפה

דאקן טאי ג'יצו

טאי סבאקי לשישה כיוונים- כנגד צקי ברצף של תקיפות. דגש על תנועה במרחב, מעבר בין עמידות מוצא שונות. בעיטות - יוקו גרי, בעיטת סטירה פנימית וחיצונית, בעיטת דחיפה לאחור

ג'ו טאי ג'יצו (מאחיזת גודו)

איפון סיאואה נגה – הטלה בשלושה צעדים מאחיזת ג'ודו - סיבוב בשלושה צעדים שקיעה והטלה. מרוטה סיאואה נגה – הטלה זהה לאיפון רק שהיד לא עוזבת את דש היריב ומרפק נכנס מתחת ליד היריב

הו גושי

צורי קומי גושי

טומאו נגה – טורי מרים רגל כמו לבעיטת דחיפה תוך החלקת הרגל השנייה לבין רגלי האוקה ומגלגל אותו מעליו, אוקה מתגלגל – טורי ממשיך לאחוז באוקה, מתגלגל לאחור, מתיישב עליו ומרתק אותו לרצפה. מסיים בנגיחה וגלגול התרחקות מאוקה.

גן סקי אוטושי – כמו גן סקי נגה רק עם החלקת הרגל לאחור והטחה.

טאקה אורי –כף היד מכופפת פנימה כאשר היד והמרפק מופנים יחד כלפי מעלה ויד שניה מונחת על מרפק אוקה / בריח זהה המבוצע ביד אחת כאשר האצבע מצביעה מעלה

טה מקורה – גלישה הצידה תוך כדי ניתוק היד ויצירת אורה גיאקו, יד כרית לאוזן וירידה לאחור.

ריתוקי ג'ודו קרקע – קסה גטמה, קטה גטמה, מהצד – חביקת ראש ורגל, מלמעלה – בטן על הפנים של היריב ואחיזה בחגורה שלו, ג'וגי גטמה – בריח על הזרוע תוך ריתוק היריב לקרקע עם הרגליים והשענת המרפק שלו על צד האגן.

הודוקי (שחרורים)

טה הודוקי – אומוטה ואורה גיקו מאחיזת שתי ידיים.

קאטה

סן שין צקי קטה: * צ'י – סן שין צקי * סוי – אומוטה שטו * קה – אורה שטו * פו – בושי * קו – בעיטת דחיפה קדמית

סן שין, בלימה באותה היד, שטו, בלימה, אורה שטו, בלימה תחתונה, בושי, בלימה תחתונה, קו ובעיטת דחיפה.

קו קו נו קטה: אוקה תוקף בצקי ימין ובעיטה קדמית בימין.

טורי בולם ג'ו דן ביד שמאל ושטו בימין ליד היריב ברצף ונסוג לאחור. בזמן הבעיטה הימנית של אוקה, טורי מתחמק 90 מעלות החוצה ומבצע קרי קיישי עם רגל ימין, חילוף רגליים לבושי קן לצד הגב התחתון (כליה ימנית).

אומוטה גיאקו ואורה גיאקו מאחיזה כאשר היריב תוקף בצקי ובעיטה – הורדה לקרקע ואחיזה באחד משלושה ריתוקים בסיסיים.

הדגמה של שלוש טכניקות לבחירה, מתוך החומר הנלמד באימונים השוטפים, בתקופה שלפני הבחינה

רנדורי

אוקה תוקף וטורי מתחמק בטאי סבאקי ללא מגע.

אוקה מתקיף באגרופים או בעיטות – טכניקות בחירה.

אוקה תוקף עם מקל את הראש או הכתף –טכניקות בחירה.

קיו 2

דאקן טאי ג'יצו

מישיבת סזה: צקי, בלימה, בעיטת דחיפה (עם קימה).

מעמידה: שילוב בעיטות לפנים, לצד, לאחור, בעיטת מספרת.

ג'ו טאי ג'יצו

- אורה מושה דורי
- אורה אוני קודאקי – הגעה לאותו בריח רק בעזרת שני אגרופים (כנגד תקיפת סכין עליונה)
- הון גיאקו
- סיאואה אוטושי - איפון סיאואה עם ירידה על הברך.
- קטה גורומה - מאחיזת ג'ודו, ירידה על הברך הקרובה ליריב והטלה מעבר לכתפיים עם העברת המשקל מכתף לכתף ע"י משיכה של היד.
- או סוטו גרי, עם בעיטת יוקו גרי לברך - מאחיזת ג'ודו קוזושי בטאי סבקי 45 לפנים בליווי בושי לצוואר ובעיטת יוקו גרי לברך.
- וואקי גטמה (מצקי או מאחיזה) – מאחיזת דש: אחיזת יד היריב בשתי הידיים סיבוב ציר של הגוף תוך לקיחת יד היריב אל מתחת לבית השחי, יצירת קוזושי, החלקת הרגל לפנים וירידה.
- אודה גרמה – מאחיזת ג'ודו לשני הכיוונים.
- אוצ'י מאטה
- טאי אוטושי - "הטלת אוויר": הטלה / העמסה על הירך מאחיזת ג'ודו בשלושה צעדים, צעד לבין רגלי היריב צעד מקיף וצעד משלים לאחת משלוש התצורות:
 1. שתי כפות רגליים על הקרקע – בעמידה
 2. ירידה על הברך הקרובה ליריב
 3. ירידה על הברך הרחוקה מהיריב ויישור הרגל השנייה.

הודוקי (שחרורים)

התגוננות מחניקת אצבעות קידמית:

- הרמת היד וטאי סבקי בסיבוב.
- תפיסת יד אחת ואומטה או אורה גיאקו.
- נוקי טה לצוואר (צקי).
- בעיטה לבטן.

התגוננות מחניקת אצבעות אחורית:

- הרמת היד וטאי סבקי בסיבוב.
- אומוטה גיאקו.
- בעיטה אחורית לבטן התוקף.

התגוננות מפני חניקה צלובה – הכנסת הסנטר תוך הדיפת מרפק היריב, סיום באמצעות כניסה לבריוח או הטלה

קטה

הגנה מתקיפת סכין:

- דקירה אפקית לבטן:
- הסטה חיצונית, אגרוף ליד, אומוטה גיאקו, והטלה באוסוטו גרי או הרי גושי.
 - בלימה פנימית, מכה לטרעפת ומוסו דורי.
 - דקירה עליונה - ג'ו מונג'י, בעיטה לבטן או לאשכים וסיום באורה גיאקו
 - ג'ו מונג'י, הורדת היד עם הסכין בסיבוב דרך הצד הפנימי וסיום באוסוטו גרי שייסוף לצוואר:
 - איפון סיאואה נגה
 - אוני קודאקי

סן קקו הדקה ג'ימה: – יריב בצקי, טורי מגיב בבלימה חיצונית וחניקת הדקה ג'ימה מאחור.

קסומי דורי: (מישיבת סזה) - אוקה אוחד דש בימינו, טורי מבצע אורה שטו ימין לרקה עם תפיסת יד אוקה ביד שמאל תוך עלייה עם רגל ימין, עולים לעמידה עם נעילת אורה גיאקו, בעיטה עם רגל ימין למפתח הלב ומשיכת הרגל לאחור עם הורדת היריב על הפנים תוך ריתוק ע"י הברכיים.

דו-גיישי: (מישיבת סזה) - אוקה תוקף בצקי למפתח הלב. טורי בולם בלימה חיצונית ותופס את היד עם עלייה לרגל שמאל, יד שמאל טורי תופסת את דש אוקה בחניקה, ברגל שמאל –טורי מפיל לאחור את אוקה ע"י לחץ חיצוני על הברך, ומחזיר לפנים את אוקה בעזרת בריח על המרפק, ריתוק בחניקה בעזרת יד שמאל.

הדגמה של שלוש טכניקות לבחירה, מתוך החומר הנלמד באימונים השוטפים, בתקופה שלפני הבחינה. הסבר לגבי הרעיון שעומד מאחורי טכניקות אלו.

רנדורי

רנדורי חופשי – הקפדה על עמידות מוצא, תנועה בשטח, רוח לחימה, ושימוש בקיהון.

קיו 1

דאקן טאי ג'צו

בעיטת סטירה חיצונית ופנימית
בעיטה סינית עם כף הרגל לאשכים.
בעיטה סינית עם הסוקשי או כרית כף הרגל ליריב העומד בצד (במקביל).
מוואשי לראש עם כרית כף הרגל.
מוואשי למפתח הלב עם כרית כף הרגל.
אורה מוואשי (מעגלית חיצונית) לגבהים שונים.
בעיטת עקב (מעגלית פנימית) לגבהים שונים.
בעיטת גרזן.
משיזן טאי- רצף בעיטות דחיפה לכל הצדדים, בלי לגעת ברצפה.

הדגמת חניקות מסוגים שונים

ג'ו טאי ג'יטסו

מאחיזת דש בגד טורי והתקפת צקי ביד השנייה:

נינג'יטסו

- * הנה גושי - מאחיזת גודו 45 לפנים עמוק עם קוזושי ובעיטת דחיפה אחורית לכליות הממשיכה להטלה.
- * אוצ'י מאטה - מכניסה רגילה להטלה ובעיטה ימנית אחורית לשוק שמאלי של היריב הממשיכה להטלה.
- * יוקו סוטמי - רגל ימין 45 שמאלה לפנים ו"נפילה" לאחור תוך הטלת היריב - מעמידה או מול דחיפה.

ג'ודו

- * אוצ'י מאטה - הטלה רגילה עם לקיחת רגל שמאל של היריב בצד הפנימי של השוק שלו עם רגל ימין שלי.

שלוש התנגדויות להטלות ממצב סטאטי. - תנועה לאחור ושקיעה מייד בהתחלה, צעד קטן ימינה ומניעת הכנסת האגן ניתן להוסיף בושי לצוואר, קפיצה לפנים וסוטמי (השלמת ההטלה והטלת היריב מעליך תוך אחיזה בחגורת היריב ובשרוולו או ע"י אחיזה באשכים).

קאטה

1. מפודוזה: אורה גיאקו - טורי בפודוזה אוקה בסזה, אוקה תוקף באחיזת דש ביד שמאל, טורי אוחז יד אוקה תוך הכנת היד של אוקה לאורה גיאקו ויורד לאחור תוך כדי כך שרגל ימין בועטת בחזה אוקה כשברך ימין מבחוץ מעל למרפק של אוקה. ביצוע אורה גיאקו ע"י היד והברך הורדת אוקה לקרקע, הריתוק מתבצע ע"י לחיצה עם השינה על שריר האוקה תוך כדי המשך האורה גיאקו.

2. מפודוזה: אומוטה גיאקו - טורי בפודוזה אוקה בסזה, אוקה תוקף באחיזת דש ביד ימין, טורי אוחז יד אוקה ויורד לאחור תוך כדי כך שרגל ימין מחליקה וחוסמת רגל ימין יריב (בצמוד לרצפה) ביצוע אומוטה גיאקו והורדת אוקה לקרקע, גלגול על היד של אוקה וריתוק ע"י לחיצה של צלעות בישיבה בצמוד לצלעות של אוקה והמשך האומוטה גיאקו.

3. היטו (צואי - קן נו קטה): גושין צקי לחזה (התקפה של שני צואי-קן לחזה). קפיצה ובעיטה עם שתי הרגלים (או בעיטת מספרת), נחיתה על הרגלים, גלגול לאחור וחזרה לעמידת מוצא.

4. טן גקי (הוקו נו קטה): אוקה בצקי ימין ואח"כ שמאל, טורי בולם עם צעד הפוך שמאל לאחור, בלימה שנייה קרובה יותר תוך התמקמות אל מול היריב (רגל שמאל ראשונה שמאלה ורגל ימין מתקנת, מסיים בהוקו שריטת הפנים, בעיטה למפתח הלב, וצקי כפול לבטן).

5. מיגי אודה טונסו קטה: - שני יריבים אוחזים יד ביד, שלוש פסיעות כאשר אוקה מושך לאחור, בשלישית טורי מתקדם ביוקו ארוקי בועט בימין לבטן התחתונה או לרגל תוך הרמת יד אוקה בטאקה אורי, עובר מתחת ליד מבפנים החוצה, וביצוע קטה שיבורי - סחיטת היד, מוריד את אוקה לרצפה עם לחץ על המרפק, תוך כריעה על הברך.

6. רניו קטה : אוקה תוקף בצקי ימין ובעיטה ימנית, טורי בולם בבלימה פנימית וקרי קאישי חיצוני, אוקה תופס דש בימינו, טורי מגיב באורה שטו לרקה, אורה גיאקו, ומשנה לאומטה גיאקו עם בעיטה לחזה מוריד את הרגל לחסימת רגלי היריב והטלת אוקה לרצפה. מסיים בבעיטת עקב לצלעות.

7. היסקו : טורי תוקף את אוקה בהאפה לאוזניים, תופס את צווארו, קופץ עליו ואוחז ע"י הרגליים סביב האגן של אוקה, קיקקו קן בראש אוקה (נגיחה), נשען לאחור ויורד רק עם הגוף (רגליים ממשכות לאחוז סביב האגן) תופס את הקרסוליים ומטיל אותו לאחור ע"י משיכת קרסולי אוקה ודחיפה של החלק העליון עם הרגלים. מסיים בלחיצה על נקודת תורפה בתחתית שריר השוק ובעיטת עקב למפתח הלב.

8. אורה נאמי : עמידת מוצא של קוקישין (יד ימין מאוגרפת במותן) אוקה תוקף בצקי ימין, צקי שמאל, בעיטה ימנית וצקי ימין. טורי בולם בבלימות פנימיות: ראשונה רחוקה ועליונה שנייה קרובה יותר ותחתונה, בלימת הבעיטה בקרוס פאנצ' בצקי האחרון קוסאי, הולם בדקן לשריר הזרוע תוך גלישה קדימה ומבצע אוני קודקי עם טאי סבקי לפנים אל מול היריב, מסיים בבעיטת סוקשי לירך או לברך שמאל של אוקה וכורע על ברך ימין.

9. הוסצו סיאואה נו קטה : אוקה מתקיף כמו באורה נאמי טורי מנסה לבצע מושה דורי על יד ימין, אוקה מיישר את היד ומתחמק בטאי סבקי לאחור, טורי תופס את פרק כף היד בימינו, מתקרב ביוקו ארוקי, עם אגרופ שמאל לצלעות התחתונות של אוקה, נועל לאוקה את מרפק ימין ובפסיעה מתחת ליד מבצע סיאואה (שבירת המרפק על הכתף), מעביר את ידו אל מעבר לכתף ומטיל את אוקה, תוך ירידה על ברך ימין בסיבוב שמאלה לאחור.

רנדורי

הגנה נגד תקיפת סכין – טכניקות בחירה.
רנדורי חופשי.

חגורה שחורה דאן – 1

קיהו

עמידות מוצא – יישומים מעשיים של התקפות והגנות מעמידות מוצא (לפי בחירה).

קטה

קאטות לפי בחירה.

ביצוע וריאציות על הקאטות תוך שימור רעיון הקאטה המרכזי.

הדגמה של שלוש טכניקות לבחירה, מתוך החומר הנלמד באימונים השוטפים, בתקופה שלפני הבחינה הסבר לגבי הרעיונות שמאחורי הטכניקות האלו והדגמת וריאציות על הטכניקות.

רנדורי

רנדורי גם נגד שני יריבים או יותר,

הגנה בפני רצף תקיפות ידיים ורגליים (צקי שקן קן / שטו / אורה שטו / אגרוף / בעיטות שונות) – מגוון טכניקות בלימה / התחמקות / בריחים / הטלות / חניקות
הגנה בידיים ריקות בפני רצף תקיפות סכין – מגוון טכניקות המסתיימות בהשתלטות על הסכין/היריב
הגנה בידיים ריקות בפני איום אקדח לראש – חזיתי / צידי / אחורי, השתלטות על האקדח
מוטו דורי - הגנה בידיים ריקות מול תקיפת חרב

סכין – עמידות מוצא .

אחיזות וחיתוכים (הפו גירי – שמונה כיווני חיתוך).

חרב – עמידות מוצא : דאי ג'ודן, גה דן, צ'ו דן, סאיגן, האסו, קסומי.
שליפות וחיתוכים: יוקו מן (מהצד ומלפנים) האנה האגה (מקסומי) דו, מן, צקי (מסאיגן).

הנבו – 4 עמידות מוצא – מונן מוסו (עמידת זקן), אוטונאשי (מאחורי הגב), קטה יבורי (הירה), אול מייטי.
התקפות הפו גירי (שמונה כיוונים).
הגנות בסיסיות. (לפי הספר הלבן).
קאטות לפי בחירה. (לפי הספר הלבן).

בו - 6 עמידות מוצא : הירה איצ'י מונג'י, יוקו איצ'י מונג'י, סאיגן, צ'ו דן, ג'ודן, טנצ'י ג'ין (הסו), גה דן, הייטו.
התקפות : מן, יוקו מן, דו, האשי באראי, האנה האגה, צקי.
קאטות: – גוהו.
אורה גו הו
קאטה נאמי
קו קו קאטה

חגורה שחורה – דאן 2

טכניקות נגד בריחים והשתלטות על היריב בבריח
טכניקות נגד הטלות והטלת היריב

5 קאטות מקל ארוך נוספות

טכניקות חרב נגד חרב / סכין נגד סכין / מקל ארוך נגד חרב / מקל קצר נגד סכין