

انجمن جوجیتسو JJIF جمهوری اسلامی ایران



موارد آزمون ارتقا کمر بند جوجیتسو JJIF

استایل فایت و کاتا

مقدمه

تعالی فنی در آموزش های هنرهای رزمی یکی از اولویت های انجمن جوجیتسو JJIF ایران است . مسئولیت مقدس ما این است که اطمینان حاصل شود ، همه هنرجویان ما بهترین آموزش ممکن از لحاظ تکنیک و فلسفه هنر های رزمی را به وسیله آموزش هنر رزمی جوجیتسو که دانش ، پایه و اساس آن مهارت دفاع از خود و کمال شخصیت انسانی است را بیاموزند .

آموزش جیوجیتسو در یک طبقه بندی جامع عبارتند از :

مهارت های "کلیدی" که باعث توسعه هنر رزمی جیوجیتسو می شود و قابلیت دفاع از خود و یا رقابت را ایجاد می کند

هنر رزمی جیوجیتسو با ایجاد شخصیت "پیروز" در صورت لزوم جوجیتسو کار را آماده رویارویی با رقیب برای مبارزه میکند .

این سنسی است که اهداف آموزشی را تعیین جهت می نماید و اطمینان حاصل میکند که هر فعالیت آموزشی با کلاس مورد نظرش متناسب برنامه ریزی شده و بطور دقیق اجرا گردیده است .

این موارد آزمون ارتقا کمر بند برای هدایت و کمک به سنسی برای دستیابی به اهداف خود در آموزش سیستم جوجیتسو جمهوری اسلامی ایران طراحی شده است .

این سیستم آموزشی به شانزده بخش جداگانه تقسیم می شوند که شامل :

Posture and Stances	Tachi Waza	استقرار و مواضع
Body Movement	Taisabaki Waza	راه رفتن ها
Breakfall Technique	Ukemi Waza	اوکی می ها
Striking Techniques	Ate Waza	ضربات دست
Kicking Techniques	Geri Waza	ضربات پا
Joint Locking Techniques	Kansetsu Waza	تکنیک های قفل مفصل
Combination Techniques	Renraku Waza	تکنیک های ترکیبی
Strangulation Technique	Shime Waza	تکنیک های اختناق
Holding Techniques	Osae Waza	تکنیک های نگه داشتن
Throwing Techniques	Nage Waza	تکنیک های پرتابی
Self-Defense Techniques	Goshinjitsu Waza	تکنیک های دفاع شخصی

Blocking Techniqu	Uke Waza	مسدود کردن تکنیک ها
Vital Point Techniques	Atemi Waza	ضربات به نقاط حساس
(counter, escapes, avoidance)	(Kaeshi, Fusegi, Furimi)	ضد، فرار، اجتناب
Formal Exer	Kata	کاتا
Free Practic	Randori	رندوری
Sparring	Kumite	مسابقه

سنسی باشگاه باید این دستورالعمل را اعمال و به کمک و رهبری انجمن جوجیتسو جمهوری اسلامی ایران برای توسعه بیشتر هنرجویان به روش زیر آموزش دهد .

رتبه بندی و ارتقا هنرجویان بر اساس این دستورالعمل برای سنسی و ارائه آموزش به هنرجویان در زمینه تاریخ هنر رزمی جیوجیتسو ، سنت ها ، تکنیک ها ، استراتژی و واژگان ها لازم است از این رو انجمن جوجیتسو ایران این دستورالعمل را تنظیم و منتشر می نماید .

به چالش کشیدن و آموزش هنرهای رزمی واقع بینانه برای همه اعضای ما وظیفه ما بعنوان متولی جوجیتسو ایران است .

انجمن جوجیتسو ایران سهم خود را در این مقوله با تشویق همه اساتید جوجیتسو به مطالعه ، درک و آموزش تکنیک ها و همچنین فلسفه مطرح شده در این دستورالعمل و یا با مراجعه به سایت انجمن جوجیتسو به آدرس <http://www.jjia.ir> تکمیل نموده است .

سنسی در هر سطحی باید تعهد خود را به آموزش دقیق و جامع دو چندان، به خاطر سپردن و مطالعه کردن، ایفا کند چرا که برتری فنی یک "اولویت" در انجمن جوجیتسو ایران است .

ما صادقانه ترین قدردانی را به نایب رئیس و سرمربی تیم ملی انجمن جوجیتسو ایران آقای سید امیر خوشبین و آقای امیر حسام حسینی عضو کمیته فنی و مربی تیم ملی و جناب آقای علی آئینه درخشان عضو هیات رئیسه انجمن جوجیتسو ایران و آقای امیرحسین خادمیان قهرمان آسیا و جهان در رشته جوجیتسوکه تلاشهای بی وقفه ای در تدوین و تنظیم این دستورالعمل نموده اند ابراز می نمایم .

محمد حسن رستمیان

ریاست انجمن جوجیتسو JJIF جمهوری اسلامی ایران

فهرست مطالب

کمر بند سفید	NEW STUDENT, (WHITE BELT)
کمر بند زرد کیو ۱۰	JUKYU (YELLOW BELT -10TH CLASS)
کمر بند زرد کیو ۹	KUKYU (YELLOW BELT - 9TH CLASS)
کمر بند آبی کیو ۸	HACHIKYU (BLUE BELT - 8TH CLASS)
کمر بند آبی کیو ۷	SHICHIKYU (BLUE BELT - 7TH CLASS)
کمر بند سبز کیو ۶	ROKYU (GREEN BELT - 6TH CLASS)
کمر بند سبز کیو ۵	GOKYU (GREEN BELT - 5TH CLASS)
کمر بند بنفش کیو ۴	YONKYU (PURPLE BELT - 4TH CLASS)
کمر بند بنفش کیو ۳	SANKYU (PURPLE BELT - 3RD CLASS)
کمر بند قهوه ای کیو ۲	NIKYU (BROWN BELT - 2ND CLASS)
کمر بند قهوه ای کیو ۱	IKKYU (BROWN BELT - 1ST CLASS)
کمر بند مشکی دان یک	SHODAN (BLACK BELT, 1ST DEGREE)

NEW STUDENT, (WHITE BELT) کمر بند سفید

* نیازهای عمومی :

- این رتبه به افراد دارای شخصیت اخلاقی خوب که به عنوان یک هنر جو توسط استاد پذیرفته شده است اختصاص داده می شود .

- بدون نیاز به سن

- دانش پایه از قوانین باشگاه، رعایت بهداشت عمومی و فردی

- حضور در آموزش های باشگاه به طور منظم



*** نیازهای عمومی :**

- این رتبه به افراد دارای شخصیت اخلاقی خوب که به عنوان یک هنرجو توسط استاد پذیرفته شده است اختصاص داده می شود .
- بدون نیاز به سن
- دانش پایه از قوانین باشگاه، رعایت بهداشت عمومی و فردی
- حضور در آموزش های باشگاه به طور منظم
- حداقل مدت حضور در کلاس و آموزش مورد نیاز برای ارتقا یک کمر بند سفید به کمر بند زرد ، دو ماه است .

*** اطلاعات عمومی :**

منشاء سرزمینی جوجیتسو : ژاپن
 ترجمه کلمه "JU-Jitsu" : " هنر آرام "
 قدمت تاریخی رشته جوجیتسو : بیش از ۲,۰۰۰ سال
 متولی رشته جوجیتسو در ایران : انجمن جوجیتسو JJJf جمهوری اسلامی ایران
 ریاست انجمن جوجیتسو JJf جمهوری اسلامی ایران : استاد محمد حسن رستمیان

*** درک اصول :**

- درک مفهوم اساسی شکستن تعادل حریف خود و کنترل او خارج از تعادل (Happo-NO-Kuzushi)

English	Japanese	فارسی
Formal Exercise	Kata	کاتا
Natural Posture	Shizen Hontai	استقرار-ایستادن طبیعی
Defensive Posture	Jigohontai	استقرار-ایستادن دفاعی

*** اصطلاحات عمومی :**

English	Japanese	فارسی
Teacher	Sensei	سنسی - استاد
Bow	Rei	ادای احترام
Attention	Kiostuke -kee-os-kaa	توجه- پاسخ ادای احترام (اوس)
Techniqu	Waza	تکنیک
Stop	Matte	توقف
Body movement	Taisabaki	راه رفتن ها - جابه جایی بدن
Striking Techniques	Ate waza	ضربات حمله بادست

Kicking Techniques	GERI WAZA	ضربات حمله با پا
Blocking Techniques	UKE WAZA	مسدود کردن تکنیک ها
Vital Point Techniques	ATEMI WAZA	تکنیک های نقاط حساس بدن
Joint Locking Techniques	KANSETSU WAZA	تکنیک های قفل مفاصل
Choking Techniques	SHIME WAZA	تکنیک های اختناق
Holding Techniques	OSAE WAZA	تکنیک های کنترل کردن
Break falling Techniques	UKEMI WAZA	او کی می ها
Throwing Techniques	NAGE WAZA	تکنیک های پرتابی
Self Defense Techniques	GOSHINJITSU	تکنیک های دفاع شخصی

ایچی کیو (ای کیو) = کلاس اول ، اولین درجه شاگردی	ایچی = یک	کیو = کلاس - درجه
شی هان = استاد مسلم ، استاد بزرگ	سن سی = استاد ، مربی	شیرو ابی = کمر بند سفید
واکا سن سی = جانشین سن سی	دوجو = محل تمرین	گی = لباس
سمپای = شاگرد ارشد استاد	نارنده = به خط شوید	یوی = آماده
سی ریتسو = صف آرائی به صف شدن	اوچی = ضربه ، داخل	ته = دست
هی کی ته = دست عکس العمل	گری = لگد	اوکه = دفاع
تسوکی (زوکی ، سوکی) = مشت زدن	میگی = راست	داچی = ایستادن
اوشیرو = عقب	مائه = جلو	هیداری = چپ
شوماتسو اوندو = تمرینات پایانی (تمرینات استقامتی)	آشی = پا	یو کو = پهلوی
سان = ۳	نی = ۲	ایچی = ۱
روکو = ۶	گو = ۵	شی = ۴
کو = ۹	هاچی = ۸	شیچی = ۷
	تاچی = سکون ، ایستاده	جو = ۱۰

* تکنیک :

هنرجو روش های زیر را به نمایش بگذارد :

Body Movements (Guard)	TAISABAKI	راه رفتن جایجایی بدن گارد
*Natural Walking	Ayumi Ashi	راه رفتن قدم به قدم
*Sliding Step	Tsuri Ashi	راه رفتن به پهلو
*Feet together stance	Heisoku Dachi	هی سوکو داچی (ایستادن پاها چسبیده)
* Knot stance Heels together	MUSUBI Dachi	موسوبی داچی = ایستادن رسمی
* parallel stance	HEIKO Dachi	هی کو داچی = ایستادن پاها موازی
* forward stance	ZENKUSTU Dachi	ذن کو تسو داچی = ایستادن متمایل به جلو
* horse stance	KIBA Dachi	کیبا داچی (ایستادن به شکل سوار بر اسب)
		سو تو هاچی جی داچی = ایستادن آزاد ، پاها به سمت بیرون
		اوچی هاچی جی داچی = ایستادن آزاد ، پاها به سمت داخل
*Open Guard		گارد باز

کیهون = تکنیک های پایه GERI WAZA - ATE WAZA - UKE WAZA

❖ هی کوداچی

- سیکن چوکوزوکی = ضربه مستقیم مشت
- شوتو سوتو اوچی = ضربه با لبه خارجی دست باز
- تتسوئی سوتو اوچی = ضربه با قسمت خارجی مشت
- شوتو اوچی اوچی = ضربه با لبه خارجی دست از داخل به خارج
- تتسو اوچی اوچی = ضربه با قسمت خارجی مشت از داخل به خارج
- امپی چو دان اوچی = ضربه با آرنج به ناحیه وسط بدن

❖ ذن کوتسو داچی

- مائه ته سیکن زوکی = ضربه مستقیم با دست موافق پای جلو
- سیکن اوئی زوکی = ضربه مستقیم در حال حرکت
- سیکن گیاکو زوکی = ضربه مستقیم با دست مخالف پای جلو
- سیکن گیاکو اوئی زوکی = ضربه مخالف پای جلو در حال حرکت

❖ هی کوداچی

- شوتو اوچی اوکه = دفاع با لبه خارجی دست از داخل
- شوتو سوتو اوکه = دفاع با لبه خارجی دست از خارج
- اوده اوچی اوکه = دفاع با ساعد از داخل
- اوده سوتو اوکه = دفاع با ساعد از خارج

❖ ذن کوتسو داچی

- مائه گری که آگه = لگد شلاقی بالارونده به جلو
- مائه گری که کومی = لگد فشاری (کپلی) به جلو

Vital Point Techniques ATEMI WAZA تکنیک های ضربه به نقاط حساس

هنرجویان اشاره می کنند به روش های درست و مطمئن هر یک از "اهداف" زیر ، برای رسیدن به منطقه هدف گذاری شده :

*Vital Spots of the Body	Kyusho	نقاط حیاتی بدن
*Temple	Kasumi	گیجگاه

Joint Locking Techniques KANSETSU WAZA تکنیک های قفل مفاصل

هنر جو مجاز به اجرا نیست . از سطح کمر بند سبز کیو ۶ آغاز می شود.

Choking Techniques SHIME WAZA تکنیک های اختناق

هنر جو مجاز به اجرا نیست . از سطح کمر بند سبز کیو ۶ آغاز می شود.

Holding Techniques OSAE WAZA تکنیک های کنترل کردن

*Scarf Hold (& Escape)	Kesa Gatame	کسا گاتامه (فرار کساگاتامه)
*Modified Scarf Hold	Kuzure Kesa Gatame	کزورو کساگاتامه
*Mount	Tate shiho gatame	مونت (کوه)

Break falling Techniques UKEMI WAZA اوکی می ها

* Basic Rear Break fall	Koho Ukemi	اوشیرو اوکی می
*Basic Side Break fall	Yoko Ukemi	یوکو اوکی می

Throwing Techniques

NAGE WAZA

تکنیک های پرتابی

* Disturb the opponent's balance	Kuzushi	هاپونو کوزوشی (کشش های هشت گانه)
*Major Hip Throw	O Goshi	او گوشی
*Shoulder throw	Ippon seoi nage	ایپون سای ناگه
Newaza System (BJJ)		سیستم نه وازا (جوجیتسو برزیلی

* سوئیپ از اوپن گارد (۲ روش)

* گرفتن مونت از اوپن گارد

* پس گارد از اوپن گارد (۲ روش)

* فرار از مونت (۲ روش)

مبارزه نه وازا (۲ برد از ۳ مسابقه



HACHIKYU (YELLOW BELT - 8TH CLASS) کمر بند زرد کیو ۹

* نیازهای عمومی :

- این رتبه به افراد دارای شخصیت اخلاقی خوب که به عنوان یک هنرجو توسط استاد پذیرفته شده است اختصاص داده می شود .
- بدون نیاز به سن
- دانش پایه از قوانین باشگاه، رعایت بهداشت عمومی و فردی
- حضور در آموزش های باشگاه به طور منظم
- حداقل مدت حضور در کلاس و آموزش مورد نیاز برای ارتقا به کمر بند زرد کیو ۹ ، سه ماه است .

* اطلاعات عمومی :

- ۱- مفهوم کلمه اختصاری JJIA : انجمن جوجیتسو جمهوری اسلامی ایران
- ۲- مروری مختصر از توسعه و ریشه های تاریخی جوجیتسو در ایران: به وب سایت رسمی انجمن جوجیتسو جمهوری اسلامی ایران مراجعه کنید <http://www.jjia.ir>
- ۳- اطلاعات پایه از قوانین و مقررات داوری

* درک اصول :

English

Body Movement

Japanese

Tai Sabaki

فارسی

حرکت کردن با جابه جایی بدن

* اصطلاحات عمومی :

English

Master Teacher

Place of Honor

Shout (Union of Energy)

Place of Learning

Japanese

Shihan

Kamiza

Kiai

Dojo

فارسی

استاد بزرگ

جایگاه افتخارات

فریاد (اتحاد انرژی)

محل آموزش (تاتامی)

نی کیو = کلاس دوم ، دومین درجه شاگردی	نی = دو	گامائه = گارد
کیای = فریاد کشیدن	کی = انرژی درون	کیمه = نت ، اتمام
مودوته = سر جای خود برگردید	ساگاته عقب بکشید	ماواته = برگردید ، بچرخید
نائوره = برگشتن به حالت یوی	کاتا = فرم	نائوته = راحت باشید
گدان = پائین بدن	چودان = وسط بدن	چودان = بالای بدن
		های شو = پشت دست

* تکنیک :

هنرجو روش های زیر را به نمایش بگذارد:

Body Movement	TAISABAKI	حرکت کردن با جابه جایی بدن
* Pivoting (90o)	Taisabaki	چرخش ۹۰ درجه با جابجایی بدن
*Pivoting (180o)	Taisabaki	چرخش ۱۸۰ درجه با جابجایی بدن
*Open leg stance	HACHIJI Dachi	هاجی چی داچی (ایستادن پا باز)
* Cat paw stance	NEKO-ASHI Dachi	نکواشی داچی (ایستادن پا گربه ای)
* Back long stance	KOKUTSO Dachi	کوکوتسو داچی (ایستادن متمایل به عقب)
* Square stance	SHIKO Dachi	شیکو داچی (ایستادن دایره ای)
*Closed Guard		گارد بسته

کیهون = تکنیکهای پایه GERI WAZA - ATE WAZA - UKE WAZA

❖ هی کوداچی

- ایپون نوکیتته = ضربه با سر انگشت
- نی هان نوکیتته = ضربه با سر دو انگشت
- یوهان نوکیتته = ضربه با سر چهار انگشت

❖ هاچی جی داچی

- های شو اوچی = ضربه با پشت دست
- های تو اوچی = ضربه با لبه داخلی دست
- امپی جودان اوچی = ضربه با آرنج به بالا
- امپی یوکو اوچی = ضربه با آرنج به پهلو

❖ ذن کوتسو داچی

- جودان آگه اوکه = دفاع بالا رونده جهت قسمت بالای بدن
- گدان بارای = رد کردن ضربات جهت قسمت پائین بدن

اجرای تکنیکهای زیر در حرکت

جودان آگه اوکه
شوتو اوچی اوکه
شوتو سوتو اوکه
اوده اوچی اوکه
اوده سوتو اوکه
گدان بارای

❖ ذن کوتسو داچی

- هیستوئی گری = ضربه با زانو
- ماواشی گری = ضربه دورانی پا
- هیستوئی ماواشی گری = لگد دورانی با زانو

Vital Point Techniques ATEMI WAZA تکنیک های ضربه به نقاط حساس

هنرجویان هر یک از روش های درست و مطمئن ضربه زدن به "اهداف" زیر را اجرا می کنند.

*Nose Hana بینی
*Ear Mimi گوش

Joint Locking Techniques KANSETSU WAZA تکنیک های قفل مفاصل

هنر جو مجاز به اجرا نیست . از سطح کمر بند سبز کیو ۶ آغاز می شود

Choking Techniques SHIME WAZA تکنیک های اختناقی

هنر جو مجاز به اجرا نیست . از سطح کمر بند سبز کیو ۶ آغاز می شود

Holding Techniques OSAE WAZA تکنیک های کنترل کردن خاک

*Reverse Scarf Hol Ushiro Kesa Gatame اوشیرو کسا گاتامه
*Shoulder Hold (& Escape) Kata Gatame کاتا گاتامه
*Knee On Beely _____ زانو روی سینه

Breakfalling Techniques UKEMI WAZA او کی می ها

*Rolling Breakfalls Zempo Ukemi مای ماوری او کی می

* افزایش مهارت در اجرای کلیه او کی می ها

Throwing Techniques

NAGE WAZA

تکنیک های پرتابی

*Major Inner Reap

O Uchi Gari

اوچی گاری

*Major Outer Reap

O Soto Gari

اوسوتو گاری

Newaza System (BJJ)

سیستم نه وازا (جوجیتسو برزیلی

* سوئیپ از کلوز گارد (۳ روش)

* گرفتن مونت از کلوز گارد

* پس گارد از کلوز گارد (۲ روش)

* گرفتن Knee On Beely از کلوز گارد

* زمین زدن و گرفتن Knee On Beely

* فرار از Knee On Beely

* مبارزه نه وازا (۲ برد از ۳ مسابقه)



کمر بند آبی کیو ۸

HACHIKYU (BLUE BELT - 8TH CLASS)

* نیازهای عمومی :

- این رتبه به افراد دارای شخصیت اخلاقی سالم که به عنوان یک هنرجو توسط استاد پذیرفته شده است اختصاص داده می شود .
- بدون نیاز به سن
- دانش پایه از قوانین باشگاه، رعایت بهداشت عمومی و فردی
- حضور در آموزش های باشگاه به طور منظم زیر نظر استاد مورد قبول انجمن جوجیتسو ایران
- حداقل مدت حضور در کلاس و آموزش مورد نیاز برای ارتقا به کمر بند آبی کیو ۸ ، سه ماه است .

* اطلاعات عمومی :

هدف از گرم کردن و سرد کردن در تمرینات چیست ؟

* درک اصول :

English

Off Balancing

Fitting or Closing

Execution

Japanese

Kuzushi

Tsukuri

Kake

فارسی

برهم زدن تعادل - کشیدن حریف

متصل شدن و جدا شدن از حریف با کشیدن حریف

اجرا

* اصطلاحات عمومی :

Foot Techniques

Grappling

Break-Falling

Begin

Ashi Waza

Katame

Ukemi

Hajime

تکنیک های پا

گلاویزی

او کی می

شروع کردن

سان کیو = کلاس سوم ، سومین درجه شاگردی	هاجیمه = شروع	سان = سه
زاری = تعظیم در حال نشستن	سی زا = بنشینید	یامه = تمام
موکوسو = تمرکز ، اندیشیدن	تسورو = لک لک	اوراکن = پشت مشتم
کیهون کومیته مبارزه پایه (به مبارزاتی چون سانبون کومیته و اپیون کومیته و ... کیهون کومیته گویند		

* تکنیک :

هنرجو روش های زیر را به نمایش بگذارد :

Body Movement	TAISABAKI	حرکت کردن با جابه جایی بدن
* Three Battles stance	SANCHIN Dachi	سانچین داچی (ایستادن ساعت شنی)
* Halfmoon stance	HANGETSU Dachi	هانگتسو داچی (ایستادن به شکل نیمه ماه)
* Crane-foot stance	Tsuruashi-dachi	تسورو آشی داچی (ایستادن پا لک لک)
* Half Guard	_____	گارد نیمه (هالف گارد)

کیهون = تکنیکهای پایه GERI WAZA - ATE WAZA - UKE WAZA

❖ هی کوداچی

- هیرا کن زوکی = ضربه با مفصل انگشتان
- تی شو زوکی = ضربه مستقیم با کف دست
- هیتو ساشی یوبی ایپون کن = ضربه با مفصل انگشت سبابه
- ناکایوبی ایپون کن = ضربه با مفصل انگشت وسط
- اوراکن سوتو اوچی = ضربه با پشت مشت از خارج به داخل

❖ هاچی جی داچی

- تیشو اوکه = دفاع با کف دست
- اتوشی اوکه = دفاع پائین رونده

❖ دن کوتسو داچی

- جودان آگه اوکه ، گیا کو زوکی = دفاع بالای بدن و ضربه مشت با دست مخالف
- شوتو اوچی اوکه ، گیا کوزوکی = دفاع با لبه خارجی دست از داخل و ضربه مشت با دست مخالف
- شوتو سوتو اوکه ، گیا کوزوکی = دفاع با لبه خارجی دست از خارج و ضربه مشت با دست مخالف
- اوده اوچی اوکه ، گیا کو زوکی = دفاع با ساعد از داخل و ضربه مشت با دست مخالف
- اوده سو تو اوکه ، گیا کو زوکی = دفاع با ساعد از خارج و ضربه مشت با دست مخالف
- گدان بارای ، گیا کوزوکی = رد کردن ضربه از قسمت پائین بدن و ضربه مشت با دست مخالف

❖ ذن کوتسو داچی

- چو دان مائه گری و چو دان زوکی در حال حرکت
- جو دان ماواشی گری و چو دان زوکی در حال حرکت

❖ کیبا داچی

- یوکو گری که آگه = لگد شلاقی به پهلو
- یوکو گری که کومی = لگد فشاری به پهلو

• هی کو داچی

- کین گری = لگد به بیضه

کاتا = فرم

پینان شودان = پینان شماره (۱)

روشهای تنفسی :

۱- تنفس معمولی

۲- تنفس ایبوکی = تنفس دیافراگمی با انقباض شکم و صدا دار

۳- تنفس نوگار = تنفس دیافراگمی با انقباض شکم و بی صدا

کومیته = مبارزه

سانبون کومیته = مبارزه سه ضربه ای

توری = حمله کننده

اوکه = دفاع کننده

Vital Point Techniques

ATEMI WAZA

تکنیک های ضربه به نقاط حساس

هنرجویان هر یک از روش های درست و مطمئن ضربه زدن به "اهداف" زیر را اجرا می کنند.

*Windpipe

Hichu

نای

* Groin

Kinteki

کشاله ران

Joint Locking Techniques

KANSETSU WAZA

تکنیک قفل مفاصل

هنر جو مجاز به اجرا نیست . از سطح کمر بند سبز کیو ۶ آغاز می شود

Choking Techniques SHIME WAZA تکنیک های اختناق

هنر جو مجاز به اجرا نیست . از سطح کمر بند سبز کیو ۶ آغاز می شود

Holding Techniques OSAE WAZA تکنیک های کنترل کردن

*Side Quarters Hold Yoko Shiho Gatame نگه داشتن از پهلو

Throwing Techniques NAGE WAZA تکنیک های پرتابی

*Body Drop Tai - Otoshi تای اتوشی

*Floathing Hip Throw Uki Goshi اوکی گوشی

Newaza System (BJJ) سیستم نه وازا (جو جیتسو برزیلی

* سوئیپ از هالف گارد (۲ روش)

* پس گارد از کلوز گارد (۲ روش)

* گرفتن سایید کنترل از هالف گارد

* گرفتن Knee On Beely از هالف گارد

* زمین زدن و رفتن در هالف گارد

* فرار از هالف گارد

رفتن به مونت از سایید کنترل (۲ روش) - بدل رفتن به مونت از سایید کنترل

مبارزه نه وازا (۲ برد از ۳ مسابقه)

*** نیازهای عمومی :**

- این رتبه به افراد دارای شخصیت اخلاقی سالم که به عنوان یک هنرجو توسط استاد پذیرفته شده است اختصاص داده می شود .
- بدون نیاز به سن
- دانش پایه از قوانین باشگاه، رعایت بهداشت عمومی و فردی
- حضور در آموزش های باشگاه به طور منظم زیر نظر استاد مورد قبول انجمن جوجیتسو ایران
- حداقل مدت حضور در کلاس و آموزش مورد نیاز برای ارتقا به کمر بند آبی کیو ۷ ، سه ماه است .

*** درک اصول :**

- درک مفهوم اساسی شکستن تعادل حریف خود و کنترل حریف .
- (Happo-NO-Kuzushi) بر هم زدن تعادل حریف
- درک مفهوم آموزش "مهاجم" (توری) و "مدافع" (اوکه)
- Randori مهارت مقدماتی رندوری - به عنوان آموزش تکمیلی توصیه میشود .

*** اصطلاحات عمومی :**

English	Japanese	فارسی
Upper	Jodan	گردن به بالا - سر
Middle	Chudan	گردن تا کمر
Lower	Gedan	کمر به پائین
Stance	Dachi	طرز ایستادن
Holding	Osae	نگه داشتن
Strangling or Choking	Shime	خفه کردن

یون کیو = کلاس چهارم ، چهارمین درجه شاگردی	شی (یون) = چهار	گامائو = گارد
چو دان ، گامائو = گارد وسط	جو دان ، گامائو = گارد بالا	جیو = آزاد
جی یو ، گامائو = گارد آزاد	یوکو ، گامائو = گارد پهلو	گدان ، گامائو = گارد پائین
	دانشین = هوشیاری در مقابل حریف	اورا = پشت

* تکنیک :

هنرجو روش های زیر را به نمایش بگذارد :

Body Movement (Guard) TAISABAKI

حرکت کردن با جابه جایی بدن

*Standing Closed Guard

کلوز گارد ایستاده

کیهون = تکنیکهای پایه GERI WAZA - ATE WAZA - UKE WAZA

❖ هی کوداچی

- سیکن ماواشی ، اوچی = ضربه دورانی با سیکن
- تتسوئی ، یوکو ، اوچی = ضربه با قسمت خارجی مشت به پهلو
- اوراکن ، یوکو ، اوچی = ضربه با پشت سیکن به پهلو

❖ هی کوداچی

- جودان کن جوجی اوکه = دفاع ضربدری از بالای بدن
- گدان کن جوجی اوکه = دفاع ضربدری از پائین بدن
- جودان (گدان) کن جوجی اوکه تسوکامی = دفاع ضربدری از بالا (پائین) بدن همراه با گرفتن
- کاکای واکه اوکه = دفاع باز کننده
- موروته اوکه = دفاع دو دستی
- سوکوئی اوکه = دفاع ملاقه ای

❖ هاچی جی داچی

- اوشیرو گری که آگه = لگد به پشت بالا رونده
- اوشیرو گری که کومی = لگد به پشت به صورت فشاری
- در ذن کوتسو داچی گدان بارای ، اوی زوکی چو دان و گیا کو زوکی چو دان
- در ذن کوتسو داچی اوده اوچی اوکه ، اوی زوکی جودان و گیا کو زوکی چودان
- در ذن کوتسو داچی جودان آگه اوکه ، اوی زوکی جو دان و گیا کوزوکی چودان
- در جیو گامائه شوتو اوچی اوکه ، با پای جلو مائه گری پا را سر جای خود بگذارید با اوی زوکی به جلو در وضعیت ذن کوتسو داچی قرار بگیرید .
- در نکواشی داچی شوتو سوتو اوکه با پای جلو ماواشی گری با پای عقب مائه گری که آگه پا را به جلو بگذارید و در وضعیت ذن کوتسو داچی گیا کوزوکی .

• در جیو گامائه با پای عقب اوشیرو گری که آگه پا را سر جای خود بگذارید با پای جلو ماواشی گری و با پای دیگر اوشیرو گری که کومی

کاتا = فرم

پینان نی دان = پینان شماره دو (۲)

کومیته = مبارزه

۱- ایپون کومیته = مبارزه تک ضربه ای

۲- جی یو ایپون کومیته = مبارزه تک ضربه ای آزاد

تکنیک قفل مفاصل Joint Locking Techniques – KANSETSU WAZA

هنر جو مجاز به اجرا نیست . از سطح کمر بند سبز کیو ۶ آغاز می شود

تکنیک های اختناقی CHOKING TECHNIQUES SHIME WAZA

هنر جو مجاز به اجرا نیست . از سطح کمر بند سبز کیو ۶ آغاز می شود

تکنیک های کنترل کردن HOLDING TECHNIQUES OSAE WAZA

*Upper Quarters Hold Kami Shiho Gatame نگه داشتن بخش بالایی بدن

فنون پرتابی THROWING TECHNIQUES NAGE WAZA

*Two-Handed Shoulder – Throw Morote seoi nage موروته سای ناگه

*Circle Throw Tomoe nage توموای ناگه

*Advanced Foot Sweep De Ashi Harai د آشی هارای

*Hip Wheel Koshi Guruma گوشه گروما

Newaza System (BJJ)

سیستم نه وازا (جوجیتسو برزیلی)

* سوئیپ از کلوز گارد ایستاده (۲ روش)

* گرفتن مونت از کلوز گارد ایستاده

* پس گارد از کلوز گارد ایستاده (۲ روش)

* زمین زدن از کلوز گارد ایستاده (۳ تکنیک)

* مبارزه نه وازا (۲ برد از ۳ مسابقه)



*** نیازهای عمومی :**

- این رتبه به افراد دارای شخصیت اخلاقی سالم که به عنوان یک هنرجو توسط استاد پذیرفته شده است اختصاص داده می شود .
- بدون نیاز به سن
- دانش پایه از قوانین باشگاه، رعایت بهداشت عمومی و فردی
- حضور در آموزش های باشگاه به طور منظم زیر نظر استاد مورد قبول انجمن جوجیتسو ایران
- حداقل مدت حضور در کلاس و آموزش مورد نیاز برای ارتقا به کمر بند بنفش کیو ۵ ، چهار ماه است .

*** اطلاعات عمومی :**

- درک هدف از اجرای اوکی می ها
- درک اهمیت فریاد کیایی

*** درک اصول :**

- درک مفهوم آموزشی "مهاجم" (توری) و "مدافع" (اوکه)
- درک صحیح از مهارت رندوری

*** اصطلاحات عمومی :**

English	Japanese	فارسی
Joint-Locking	Kansetsu	قفل مفصل
Hand	Te	دست
Foot (or Leg)	Ashi	پا
Sweeping	Harai	جارو - زیر و رو کردن

گوکیو = کلاس پنجم ، پنجمین درجه شاگردی	میدوری ابی = کمر بند سبز	گو = پنج
نی دان اوکه = دو دفاع همزمان با هم	توهو = دهان ببر	تاته = عمود
مومی دن کوتسو داچی = ایستادن دن کوتسو داچی بدون عرض	کوشی گامائه = گارد کمر (دستها به صورت مشت روی کمر قرار می گیرد . تان شیکی کومیتته = نوعی مبارزه محدود شده توسط مربی	کیکو = منقار پرنده تاچی کاتا = فرمهای ایستادن

* تکنیک :

هنرجو روش های زیر را به نمایش بگذارد :

Body Movement (Guard) TAISABAKI

حرکت کردن با جابه جایی بدن

*Butterfly Guard

گارد پروانه (باترفلای)

کیهون = تکنیکهای پایه GERI WAZA - ATE WAZA - UKE WAZA

❖ هاچی جی داچی

- تاته ، کن ، زوکی = ضربه با سیکن به صورت عمود
- اورا ، زوکی = ضربه با پشت سیکن
- موروته زوکی = ضربه با مشت هر دو دست
- شوتو ، سوتو ، موروته ، اوچی = ضربه با لبه خارجی هر دو دست
- توهو ، اوچی = ضربه با قسمت داخلی انگشت سبابه و شست
- کی کو ، اوچی = ضربه با نوک کلیه انگشتان

❖ جیو گامائه

- توبی ، کومی ، گری = لگد با پرش به جلو
- اورا ، ماواشی ، گری = ضربه لگد دورانی به صورت وارونه
- اوشیرو ، اورا ماواشی گری = ضربه لگد دورانی به صورت وارونه از پشت
- آشی بارائی = درو کردن
- در ذن کوتسو داچی با پای عقب مائه گری که آگه با پای جلو مائه گری که آگه و گیا کوزوکی
- در ذن کوتسو داچی یوکوگری که آگه به جلو با پای دیگر یوکوگری که کومی به جلو و گیا کوزوکی
- در جیو گامائه شوتو اوچی اوکه با پای عقب مائه گری که آگه پا را جلو بگذارید در ذن کوتسو داچی مائه ته زوکی و گیا کوزوکی
- در ذن کوتسو داچی با پای جلو ماواشی گری جودان با پای عقب ماواشی گری چو دان پا را جلو بگذارید گیا کوزوکی
- در کوکوتسو داچی گدان بارای و اوده اوچی اوکه ، با یک دست با پای عقب مائه گری که آگه زده جلو بگذارید در وضعیت ذن کوتسو داچی قرار بگیریید و گیا کوزوکی
- در کوکو تسو داچی شوتو اوچی اوکه با پای عقب ماواشی گری پا را جلو بگذارید و در وضعیت ذن کوتسو داچی گیا کوزوکی

- در ذن کوتسو داچی با پای عقب مائه گری که آگه و ماواشی گری پا را جلو بگذارید با پای دیگر یوکو گری که آگه به جلو و گیا کوزوکی
- در جیو گامائه جودان آگه اوکه ، مائه گری (با دست و پای جلو) با پای عقب به جلو در کوکوتسو داچی بروید اوده اوچی اوکه با همان پا در وضعیت نکو آشی داچی قرر بگیریید شوتو اوچی او که به ذن کوتسو داچی بروید گیاکوزوکی .

کاتا = فرم

سی سان

کومیته = مبارزه

جی یو کومیته = مبارزه آزاد

<u>Vital Point Techniques</u>	<u>ATEMI WAZA</u>	<u>ضربات نقطه حیاتی بدن</u>
هنرجویان هر یک از روش های درست و مطمئن ضربه زدن به "اهداف" زیر را اجرا می کنند.		
*Forearm Nerve	Shakutaku	عصب ساعد
*Eye	Me	چشم
*Knee	Hiza	زانو
<u>Joint Locking Techniques</u>	<u>KANSETSU WAZA</u>	<u>تکنیک های قفل مفاصل</u>
*Cross Arm lock	Juji Gatame	جوجی گاتامه
*kimura	Ude Garami	اوده گارامی
<u>Choking Technique</u>	<u>SHIME WAZA</u>	<u>تکنیک اختناق</u>
* Single Cross Lock	Kata-Juji-Jime	قفل صلیبی (یک کف دست رو یک کف دست زیر
*X Chocke	Nami-juji-jime	نامی جوجی جیمه (هر دو کف دست به سمت بالا)
<u>Holding Techniques</u>	<u>OSAE WAZA</u>	<u>تکنیک های کنترل کردن</u>
* Upper Quarters Hold	Kami Shiho Gatame	نگه داشتن بخش بالای بدن
*Vertical four-quarter hold	Tate shiho gatame	تاته شیهو گاتامه

Breakfalling Techniques	UKEMI WAZA	او کی می ها
*Basic Front Breakfalling	Mae Ukemi	مای او کی می

* افزایش مهارت در اجرای کلیه او کی می ها

Throwing Techniques	NAGE WAZA	تکنیک های پرتابی
*Shoulder Wheel	Kata Guruma	کاتا گروما
*Sweeping Hip Throw	Harai Goshi	هارای گوشه
*Minor Inside Reaping Throw	Ko Uchi Gari	کو چی گاری

Newaza System (BJJ) سیستم نه وازا (جوجیتسو برزیلی

* سوئیپ از باترفلائی (۳ روش)

* گرفتن شیمه از اوپن گارد ، کلوز گارد ، کلوز گارد ایستاده ، باتر فلائی (هر کدام ۲ روش)

* پس گارد از باتر فلائی (۲ روش)

* گرفتن kimura از باتر فلائی

* مبارزه نه وازا (۲ برد از ۳ مسابقه)

کمر بند سبز کیو ۵

GOKYU (GREEN BELT - 5TH CLASS)

* نیازهای عمومی :

- این رتبه به افراد دارای شخصیت اخلاقی سالم که به عنوان یک هنرجو توسط استاد پذیرفته شده است اختصاص داده می شود .
- بدون نیاز به سن
- دانش پایه از قوانین باشگاه، رعایت بهداشت عمومی و فردی
- حضور در آموزش های باشگاه به طور منظم زیر نظر استاد مورد قبول انجمن جوجیتسو ایران
- حداقل مدت حضور در کلاس و آموزش مورد نیاز برای ارتقا به کمر بند سبز کیو ۵ ، چهار ماه است .

* اطلاعات عمومی :

درک مبانی فرار، ضربات متقابل و تکنیک های ترکیبی

* اصطلاحات عمومی :

English	Japanese	فارسی
Counter Technique	Kaeshi Waza	تکنیک های ضد (بدل)
Attacker (in training	Tori	اجرا کننده (حمله کننده)
Defender (in training	Uke	کسی که تکنیک روی او اجرا می گردد (دفاع کننده)
Repetition Fitting Practice	Uchi-Komi	تکرار مناسب تمرین (مرور تکنیک بدون دفاع)
Escapes	Fusegi	فرار ها (رهایی)

روکو کیو = کلاس ششم ، ششمین درجه شاگردی	کاکاتو = پاشنه پا	روکو = شش
	کوکن = مچ	میکا زوکی = هلالی

* تکنیک :

هنرجو روش های زیر را به نمایش بگذارد :

Body Movement (Guard) TAISABAKI

حرکت کردن با جابه جایی بدن

* 50/50 Guard

گارد پنجاه / پنجاه

کیهون = تکنیکهای پایه GERI WAZA - ATE WAZA - UKE WAZA

❖ هاچی جی داچی

- کون ، اوچی = ضربه با مچ دست
- کوبوشی ، های تو = ضربه با قسمت داخلی مشت

❖ هاچی جی داچی

- میکازوکی ، گری = لگد پا به صورت هلالی
- اوچی ماواشی ، گری = لگد دورانی از داخل
- کاکاتو ، گری = لگد چکشی با پاشنه پا

❖ هاچی جی داچی

- میکازوکی ، گری ، اوکه = دفاع با لبه داخلی پا
- هیتسوئی ، اوکه = دفاع با زانو
- در ذن کوتسو داچی اوده سوتو اوکه ، جودان آگه اوکه با یک دست و گیاکوزوکی
- در کوکوتسو داچی شوتو اوچی او که با پای جلو در وضعیت ذن کوتسو داچی قرار بگیرد و گیا کوزوکی سپس به کوکوتسو داچی برگشته با پای جلو ماواشی گری
- در ذن کوتسو داچی با پای عقب یوکوگری که آگه پای را جلو بگذارید با پای دیگر مائه گری که آگه پا را جلو بگذارید و اوراکن
- در هاچی جی داچی یوکوگری که آگه به پهلو ، مائه گری که آگه به جلو با یک پا
- در جیو گامائه با پای جلو مائه گری که آگه به جلو با پای دیگر یوکوگری که آگه به پهلو با پای دیگر یوکوگری که کومی به پهلو
- در ذن کوتسو داچی با پای عقب مائه گری که آگه زده پا را جلو بگذارید با پای دیگر ماواشی گری به جلو بگذارید با پای دیگر یوکوگری که آگه زده پا را جلو بگذارید .

کاتا = فرم

هی یان یودان = هی یان شماره (۴)

کومیته = مبارزه

جی یو کومیته = مبارزه آزاد

Vital Point Techniques ATEMI WAZA ضربات نقطه حیاتی بدن

هنرجویان هر یک از روش های درست و مطمئن ضربه زدن به "اهداف" زیر را اجرا می کنند.

*Between The Eyes	Uto	بین چشم ها
*Chin	Ago	چانه
*Temple	Kasumi	پیشانی

Joint Locking Techniques KANSETSU WAZA تکنیک های قفل مفاصل

*Arm Lock	Ude Gatame	اوده گاتامه
*Americana Lock	Ude Garami	اوده گارامی

Choking Technique SHIME WAZA تکنیک اختناقی

*Reverse Cross Lock	Gyaku-Juji-Jime	گیاکو جوجی جیمه (هر دو کف دست زیر)
---------------------	-----------------	------------------------------------

Holding Techniques OSAE WAZA تکنیک های کنترل کردن

*Modified Scarf Hold	Kuzure Kesa Gatame	کزورو کساگاتامه
----------------------	--------------------	-----------------

Throwing Techniques NAGE WAZA تکنیک های پرتابی

*tow Handed Reap(Doubel leg) Morote Gari		موروته گاری
*Lifting Pulling Hip Throw	Tsuri Komi Goshi	تسوری کومی گوشه
* Shoulder Drop	Seoi Otoshi	سئوی اوتوشی
*Foot Stop Throw	Sasae Tsuri Komi Ashi	ساسائی تسوری کومی آشی

Newaza System (BJJ)

سیستم نه وازا (جوجیتسو برزیلی)

* سوئیپ از گارد ۵۰/۵۰

* گرفتن جوجی گاتامه Arm Lock از گارد ۵۰/۵۰

* پس گارد از ۵۰/۵۰ (۲ روش)

* مبارزه نه وازا (۲ برد از ۳ مسابقه)



*** نیازهای عمومی :**

- این رتبه به افراد دارای شخصیت اخلاقی سالم که به عنوان یک هنرجو توسط استاد پذیرفته شده است اختصاص داده می شود .
- بدون نیاز به سن
- دانش پایه از قوانین باشگاه، رعایت بهداشت عمومی و فردی
- حضور در آموزش های باشگاه به طور منظم زیر نظر استاد مورد قبول انجمن جوجیتسو ایران
- حداقل مدت حضور در کلاس و آموزش مورد نیاز برای ارتقا به کمر بند بنفش کیو ۴ ، چهار ماه است .

*** اطلاعات عمومی :**

دانستن ۱۶ بخش مورد آموزش جوجیتسو در سیستم آموزشی انجمن جوجیتسو ایران

Posture and Stances	Tachi Waza	استقرار و مواضع
Body Movement	Taisabaki Waza	راه رفتن ها
Breakfall Technique	Ukemi Waza	اوکی می ها
Striking Techniques	Ate Waza	ضربات دست
Kicking Techniques	Geri Waza	ضربات پا
Joint Locking Techniques	Kansetsu Waza	تکنیک های قفل مفصل
Combination Techniques	Renraku Waza	تکنیک های ترکیبی
Strangulation Technique	Shime Waza	تکنیک های اختناقی
Holding Techniques	Osae Waza	تکنیک های نگه داشتن
Throwing Techniques	Nage Waza	تکنیک های پرتابی
Self-Defense Techniques	Goshinjitsu Waza	تکنیک های دفاع شخصی
Blocking Techniqu	Uke Waza	مسدود کردن تکنیک ها
Vital Point Techniques	Atemi Waza	ضربات به نقاط حساس
(counter, escapes, avoidance)	(Kaeshi, Fusegi, Furimi)	ضد، فرار، اجتناب
Formal Exer	Kata	کاتا
Free Practic	Randori	رندوری
Sparring	Kumite	مسابقه

* اصطلاحات عمومی :

English	Japanese	فارسی
Right	Migi	راست
Left	Hidari	چپ
Recipes tribute	Rey	ری - دستور ادای احترام

شیچی کیو = کلاس هفتم ، هفتمین درجه شاگردی	آنوبی (ائی) ابی = کمر بند آبی	شیچی (نانا) = هفت
تاچی کاتا = فرمهای ایستادن	تسو کامی = گرفتن	کاله = قلاب

* تکنیک :

هنرجو روش های زیر را به نمایش بگذارد :

Body Movement (Guard)	TAISABAKI	حرکت کردن با جابه جایی بدن
*Turtle Guard		گارد لاک پشت (چمباتمه)

کیهون = تکنیکهای پایه GERI WAZA - ATE WAZA - UKE WAZA

❖ هی کوداچی

• کوکن ، اوکه = دفاع با مچ دست

❖ هاچی جی داچی

• سوکوتو ، اوچی ، ماواشی ، گری = لگد دورانی با تیغه پا از داخل

• مائه ، توبی ، گری = لگد با پرش به جلو

• هیتسوئی ، توبی ، گری = ضربه زدن با زانو در حال پرش

❖ کیبا داچی

• نامی آشی = انحراف داخلی پا ، دفاع شلاقی پا

❖ ذن کوتسو داچی

• گدان بارای با دست جلو ، مائه گری که آگه با پای عقب پا را جلو بگذارید یوگو گری که آگه با پای دیگر و گیاکو زوکی .

❖ جیو گامائه

• با پای جلو ماواشی گری ، اوراکن و گیاکو زوکی .

❖ جیو گامائه

• با پای جلو ماواشی گری ، مائه گری که آگه و گیاکو زوکی .

❖ ذن کوتسو داچی

• جو دان آگه اوکه ، گدان بارای با یک دست با پای عقب مائه گری که آگه .
• در ذن کو تسو داچی با پای جلو مائه گری که آگه بزنیید و گیاکو زوکی با پای عقب یوگوگری که آگه ، گیاکو زوکی .

❖ هی کوداچی

• اوشیرو گری که آگه ، اوشیرو گری که کومی
• در ذن کوتسو داچی با پای عقب مائه گری که آگه پا را جلو بگذارید با پای دیگر ماواشی گری به جلو بگذارید و جلو رفته تکنیک اوی زوکی اجرا شود .
• در کیبا داچی گدان بارای ، به جلو رفته در ذن کوتسو داچی اوده اوچی اوکه گیا کو زوکی به جلو رفته در وضعیت شیکو داچی شوتو اوچی اوکه با پای عقب ماواشی گری به جلو در وضعیت ذن کوتسو داچی گیاکوزوکی .

کاتا = فرم

نای هان چین

کومیتته = مبارزه

جی یو کومیتته = مبارزه آزاد

Vital Point Techniques ATEMI WAZA ضربات نقطه حیاتی بدن

هنرجویان هر یک از روش های درست و مطمئن ضربه زدن به "اهداف" زیر را اجرا می کنند.

*Upper Arm	Udenarashi	بازو
*Shin	Mukouzune	ساق پا

Joint Locking Techniques KANSETSU WAZA تکنیک های قفل مفاصل

Elbow Lock	Wake Gatame	قفل آرنج
Knee Bar	Hiza-juji-gatame	قفل زانو – هیزا گاتامه

Choking Technique SHIME WAZA تکنیک اختناقی

* Normal Cross Lock	Nami-Juji-Jime	نامی جوجی جیمه
---------------------	----------------	----------------

Holding Techniques OSAE WAZA تکنیک های کنترل کردن

*Modified Scarf Hold	Kuzure Kesa Gatame	کزورو کساگاتامه
----------------------	--------------------	-----------------

Throwing Techniques NAGE WAZA تکنیک های پرتابی

*Tow Feet Sweep	Okuri ashi braai	اکوری آشی بارای
*Knee Wheel	Hiza Guruma	هیزا گروما
*Spring Hip Throw	Hane gushi	هانگوشی
*Backward Spoon Throw	Suki Nage	سوکوی ناگه
*Inner Thigh	Uchi mata	اوجی ماتا
*Reverse Hip Throw	Ushiro Goshi	اوشیرو گوشی
*Valley Drop	Tani Otoshi	تانی اوتوشی

Newaza System (BJJ) سیستم نه وازا (جوجیتسو برزیلی)

* گرفتن بک مونت از گارد لاک پشت

* گرفتن Knee Bar از گارد لاک پشت

* گرفتن سایید کنترل – شمال ، جنوب از گارد لاک پشت

* مبارزه نه وازا (۲ برد از ۳ مسابقه)

کمر بند بنفش کیو ۳

SANKYU (PURPLE BELT - 3RD CLASS)

* نیازهای عمومی :

- این رتبه به افراد دارای شخصیت اخلاقی سالم که به عنوان یک هنرجو توسط استاد پذیرفته شده است اختصاص داده می شود .
- بدون نیاز به سن
- دانش پایه از قوانین باشگاه، رعایت بهداشت عمومی و فردی
- حضور در آموزش های باشگاه به طور منظم زیر نظر استاد مورد قبول انجمن جوجیتسو ایران
- حداقل مدت حضور در کلاس و آموزش مورد نیاز برای ارتقا به کمر بند بنفش کیو ۳ ، چهار ماه است .

* اطلاعات عمومی :

- توانایی بهبود یافته در رتبه های قبلی مورد نیاز است .
- توانایی برای آموزش مهارت های اساسی جوجیتسو
- توانایی برای توضیح مفاهیم کلی و پایه جوجیتسو
- قدرت بیان تحت الفظی اصطلاحات ژاپنی برای تمام تکنیک های مورد نیاز است

* اصطلاحات عمومی :

English	Japanese	فارسی
Way of the Warrior	Bushido	روش مبارزه کردن
Martial Arts	Budo	هنر های رزمی
The Way	Do	راه ، روش
Ranks below Black Belt	Mudansha	رتبه های زیر کمتر از کمر بند سیاه
Black Belt Grades	Yudansha	درجه بندی کمر بند سیاه
Standing Bow	Ritsurei	ایستادن برای احترام
Kneeling Bow	Zarei	زانو زدن برای ادای احترام
Favorite Technique	Tokui Waza	تکنیک مورد علاقه ، شگرد

* تکنیک :

هنرجو روش های زیر را به نمایش بگذارد :

Body Movement (Guard) TAISABAKI حرکت کردن با جابه جایی بدن
* Spider Guard اسپایدر گارد

کیهون = تکنیکهای پایه GERI WAZA - ATE WAZA - UKE WAZA

❖ هی کوداچی

• شوتو ، ماواشی اوکه = دفاع به لبه دست به صورت دورانی

❖ جیو گامائه

• یوکو توبی گری = لگد پرشی به پهلو با تیغه خارجی پا
• تائه سایاکی = حرکت بدن در زاویه های مختلف در مقابل حریف

❖ ذن کوتسو داچی

• جودان آگه اوکه ، اوده اوچی اوکه ، گدان بارای و گیاکوزوکی (دفاع ها با یک دست و روی یک داچی)
(روی هر داچی سه حرکت به جلو)

❖ ذن کوتسو داچی

• گدان بارای ، اوده اوچی اوکه ، گیاکوزوکی ، اوده اوچی اوکه و اوده سوتو اوکه و گیاکوزوکی (دفاع ها با یک دست و روی یک داچی) (روی هر داچی سه حرکت به جلو)
• در نکو آشی داچی شوتو سوتو اوکه به ذن کوتسو داچی رفته با همان دست اوراکن و گیاکوزوکی به کوکوتسو داچی رفته شوتو اوچی اوکه به ذن کوتسو داچی رفته و گیاکوزوکی
• در جیو گامائه پای جلو مائه گری که آگه با پای عقب مائه گری که کومی پا را جلو بگذارید با پای عقب یوکو گری که آگه با همان پا ماواشی گری
• در جیو گامائه با پای عقب یوکوگری که آگه ، اورا ماواشی گری ، ماواشی گری سپس پا را جلو گذارید گیاکوزوکی
• در ذن کوتسو داچی اوده اوچی اوکه با پای عقب ماواشی گری پا را سر جای خود بگذارید با پای جلو مائه گری که آگه ، با دست موافق گدان بارای به جلو رفته اوی زوکی و گیاکوزوکی

- در جیو گامائه با پای جلو ماواشی گری به جلو با همان پا مائه گری که آگه به جلو با پای دیگر یوکوگری که آگه به پهلو با پای دیگر یوکوگری که کومی به پهلو با پای دیگر اوشیرو گری که کومی به عقب
- در جیو گامائه با پای جلو اورا ماواشی گری و ماواشی گری با همان پا در وضعیت ذن کوتسو داچی قرار بگیریید گیاکوزوکی

کاتا = فرم

سوچین

کومیته = مبارزه

جی یو کومیته = مبارزه آزاد

Vital Point Techniques **ATEMI WAZA** ضربات نقطه حیاتی بدن

هنرجویان هر یک از روش های درست و مطمئن ضربه زدن به "اهداف" زیر را اجرا می کنند.

- | | | |
|------------------|----------|-----------|
| *Top of the Head | Tento | بالای سر |
| *Groin | Kin-Teki | کشاله ران |
| *Instep | Kori | پشت پا |

Joint Locking Techniques **KANSETSU WAZA** تکنیک های قفل مفاصل

- | | | |
|---------------------|--------------|-------------|
| *Entangled Arm lock | Ude Garami | اوده گارامی |
| *Cross Arm lock | Juji Gatame | جوجی گاتامه |
| *Ankle Lock | Ashi Hishugi | قفل آشیل پا |

Choking Technique **SHIME WAZA** تکنیک اختناق

- | | | |
|---------------------|-----------------|-----------------|
| * Normal Cross Lock | Nami-Juji-Jime | نامی جوجی جیمه |
| *Single Cross Lock | Kata-Juji-Jime | کاتا جوجی جیمه |
| *Reverse Cross Lock | Gyaku-Juji-Jime | گیاکو جوجی جیمه |

Holding Techniques **OSAE WAZA** تکنیک های کنترل کردن

- | | | |
|---|-------------------------|------------------------|
| * Modified Upper QuartersHold (& Escapes) | Kuzure Kami ShihoGatame | کزورو کامی شیهو گاتامه |
|---|-------------------------|------------------------|

Throwing Techniques	NAGE WAZA	تکنیک های پرتابی
* Minor Outer Reap	Ko-soto-gari	کوسوتو گاری
*Against The Hip Throw	Utsuri-goshi	اوتسوری گوشی
*Leg Wheel	Ashi Guruma	آشی گروما

Newaza System (BJJ) سیستم نه وازا (جوجیتسو برزیلی)

- * سوئیپ از اسپایدر گارد (۲ روش)
- * پس گارد از اسپایدر گارد (۲ روش)
- * گرفتن مونت - نی آن پلی از اسپایدر گارد
- * مبارزه نه وازا (۲ برد از ۳ مسابقه)

Dou System (kata) سیستم کاتا

A. Gripping attacks, embracing and neck lock attacks.

سری آ . حمله با گرفتن ، در آغوش کشیدن ، و حملات با قفل گردن

گرفتن دست

گرفتن یقه لباس

از جلو ، عقب و یا پهلو خفه کردن با دو دست

در آغوش گرفتن از جلو ، عقب و یا پهلو




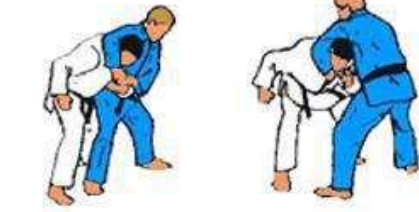
در آغوش گرفتن گلو و گردن

* پیوست تصویر زیر

Proposal 3 series (total)

- 12 Attacks = 40% less, so it is easier to learn and to train
- 9 attacks will be showed instead of 12, which mean 25% less time!
- The Main idea is still inside
- The referee chooses 3 of 4 attacks

Series A – Attacks with contact (former A & B = mixed)

	
Grip Arm	Grip Gi
	
Front or Back side strangulation	Strangulation from the side
	
Embraces front or backside	
	
Embraces neck	

*** نیازهای عمومی :**

- این رتبه به افراد دارای شخصیت اخلاقی سالم که به عنوان یک هنرجو توسط استاد پذیرفته شده است اختصاص داده می شود .
- بدون نیاز به سن
- دانش پایه از قوانین باشگاه، رعایت بهداشت عمومی و فردی
- حضور در آموزش های باشگاه به طور منظم زیر نظر استاد مورد قبول انجمن جوجیتسو ایران
- حداقل مدت حضور در کلاس و آموزش مورد نیاز برای ارتقا به کمر بند قهوه ای کیو ۲ ، شش ماه است .

*** اطلاعات عمومی :**

- توانایی بهبود یافته در رتبه های قبلی مورد نیاز است .
- توانایی برای آموزش مهارت های اساسی جوجیتسو
- درک اساسی از کمک های اولیه در آسیب های جوجیتسو
- قدرت بیان تحت الفظی اصطلاحات ژاپنی برای تمام تکنیک های مورد نیاز است

*** اصطلاحات عمومی :**

English	Japanese	فارسی
Standing Technique	Tachi Waza	فنون سرپا
Hand Technique	Te Waza	فنون دست
Hip Technique	Goshi Waza	فنون کمر
Leg Technique	Ashi Waza	فنون پا
Sacrifice Technique	Sutemi Waza	فنون پرتابی به جلو
	توکوئی	اختیاری
	شی تی	اجباری

* تکنیک :

هنرجو روش های زیر را به نمایش بگذارد:

Body Movement (Guard) TAISABAKI

حرکت کردن با جابه جایی بدن

*X Guard

ایکس گارد (گارد ضربدری)

کیهون = تکنیکهای پایه GERI WAZA - ATE WAZA - UKE WAZA

❖ هاچی جی داچی

- ماواشی ، اوکه = دفاع چرخشی
- کاتا ، گروما = پرتاب کردن حریف از روی شانه ها

❖ هی کوداچی

- اوشیرو ، توبی گری = لگد پرشی به پشت
- در کوتسو داچی اوده اوچی اوکه ، جودان آگه اوکه با دست جلو ، ماواشی گری با پای جلو در وضعیت ذن کوتسو داچی قرار بگیرد گیاکوزوکی
- در ذن کوتسو داچی گدان بارای ، گیاکوزوکی با پای عقب ماواشی گری پا را جلو بگذارید با پای دیگر مائه گری که آگه پا را جلو بگذارید و گیاکوزوکی
- در جیو گامائه مائه گری که آگه به جلو ، یوگوگری که آگه به پهلو ، ماواشی گری به جلو و اوشیرو گری که کومی به پشت اجرا شود
- در ذن کوتسو داچی گدان بارای با دست موافق ، مائه گری که آگه با پای عقب پا را جلو بگذارید ماواشی گری با پای دیگر ، اوراکن با دست موافق و گیاکوزوکی
- در نکو آشی داچی شوتو اوچی اوکه ، مائه گری که آگه پا را جلو بگذارید در ذن کوتسو داچی گیاکوزوکی و مائه ته زوکی

کاتا = فرم

اونسو

کومیتته = مبارزه

جی یو کومیتته = مبارزه آزاد

Vital Point Techniques

ATEMI WAZA

ضربات نقطه حیاتی بدن

هنرجویان هر یک از روش های درست و مطمئن ضربه زدن به "اهداف" زیر را اجرا می کنند.

- *Improved ability in all previous Atemi Waza. توانایی بهبود یافته در انجام همه تکنیک های آتمی وازای قبلی.
- *Liver Inazuma کبد
- * Spleen Tsukikage طحال
- * Abdomen Myojo بطن ، شکم
- * Base of Throat Hichu مرکز گلو

Joint Locking Techniques

KANSETSU WAZA

تکنیک های قفل مفاصل

- *Entangled Arm lock(Kimura) Ude Garami اوده گارامی (به ۳ روش)
- *Cross Arm lock Juji Gatame جوجی گاتامه (به ۳ روش)
- *Knee Lock Press Hiza Kansetsu Osae قفل زانو با فشار دادن

Choking Technique

SHIME WAZA

تکنیک اختناق

- * Normal Cross Lock Nami-Juji-Jime نامی جوجی جیمه (به ۳ روش)
- *Single Cross Lock Kata-Juji-Jime کاتا جوجی جیمه (به ۳ روش)
- *Reverse Cross Lock Gyaku-Juji-Jime گیاکو جوجی جیمه (به سه روش)
- *Naked Choke lock Hadaka-Jime ها دا کاجیمه (به ۲ روش)
- * Ezekiel Choke Sode-guruma-jime سوده گروما جیمه

Holding Techniques

OSAE WAZA

تکنیک های کنترل کردن

- * Modified Side QuartersHold Kuzure Yoko ShihoGatame کزورو یوکوشیهو گاتامه

Throwing Techniques

NAGE WAZA

تکنیک های پرتابی

- * Minor Outside DashThrow Ko Soto Gake کوسوتو گاکه
- *Sleeve, Lifting, Drawing, Hip Throw Sode-Tsuri-Komi-Goshi سوده تسوری کومی گوشی
- *Floathing Drop Uki-Otoshi اوکی اوتوشی
- *Dropping Twist or Rice-bale Throw Sumi-Gaeshi سومی گایش

Newaza System (BJJ)

سیستم نه وازا (جوجیتسو برزیلی

* سوئیپ از ایکس گارد (۲ روش)

* پس گارد از ایکس گارد (۲ روش)

* گرفتن بک مونت از ایکس گارد

* مبارزه نه وازا (۲ برد از ۳ مسابقه)

Dou System (kata)

سیستم کاتا

B . Punches, blows/strikes and kicking attacks.



سری ب . حمله با ضربه مشت و پا

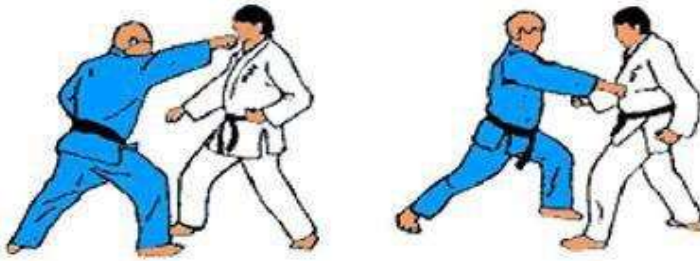
زوکى - مشت مستقیم از جلو

زوکى - ضربه مشت زیر گردن و یا از طرفین

مائه گری - پا جلو

ماواشى گری - ضربه پا (هدف شکم)

Series B (former C)



Tsuki / straight Punch from the front side



Tsuki / round Punch up or from the side



Mae Geri / front kick



Mawashi Geri / round kick (target stomach)

* نیازهای عمومی :

- این رتبه به افراد دارای شخصیت اخلاقی سالم که به عنوان یک هنرجو توسط استاد پذیرفته شده است اختصاص داده می شود .

- بدون نیاز به سن

- دانش پایه از قوانین باشگاه، رعایت بهداشت عمومی و فردی

- حضور در آموزش های باشگاه به طور منظم زیر نظر استاد مورد قبول انجمن جوجیتسو ایران

- حداقل مدت حضور در کلاس و آموزش مورد نیاز برای ارتقا به کمر بند قهوه ای کیو ۱ ، شش ماه است .

- توانایی توضیح و نشان دادن نکات مهم و اولیه در خصوص تکنیک های جوجیتسو شامل :

(فرم، تعادل، مرکز ثقل، تمرکز قدرت، سرعت، ریتم، زمان بندی، کنترل شکم و لگن پایین تر، و همچنین نظم و انضباط در آموزش)

* اصطلاحات عمومی :

English	Japanese	فارسی
Good Afternoon	Konnichi Wa	ظهر بخیر
Good Evening	Konban Wa	عصر بخیر
How Are You?	Ikaga Desu	حالتان چطور است ؟
Good Bye	Sayo Nara	خدا حافظ
Sorry	Gomennasai	متاسفم
Excuse Me or Pardon	MeSumimasen	ببخشید یا عذر خواهی

* تکنیک :

هنرجو روش های زیر را به نمایش بگذارد :

Body Movement (Guard)	TAISABAKI	حرکت کردن با جابه جایی بدن
*Inverted Guard	_____	اینورتد گارد (گارد معکوس)

کیهون = تکنیکهای پایه GERI WAZA - ATE WAZA - UKE WAZA

توانایی بهبود یافته در تمام تکنیک های ضربه دست ، ضربه پا و مسدود کردن های قبلی با توانایی آموزش اصولی مورد نیاز تکنیک ها

Vital Point Techniques	ATEMI WAZA	ضربات نقطه حیاتی بدن
------------------------	------------	----------------------

هنرجویان هر یک از روش های درست و مطمئن ضربه زدن به "اهداف" زیر را اجرا می کنند.

*Improved ability in all previous Atemi Waza.	توانایی بهبود یافته در انجام همه تکنیک های آتمی وازای قبلی.	
*Wrist	Tekubi	مچ دست
*Elbow	Hiji/Empi	آرنج
*Behind the Bottom of the Ears	Dokuko	پائین و وسط گوش

Joint Locking Techniques	KANSETSU WAZA	تکنیک های قفل مفاصل
--------------------------	---------------	---------------------

*Entangled Arm lock	Ude Garami	اوده گارامی (به ۴ روش)
*Cross Arm lock	Juji Gatame	جوجی گاتامه (به ۴ روش)
*Stomach Arm lock	Ude Hara Gatame	اوده هارا گاتامه
*Circular Wrist Lock	Kote Mawashi	قفل مچ دست بصورت مدور
*Leaf Turning Wrist Lock	Kanoa Gaeshi	قفل مچ دست با برگرداندن صفحه دست
*Inward Wrist Lock	Kote Hineri	قفل مچ دست رو به داخل
*Outward Wrist lock	Kote Gaeshi	قفل مچ دست رو به بیرون

Choking Technique SHIME WAZA تکنیک اختناق

- * Guillotine Mae Hadaka Jime گیوتین
- * Triangle Choke Sankaku-jime سان کاکو جیمه

Holding Techniques OSAE WAZA تکنیک های کنترل کردن

- * Vertical UpperQuarters Hold Tate Shiho Gatame تاته شیهو گاتامه

Throwing Techniques NAGE WAZA تکنیک های پرتابی

- * Winding Throw Soto-maki-komi سوتو ماکو کومی
- * Sweeping Lifting Pulling Foot Throw Harai Tsuru Komi Ashi هارای تسوری کومی آشی
- * Floathing Technique Uki-Waza اوکی وازا
- * Shoulder Wheel Throw Kata Guruma کاتا گروما
- * Major Outer Drop O-soto-Otoshi اوسوتو اوتوشی

Newaza System (BJJ) سیستم نه وازا (جوجیتسو برزیلی

* سوئیپ از اینورتد گارد (۲ روش)

* پس گارد از اینورتد گارد (۲ روش)

* گرفتن تری انگل از اینورتد گارد

* مبارزه نه وازا (۲ برد از ۳ مسابقه)

Dou System (kata) سیستم کاتا

c . Punches, blows/strikes and kicking attacks.

سری ث . حمله با سلاح

حمله با چاقو از طرفین . حمله چاقو با دست مستقیم . حمله با چوب فرق سر . حمله با چوب طرفین

Series C (former D)



Knife attack from outside (round)



Knife attack straight



Stick attack from the top



Stick attack from outside

*** نیازهای عمومی :**

- این رتبه به افراد دارای شخصیت اخلاقی سالم که به عنوان یک هنرجو توسط استاد پذیرفته شده است اختصاص داده می شود .
- حداقل سن مورد نیاز ۱۶ سال
- دانش پایه از قوانین باشگاه، رعایت بهداشت عمومی و فردی
- حضور در آموزش های باشگاه به طور منظم زیر نظر استاد مورد قبول انجمن جوجیتسو ایران
- درک رابطه بین جوجیتسو و آمادگی جسمی و ذهنی
- درک سیستم رتبه بندی انجمن جوجیتسو ایران با اهمیت سطح هرکدام از رده های کمر بند
- درک تکنیک های مربوط به احیای عمومی
- حداقل مدت حضور در کلاس و آموزش مورد نیاز برای ارتقا به کمر بند مشکی دان یک ، ۱۲ تا ۱۶ ماه است .
- توانایی توضیح و نشان دادن نکات مهم و اولیه در خصوص تکنیک های جوجیتسو شامل :
(فرم، تعادل، مرکز ثقل، تمرکز قدرت، سرعت، ریتم، زمان بندی، کنترل شکم و لگن پایین تر، و همچنین نظم و انضباط در آموزش)

*** اصطلاحات عمومی :**

English	Japanese	فارسی
*Please	Dozo orKudasai	لطفا
*Where?	Doko	کجا؟
*Good	Yoroshee/Jozu	خوب
*I	Watashiwa	من
*My, or Mine	Watakushi	من یا خودم
*You	Anatawa	شما
*Here	Koko	اینجا

* تکنیک :

هنرجو روش های زیر را به نمایش بگذارد :

Body Movement (Guard) TAISABAKI حرکت کردن با جابه جایی بدن

* Inverted Half Guard _____ اینورتهد هالف گارد (گارد نیمه معکوس)

* De La Riva Guard _____ گارد دلاریوا

Striking Techniques ATE WAZA تکنیک های ضربه دست

توانایی برای نشان و آموزش دادن همه تکنیک های قبلی

Kicking Techniques GERI WAZA تکنیک های ضربه پا

توانایی بهبود یافته در تمام تکنیک های ضربه پا قبلی ، با توانایی آموزش دادن اصول مورد نیاز تکنیک های گری وازا

توانایی برای نشان دادن تکنیک های اساسی شکستن با گری وازا

Blocking Techniques UKE WAZA تکنیک های مسدود کردن

توانایی بهبود یافته در تمام تکنیک های مسدود کردن قبلی با توانایی آموزش اصولی مورد نیاز تکنیک های

اوکه وازا

Vital Point Techniques ATEMI WAZA ضربات نقطه حیاتی بدن

هنرجویان هر یک از روش های درست و مطمئن ضربه زدن به "اهداف" زیر را اجرا می کنند.

*Improved ability in all previous Atemi Waza. توانایی بهبود یافته در انجام همه تکنیک های آتمی وازای قبلی.

*Spine between the shoulder blades ترقوه کتف ، ستون فقرات بین تیغه شانه

* Kidney Denko کلیه

*Calf Kusazuri ماهیچه ساق پا

Joint Locking Techniques KANSETSU WAZA تکنیک های قفل مفاصل

* Omoplata ashi-sankaku-garami اومو پلاتو

*Toe hold ashi-dori-garami تو هولد

Choking Technique

SHIME WAZA

تکنیک اختناق

* Bow and Arrow	Okuri-Eri-Jime	اکوری اری جیمه
* Two Hand Necklock	Ryote Jime	ریوته جیمه
* Guillotine	Mae Hadaka Jim	گیوتین به ۲ روش
* Triangle Choke	Sankaku-jime	سان کاکو جیمه به ۳ روش
* North-south choke	Kuzure-kami shiho-gatame choke	شیمه از کوزورو کامی شیهو گاتامه

Holding Techniques

OSAE WAZA

تکنیک های کنترل کردن

* Mount	Tate Shiho Gatame	تاته شیهو گاتامه (کوه)
* Back Mount		کوه از پشت

Throwing Techniques

NAGE WAZA

تکنیک های پرتابی

* Corner Throw	Sumi Gaeshi	سومی گایش
* Valley Drop	Tani Otoshi	تانی اوتوشی
* Springing Winding / Pulling Throw	Hane Makikomi	هانه ماکه کومی
* Sweeping winding Throw	Harai-Maki-komi	هارای ماکه کومی
* Side Drop	Yoko-Otoshi	یوکو اوتوشی
* Backward Throw	Ura-nage	اورا ناگه
* Major Wheel	O-Guruma	او گروما
* Side Prop	Yoko-gake	یوکو گاکه

Newaza System (BJJ)

سیستم نه وازا (جوجیتسو برزیلی)

* سوئیپ از دلاریوا گارد (۲ روش)

* پس گارد از اینورتد هالف گارد و دلاریوا (۲ روش)

* قفل مفصل پا از دلاریوا گارد (۲ روش)

* فرار از دلاریوا گارد

* مبارزه نه وازا (۲ برد از ۳ مسابقه)

نمایش کامل سری آ . ب و ث کاتا

نمایش کاتا نمایشی Dou Show System

