

PAS BIAŁY

1. Etykieta Ju-Jitsu i Historia Ju-Jitsu
2. Ukłony:
 - a) wysoki tachi-rej
 - b) niski za-rej
3. Postawy:
 - a) postawy naturalne shizentai
 - miagi – shizentai (prawa)
 - hidari – shizentai (lewa)
 - b) postawy walki jigotai
 - miagi – jigotai
 - hidari – jigotai
 - c) postawy medytacji
 - zazen – siedząca
 - musubi – dachi – stojąca
4. Ukemi (pady):
 - a) yoko – ukemi – pad w bok
 - b) kocho – ukemi – pad w tył
 - c) zempo – ukemi – pad w przód
 - d) zempo – kaiten – ukemi – pad w przód z przewrotem
 - e) mae – ukemi – przetoczenie do przodu
 - f) ushiro – zempo – kaiten – ukemi – pad w tył z przewrotem
5. Poruszanie się po macie
 - a) tsuri ashi – krok dostawny
 - b) suri ashi – krok przestawny
 - c) tai sabaki – zwroty, obroty
6. Partnerzy
 - a) Tori – ten, który wykonuje ćwiczenie, atakuje
 - b) Uke – ten, który się broni
7. Uchwyt (kumi kata)
 - odmiany
8. Wychylenia (kuzushi)
 - jest ich osiem
9.
 - a) liczebniki do dziesięciu
 - b) wiązanie pasa (pas - obi)
 - c) składanie kimona
10. Nazwy uderzających powierzchni dłoni:
 - a) seiken – pięść
 - b) nukite – palce
 - c) empi – łokieć
 - d) shotei – nasada dłoni
 - e) shuto – zewnętrzna krawędź dłoni
 - f) haito – wewnętrzna krawędź dłoni
11. Nazwy powierzchni uderzających nogami:
 - a) hiza – kolano
 - b) kakato – pięta
 - c) chusoku – przód stopy
 - d) sokuto – boczna krawędź stopy
 - e) teisoku – śródstopie
 - f) haisoku – podbicie stopy