

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA 1 KYU

1. TECHNIKI RZUTÓW – NAGE-WAZA:

– zagarnięcie dwoma rękami

– *MOROTE GARI*



– rzut przez podbicie i rolowanie

– *HANE MAKIKOMI*



– rzut „szuflowy”

– *SUKUI NAGE*



– wielkie „koło”

– *O GURUMA*



– zewnętrzne rolowanie

– *SOTO MAKIKOMI*



– wielkie zewnętrzne „koło” – *O SOTO GURUMA*



– „płynny” rzut

– *UKI WAZA*



– boczne rozdzielenie

– *YOKO WAKARE*



– rzut do tyłu

– *URA NAGE*



– opuszczenie w kąt

– *SUMI OTOSHI*



– boczne zahaczenie

– *YOKO GAKE*



2. PODSTAWOWE KOMBINACJE RZUTÓW – *RENRAKU WAZA*

3. PODSTAWOWE ODMIANY – *HENKA WAZA*

4. UMIEJĘTNOŚCI NIŻSZYCH STOPNI