

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA 2 KYU

1. TECHNIKI RZUTÓW – *NAGE-WAZA*:

– rzut przez podbicie
biodrem

– *HANE GOSHI*



– biodrowe „koło”

– *KOSHI GURUMA*



– boczne „opuszczenie”

– *YOKO OTOSHI*



– zmiana biodra

– *UTSURI GOSHI*



– barkowe „koło”

– *KATA GURUMA*



– rzut kątowy

– *SUMI GAESHI*



– boczne „koło”

– *YOKO GURUMA*

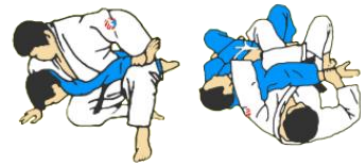


2. PODSTAWOWE KOMBINACJE RZUTÓW – *RENRAKU WAZA*

3. PODSTAWOWE ODMIANY – *HENKA WAZA*

4. CHWYTY W PARTERZE – *KATAME WAZA*:

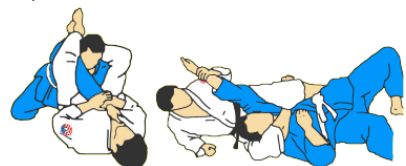
– dźwignia
brzuchem – *UDE HISHIGI HARA GATAME*



– dźwignia
nogą – *UDE HISHIGI ASHI GATAME*



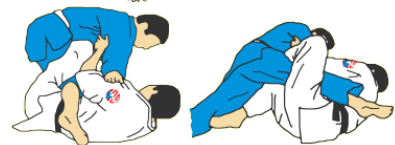
– dźwignia
„trójkątna” – *UDE HISHIGI SANKAKU GATAME*



– dźwignia
ręką – *UDE HISHIGI TE GATAME*



– dźwignia
zaplecionymi
nogami – *ASHI GARAMI*



– duszenie
kołowe
rękawem – *SODE GURUMA*



– duszenie
dwoma
rękami – *RYO TE JIME*



– duszenie
jedną ręką – *KATA TE JIME*



5. OBRONY PRZED POWYŻSZYMI CHWYTAMI – *FUSEGI*

6. UMIEJĘTNOŚCI NIŻSZYCH STOPNI