

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA 3,5 KYU

1. TECHNIKI RZUTÓW – *NAGE-WAZA*:

– rzut przez biodro z uchwytu za rękawy – *SODE TSURI KOMI GOSHI*



– rzut przez złowienie na biodro – *TSURI KOMI GOSHI*



– rzut przez uniesienie nogą – *ASHI GURUMA*



2. PODSTAWOWE KOMBINACJE RZUTÓW – *RENRAKU WAZA*

3. PODSTAWOWE ODMIANY – *HENKA WAZA*

4. CHWYTY W PARTERZE – KATAME WAZA:

– odwrotny
„klucz” na
ramię

– *USHIRO UDE GARAMI*



– naturalne
duszenie
krzyżowe

– *NAMI JUJI JIME*



– odwrotne
duszenie
krzyżowe

– *GYAKU JUJI JIME*



– duszenie
krzyżowe

– *KATA JUJI JIME*



5. OBRONY PRZED POWYŻSZYMI CHWYTAMI – *FUSEGI*

6. UMIEJĘTNOŚCI NIŻSZYCH STOPNI